

# Combattere l'ansia

J.

19/10/2011

Ho combattuto per parecchio tempo contro attacchi di ansia e difficoltà di concentrazione. Questa situazione ha creato molti problemi alla mia normale attività, specialmente nel mio nuovo lavoro che richiede la massima concentrazione e dedizione, per tutte le 8 ore e più che trascorro ogni giorno in ufficio. Avevo perso la speranza di potermi mai sentire meglio o di arrivare a risolvere i miei problemi, anche perché avevo

provato inutilmente tanti rimedi. Mi ero rassegnato ad adattarmi a convivere con questa situazione.

Due settimane fa scoprii (e subito cominciai a pregare), la Novena a San Josemaría per il Lavoro. Speravo di trovare un lavoro che fosse più adatto alla mia situazione. Oltre tutto, in quei giorni in cui pregavo la Novena sentivo che mi era utile per concentrarmi e poi... non costava niente. Perciò decisi di continuare a pregare... ed è successo un miracolo! In pochi giorni si sono completamente risolti tutti i miei problemi di ansia e di concentrazione e sono scomparse tutte le negatività che questa condizione portava con sé. Riesco perfino a dormire profondamente. Sono letteralmente stupito da come questa risposta ad un problema molto serio, che si trascinava da tanto tempo, abbia spazzato via tutto e mi abbia ridato così tanta speranza.

Ringrazio infinitamente San  
Josemaría per avermi concesso la sua  
intercessione per questo miracolo!  
Sono davvero impressionato dal  
modo delicato e quasi “magico” in  
cui questo miracolo si è manifestato  
nella mia vita....Con gratitudine e con  
devoto affetto, J.

---

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it-it/article/combattere-  
lansia/](https://opusdei.org/it-it/article/combattere-lansia/) (07/02/2026)