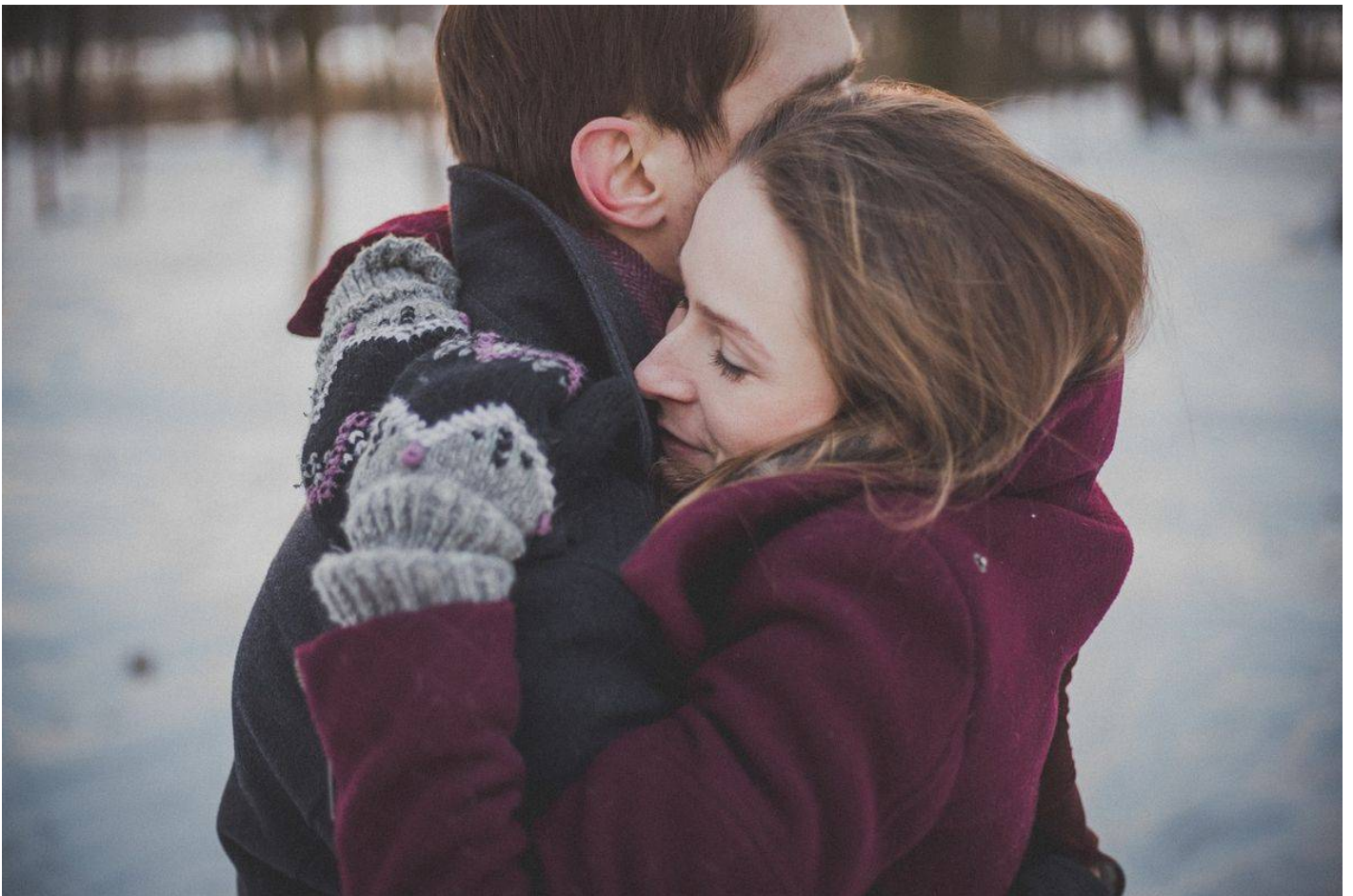


L'abbraccio, le più belle frasi su questo importante gesto d'amore

Autore: Redazione

Data: 24 Novembre 2021



Neruda ci parlava della magia dell'abbraccio, delle emozioni, dei sentimenti e dei significati che ci sono dietro a un gesto così spontaneo che racchiude tante sfaccettature. Un **abbraccio tra amici**, un abbraccio tra amanti, tra madre e figlio, è sempre lo stesso identico gesto ma è diverso ogni volta. Se anche voi siete convinti che un abbraccio sia il modo migliore al mondo per dire a qualcuno "ti voglio bene" allora non dovete perdervi alcune delle frasi e delle **citazioni più belle sugli [abbracci](#)**.



