

Ansioso - Angoscia - Panico - Citazioni - Aforismario

Categoria : AFORISMI

Pubblicato da [Giuseppe Piccolo](#) in 24/7/2013

Panico: Una «bugia» del cervello che può rovinarci la vita. Il primo attacco di panico è un'esperienza sconvolgente. Molti pazienti lo raccontano come l'esplosione nella vita quotidiana di un improvviso e profondissimo senso di morte. Da quel momento, la loro vita cambia radicalmente e vivono nell'angosciante prospettiva della "fotofobia", cioè della paura di aver paura. L'attacco di panico non è né un'invenzione né una stravaganza, ma un evento durante il quale il nostro cervello si accende, cercando di convincerci della presenza di un pericolo che non c'è. Oggi in Italia oltre due milioni di persone (soprattutto donne di età compresa fra i 18 e i 45 anni) ne soffrono in modo cronico. **L'angoscia assale l'individuo**, lasciandolo solo con sé stesso, nelle situazioni più disparate: quando deve decidere del proprio futuro scegliendo tra molteplici possibilità, ma anche quando è costretto a fare i conti con i suoi limiti e le sue colpe, con le insidie della vita, con i momenti di solitudine, con la coscienza del proprio destino caduco.



L'ansioso edifica i suoi terrori e poi vi si installa: è un pelandrone della vertigine.

Emil Cioran

Tutto è; niente è. L'una e l'altra formula arrecano uguale serenità. L'ansioso, per sua disgrazia, rimane a mezza strada, tremebondo e perplesso, sempre alla mercé di una sfumatura, incapace di insediarsi nella sicurezza dell'essere o dell'assenza di essere.

Emil Cioran, *L'inconveniente di essere nati*, 1973

Supponete che i pensieri siano palloni: l'ansioso ci si ferirebbe lo stesso.

Henri Michaux, *Face aux verrous*, 1954

L'ansioso, in fondo, è uno capace di fare della vita più banale una vita ricca di suspense.

Giovanni Soriano, *Finché c'è vita non c'è speranza*, 2010

Angoscia. Malattia che si contrae davanti al continuo spettacolo della prosperità di un amico.

Ambrose Bierce, *Dizionario del diavolo*, 1911

L'angoscia è la disposizione fondamentale che ci mette di fronte al nulla.

Martin Heidegger, Kant e il problema della metafisica, 1929

L'angoscia è la vertigine della libertà.

Søren Kierkegaard, Il concetto d'angoscia, 1844

L'angoscia è ciò che non inganna.

Jacques Lacan, Il seminario, 1953-1980

L'angoscia non vale niente come categoria filosofica. Non è la materia di cui si fa la filosofia, non più di quanto sia quella con cui si fanno gli scafandri.

Jacques Maritain, Breve trattato dell'esistenza e dell'esistente, 1947

L'angoscia religiosa è espressione dell'angoscia reale e protesta contro di essa.

Karl Marx

Quando le automobili penseranno, le Roll-Royce saranno più angosciate dei tassi.

Henri Michaux, Passages, 1950

L'angoscia vera è fatta di noia.

Cesare Pavese, Prima che il gallo canti, 1949

Le angosce della nostra anima sono sempre cataclismi del cosmo. Quando ci arrivano, intorno a noi si perde il sole e si sconvolgono le stelle.

Fernando Pessoa, Il libro dell'inquietudine, 1982 (postumo)

Considerare la nostra maggiore angoscia come un incidente senza importanza, non solo nella vita dell'universo, ma anche in quella della nostra stessa anima, è il principio della saggezza. Considerare questo in piena angoscia è la saggezza completa.

Fernando Pessoa, Il libro dell'inquietudine, 1982 (postumo)

A partire da una certa età, i nostri amori, le nostre amanti, sono figli della nostra angoscia.

Marcel Proust, *Albertine scomparsa*, 1927 (postumo)

Quando in sogni opprimenti e orribili l'angoscia tocca il grado estremo, è proprio essa che ci porta al risveglio, con il quale scompaiono tutti quei mostri notturni. La stessa cosa accade nel sogno della vita, quando l'estremo grado di angoscia ci costringe a spezzarlo.

Arthur Schopenhauer, *Parerga e paralipomena*, 1851

La salita aumenta l'angoscia.

Cesare Viviani, *Pensieri per una poetica della veste*, 1988

Le angosce sono come le malattie; vanno accettate: la cosa peggiore che si possa fare è di ribellarvisi.

Ludwig Wittgenstein,

L'importante nel panico, è non farsi prendere dal panico.

Lloyd Bridges, in *L'aereo più pazzo del mondo... sempre più pazzo*, 1982

Capita a volte di sentirsi per un minuto felici. Non fatevi cogliere dal panico: è questione di un attimo e passa.

Gesualdo Bufalino, *Il malpensante*, 1987

Quando ti dicono "niente panico", è il momento di scappare!

John Cusack, in *2012*, 2009

C'è un limite oltre cui nessuno riesce a restare sospeso nel vuoto senza farsi prendere dal panico.

Andrea De Carlo, *I veri nomi*, 2002

Recessione è quando il tuo vicino perde il lavoro. Depressione è quando lo perdi tu. Panico quando lo perde anche tua moglie.

Boris Makaresko

Tutto ciò che è incerto è in balia delle congetture e dell'arbitrio di un animo terrorizzato. Perciò niente è così dannoso, così irrefrenabile come il panico; le altre forme di timore sono irrazionali, questa è dissennata.

Lucio Anneo Seneca, Lettere a Lucilio, 62/65

Più legami abbiamo, più viviamo nel panico, le persone muiono o ci lasciano, le cose si perdono, si rompono, vengono rubate e a un tratto ci troviamo completamente nudi. Nudi e disperati. Naturalmente siamo sempre stati nudi, ma abbiamo finto di non saperlo, di non vederlo.

Susanna Tamaro, Ascolta la mia voce, 2006

Credete al disprezzo, allo scherno, alla paura, allo scoraggiamento, alla vergogna, al panico, all'odio. Credete pure a tutto ciò. Ma non credete mai all'indifferenza.

Irvin Yalom,

Panico: Una «bugia» del cervello che può rovinarci la vita