

# La scatola delle preoccupazioni

**Olivia Kitterman**

(Racconto basato su una storia vera)

Questa storia è accaduta negli Stati Uniti.

Olivia corse fuori dalla classe prima che la scuola finisse. Cercò di non guardare nessuno negli occhi.

Oggi era il primo giorno di terapia di Olivia. Sua madre le aveva spiegato che avrebbe incontrato una dottoressa che avrebbe potuto aiutarla con le sue preoccupazioni. Olivia si sentiva spesso preoccupata. A volte era così preoccupata che le riusciva difficile dormire o divertirsi con i suoi amici.

Olivia salì in macchina con la mamma e si accasciò sul sedile.

“È tutto a posto?”, chiese la mamma.

Olivia non rispose per un momento. “Perché devo andare dal dottore?”.

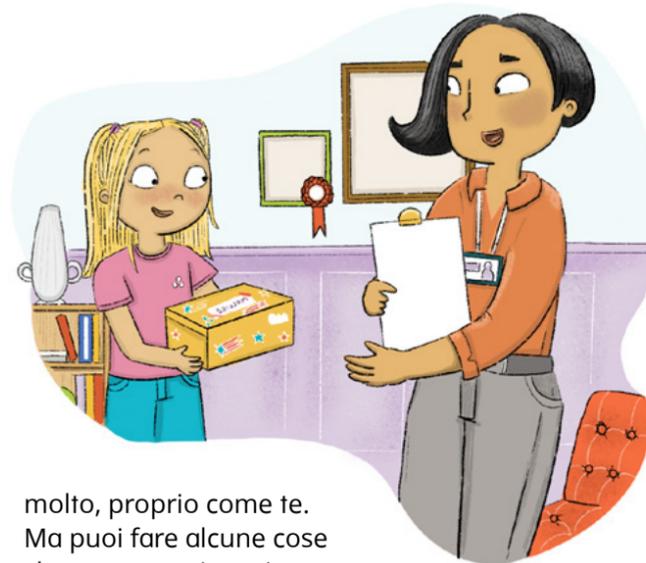
La mamma mise in moto l'auto. “Il Padre Celeste ci dà dei medici per aiutarci. Proprio come ci dà altre cose per

aiutarci, come gli amici e le Scritture. Ricordi la catena di versetti che abbiamo creato?”.

Olivia annuì. La mamma l'aveva aiutata a trovare versetti delle Scritture che la aiutassero a superare le sue preoccupazioni. A ogni versetto, la mamma aveva scritto dove trovare il successivo. Quando Olivia era preoccupata di notte, diceva una preghiera e trovava uno dei versetti nelle Scritture. Poi leggeva gli altri versetti della catena finché non riusciva ad addormentarsi.

Quando Olivia e la mamma entrarono nello studio medico, la dottoressa Posy si presentò. Chiese a Olivia che cosa provava. Olivia le raccontò un po' le sue preoccupazioni.

“Molte persone soffrono di una cosa chiamata ansia”, disse la dottoressa Posy. “Si preoccupano



molto, proprio come te. Ma puoi fare alcune cose che possono aiutarti a essere meno preoccupata. Puoi provarne una con me?”.

Olivia si guardò le scarpe e annuì.

La dottoressa Posy porse a Olivia una scatola. “Questa è una scatola delle preoccupazioni. Mantiene le nostre preoccupazioni al sicuro, così non dobbiamo pensarci.

Olivia si rigirò la scatola tra le mani. Non sembrava niente di speciale.

“La prossima volta che hai paura, scrivi la tua preoccupazione su un pezzo di carta e mettilo nella scatola”, disse la dottoressa Posy. “Poi ogni giorno scegli un momento per aprire la scatola; sarà il momento per le preoccupazioni. Se ti preoccupi per qualcosa prima che arrivi quel momento, di: ‘Non devo pensarci adesso’”.

“Va bene”, disse Olivia. La dottoressa Posy la aiutò a scrivere le sue più grandi preoccupazioni e Olivia le infilò nella scatola.

Più tardi, quel giorno, nella mente di Olivia affiorò all'improvviso una delle sue preoccupazioni. *È nella scatola delle preoccupazioni*, si disse. *Posso preoccuparmene più tardi*. Cercò di smettere di pensarci. Per distrarsi giocò con suo fratello.

Quando fu ora di andare a letto, Olivia si sentiva nervosa. La notte era il momento in cui le sue preoccupazioni peggioravano. Mise la scatola delle preoccupazioni e le Scritture accanto al letto e chiamò la mamma.

“E se non funziona?”, le chiese.

La mamma l'abbracciò e disse: “Allora continueremo a provare. Il Padre Celeste ti aiuterà a trovare altri modi che ti siano d'aiuto”.

Olivia annuì. “Forse dovrei scrivere anche questo per la scatola delle preoccupazioni”.

“Ottima idea”, rispose la mamma. Disse una preghiera con Olivia. Questo aiutò Olivia a sentirsi un po' meglio.

Poco dopo che la mamma aveva spento le luci, una preoccupazione balenò nella testa di Olivia. Accese la lampada. Annotò la preoccupazione e la mise nella scatola. Disse un'altra preghiera per chiedere al Padre Celeste di confortarla.

Poi aprì le sue Scritture e cercò un versetto evidenziato dalla sua catena di versetti. Il primo che trovò fu Isaia 41:10. Diceva: “Non temere, perché io sono con te”.

Accanto al versetto, la mamma aveva scritto “Dottrina e Alleanze 6:36”. Olivia cercò quel versetto e lo lesse ad alta voce. “Guardate a me in ogni pensiero; non dubitate, non temete”.

Olivia si sentì in pace. Sapeva che probabilmente avrebbe pensato ad altre preoccupazioni. Ma il Padre Celeste le aveva dato molte cose per aiutarla a sentirsi meglio. Aveva risposto alle sue preghiere. E questo l'aveva aiutata molto! ●



Gira la pagina per creare una catena di versetti, come ha fatto Olivia!

*Olivia pensava molto alle sue preoccupazioni.*