Il benessere dell'abbraccio

Il tocco ci regala benessere e l'abbraccio ha il potere di **creare armonia e affetto** in modo concreto. Abbracciandosi per più di 20 secondi si crea una vera e propria "bomba" di ormoni positivi in quanto si sviluppano tantissime sostanze chimiche come la **dopamina**, l'**ossitocina** e la **serotonina**. L'impatto sull'umore diventa veramente significativo e molte cose che con le parole non si possono creare si vanno a rendere manifeste. Quando veniamo al mondo siamo abbracciati e possiamo godere al massimo del contatto. L'abbraccio rappresenta anche un modo in cui noi torniamo a noi stessi/e, **ci ricollegiamo con la parte bambina**. L'abbraccio risolve i contrasti che abbiamo con la persona e che abbiamo anche dentro noi stessi/e. Abbracciare i nostri genitori, specie se ci sono stati problemi o incomprensioni, apre le porte a molta **calma e apertura anche verso le altre relazioni**. Allo stesso modo, essere abbracciati/e ci permette di entrare in contatto con le nostre resistenze profonde: molte persone temono un contatto talmente profondo come l'abbraccio, non lo rifiutano ma contano i secondi, si sentono impacciati/e, non sanno dove mettere le mani e **provano un profondo disagio**. L'abbraccio spesso parla in un modo che va oltre le parole e arrivare a sostenere questo rappresenta un immenso traguardo. Un abbraccio dato o ricevuto al momento giusto significa anche entrare nel proprio potere personale o scoprirlo.

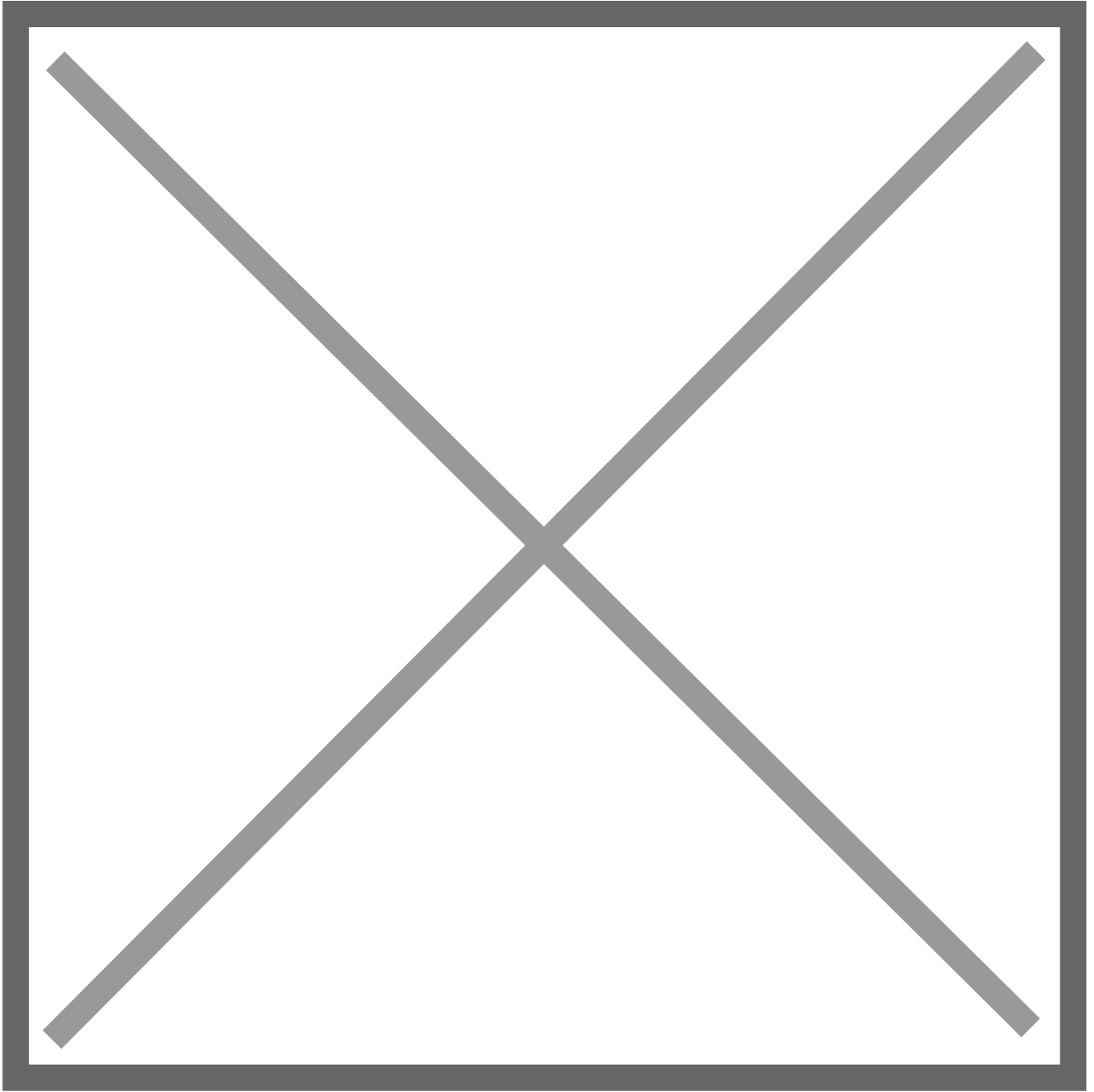


Tipi di abbraccio e significato

L'**abbraccio da dietro**. Molto spesso questo abbraccio lo danno i bambini ai genitori e ricevono indietro un abbraccio altrettanto protettivo. Nel caso degli amanti, se dato mentre si cucina o si fanno azioni quotidiane, questo tipo di abbraccio ha un **significato molto sensuale** e sta a rappresentare fiducia totale.

L'**abbraccio forte** significa spesso paura di perdere l'altro o dimostrazione di forte attrazione, si tratta, tradotto a parole di qualcosa del genere: "Non voglio tu vada via dalla mia vita". Ottimo anche per esprimere mancanza e dunque un vero e autentico "Mi sei mancato/a". Penetrante e solido l'**abbraccio di chi si guarda negli occhi**; tenere il contatto visivo durante l'abbraccio significa intima, intensa e forte connessione, come se le anime comunicassero mentre si raggiunge

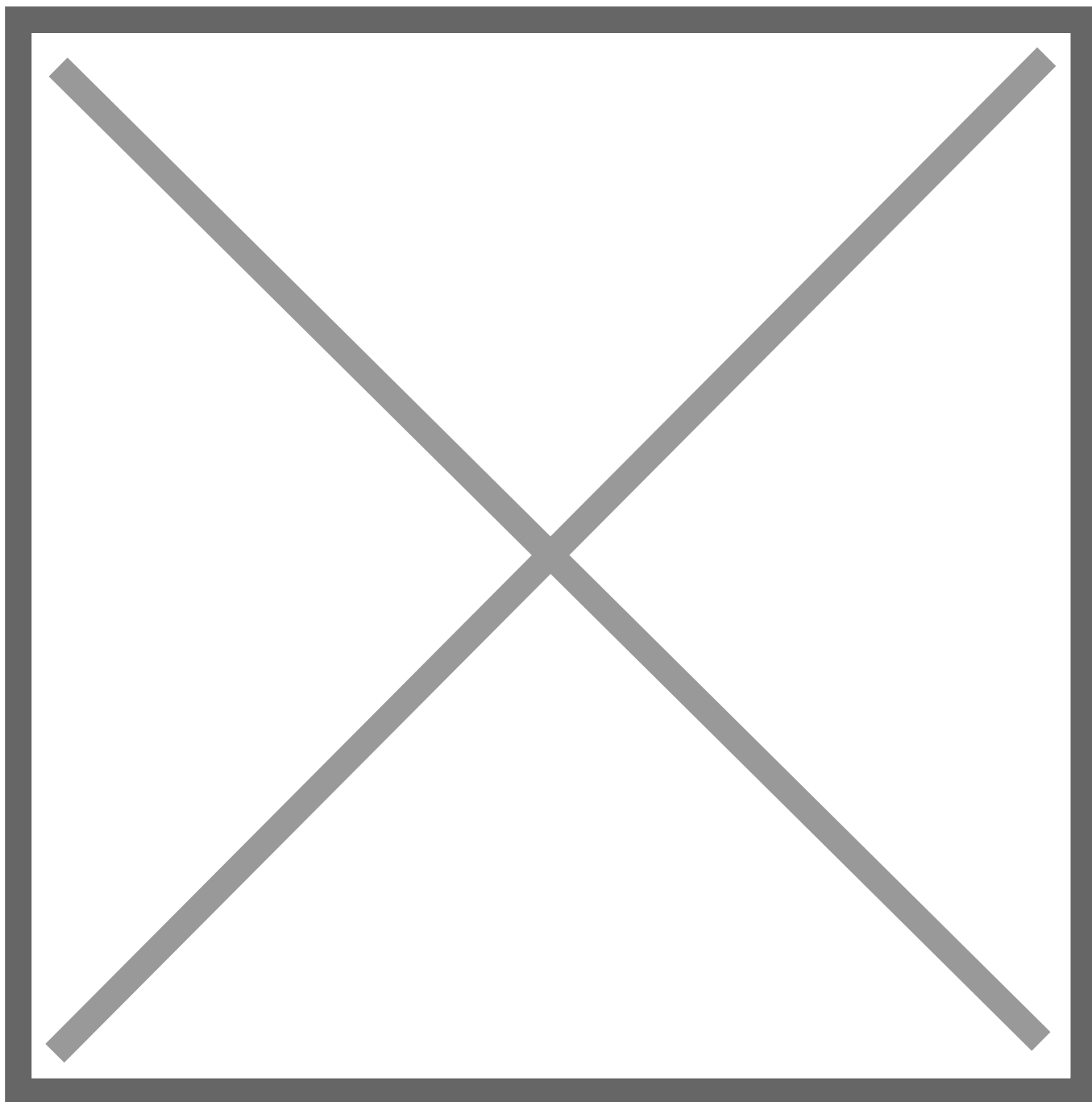
questo abbraccio profondo.



L'abbraccio completo di **pacche sulla schiena o baci sulla fronte** sta a indicare che la persona vuole prendersi cura di noi in modo sincero e affidabile. In sintesi, la persona che agisce in questo modo ci dona attenzione e forza, sostegno, oltre qualsiasi ostacolo materiale o emotivo. Attenzione alle eccessive **pacche sulla spalla** o eccessiva distanza nel tenersi di lato della persona in quanto quella indica un'intenzione di tenersi a distanza, allontanarsi strategicamente per non coinvolgersi troppo. Chi vi abbraccia in modo ripetuto e veloce vorrebbe forse farlo con maggiore calma e audacia. Questo tipo di abbracci a volte servono per stabilire maggiore contatto velocemente, rompere il ghiaccio.

L'**abbraccio vero** lo si riconosce quando sentiamo che dentro a quell'abbraccio qualcosa di noi stessi/e viene curato, guarito, sanato. Nello stringere chi amate o nel farvi stringere da chi amate voi sperimentate qualcosa di profondo che riguarda l'anima. Abbracci di questo tipo si riconoscono e hanno un **potere davvero di guarigione istantanea**. In quel momento, lo stato di grazia

significa restare nell'abbraccio e sentire la gratitudine profonda.



Frase sull'abbraccio

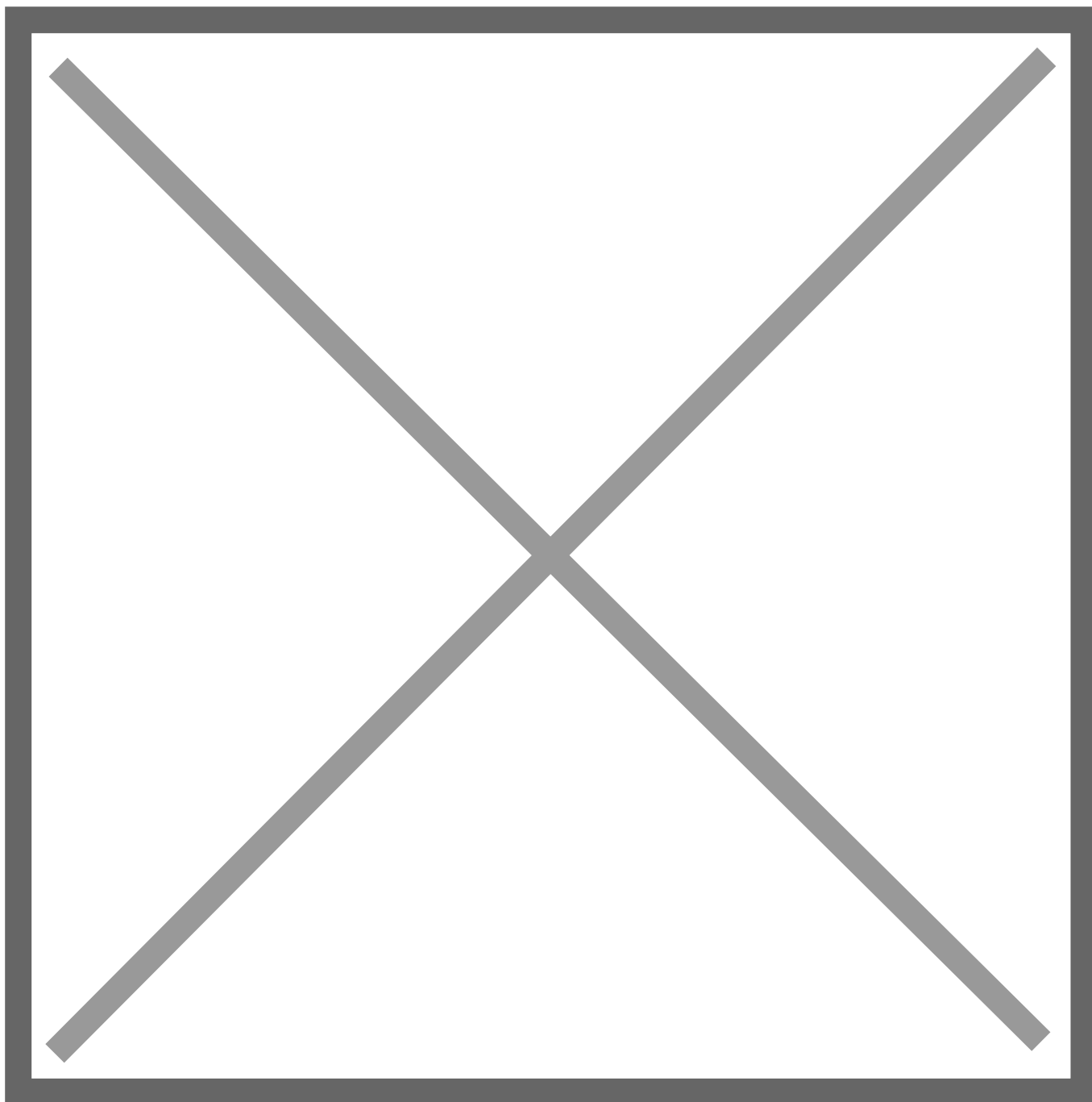
Un abbraccio vuol dire "Tu non sei una minaccia. Non ho paura di starti così vicino. Posso rilassarmi, sentirmi a casa. Sono protetto, e qualcuno mi comprende". La tradizione dice che quando abbracciamo qualcuno in modo sincero, guadagniamo un giorno di vita. (Paulo Coelho)

Nessuno è troppo grande per un abbraccio. Tutti vogliono un abbraccio. Tutti hanno bisogno di un abbraccio. (Leo Buscaglia)

Ho imparato a fare il cerchio perfetto. L'ho chiamato "abbraccio". (Egyzia)

E poi non capisci come mai una parola che finisce con il suffisso peggiorativo “accio” possa essere così dolce: abbraccio (egowalter)

In certi abbracci ci entri da adulta e ci esci da bambina. (Lunadynotte)



Ci sono momenti nella vita in cui qualcuno ti manca così tanto che vorresti proprio tirarlo fuori dai tuoi sogni per abbracciarlo davvero! (Paulo Coelho)

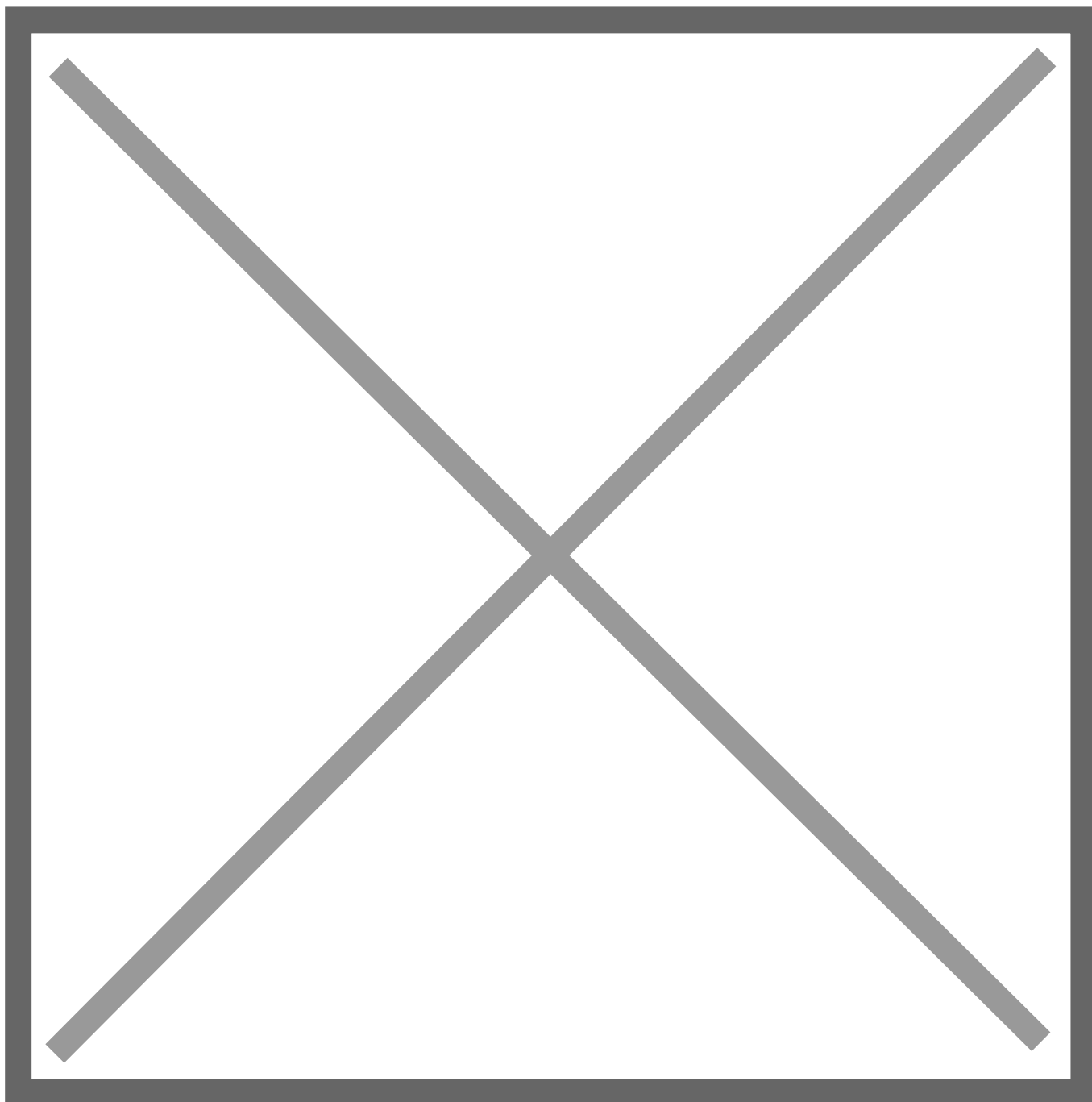
Se ti allontani, fallo solo per prendere la rincorsa per abbracciarmi. (Fairyfrat)

Di certi abbracci bisognerebbe imparare l'intensità, la durata, il calore, la rabbia, le parole silenziose, la necessità di esplodere. (Comeprincipio)

Le giornate dovrebbero iniziare con un abbraccio, un bacio, una carezza e un caffè. Perché la colazione deve essere abbondante. (Charles M. Schulz)

Abbracciami, e non sentirò il peso delle parole, la gravità dei pensieri. Abbracciami e in questo abbraccio annulla il brusio della vita, i colori cupi del dolore. Abbracciami e in quell'istante annulla ogni separazione, io e te. Abbracciami e il mio respiro risuonerà nel tuo per un momento. Abbracciami. (Stephen Littleword)

Ci si abbraccia per ritrovarsi interi. (Alda Merini)



LEGGI ANCHE:

[Le più belle frasi per fare innamorare un uomo](#)

Generato il 30/04/2025