

A Caixa das Preocupações

Olivia Kitterman

(Baseado numa história verdadeira)

Esta história aconteceu nos EUA.

A Olívia saiu a correr da sala de aula antes da escola acabar. Tentou não olhar para ninguém diretamente nos olhos.

Hoje era o primeiro dia de terapia da Olívia. A mãe explicou-lhe que ela iria encontrar-se com uma médica que a podia ajudar com as suas preocupações. A Olívia sentia-se muito preocupada. Às vezes, sentia-se tão preocupada que era difícil conseguir dormir ou divertir-se com os amigos.

A Olívia entrou no carro com a mãe e recostou-se no seu lugar.

— Estás bem?
— perguntou a mãe.

— Porque é que tenho de ir à médica? — perguntou a Olívia depois de ter ficado algum tempo sem dizer nada.

— O Pai Celestial dá-nos médicos para nos ajudar — respondeu a mãe ao começar a conduzir. — Assim como Ele nos dá outras coisas para nos ajudar, como amigos e as escrituras. Lembras-te da sequência de escrituras que fizemos?

A Olívia assentiu. A mãe tinha-a ajudado a encontrar versículos das escrituras que a ajudavam com as suas preocupações. Em cada versículo, a mãe escreveu onde se podia encontrar o versículo seguinte. Quando a Olívia estava preocupada à noite, fazia uma oração e procurava um dos versículos nas escrituras. Depois, lia os outros versículos da sequência até conseguir dormir.

Quando a Olívia e a mãe entraram no consultório da



médica, a Dra. Posy apresentou-se. Ela fez perguntas à Olívia sobre os seus sentimentos. A Olívia contou-lhe um bocadinho sobre as suas preocupações.

— Muitas pessoas têm uma coisa chamada ansiedade — disse a Dra. Posy. — Ficam muito preocupadas, tal como tu. Mas podes fazer algumas coisas que te ajudam a sentires-te menos preocupada. Podes experimentar uma delas comigo?

A Olívia olhou para o chão e acenou com a cabeça.
— Esta é a caixa das preocupações — disse a Dra. Posy entregando uma pequena caixa à Olívia.
— Guarda as nossas preocupações em segurança, para não termos de pensar nelas.

A Olívia deu voltas à caixa nas suas mãos. Não lhe parecia nada de especial.

— Da próxima vez que tiveres medo, escreve a tua preocupação num pedaço de papel e coloca-o na caixa — disse a Dra. Posy. — Depois, escolhe uma altura durante o dia para abrires a caixa para o tempo das preocupações. Se te preocupares com alguma coisa antes do tempo das preocupações, diz: “Não preciso de pensar nisto agora”.

— OK — respondeu a Olívia. A Dra. Posy ajudou-a a escrever as suas maiores preocupações, e a Olívia meteu-as na caixa.

Mais tarde nesse dia, uma das preocupações da Olívia veio-lhe à cabeça. “Está na caixa das preocupações”, disse ela para consigo mesma, “posso preocupar-me com isto mais tarde”. Ela tentou deixar de pensar nisso. Em vez disso, brincou com o irmão.

Quando chegou a hora de ir para a cama, a Olívia sentia-se nervosa. Era à noite que as suas preocupações se tornavam maiores. Pôs a caixa

das preocupações e as escrituras ao pé da cama e chamou a mãe.

— E se não resultar? — perguntou.

— Aí continuamos a tentar — respondeu a mãe dando-lhe um abraço. — O Pai Celestial vai ajudar-te a encontrar outras formas que te ajudem.

— Se calhar, também devia escrever isso na caixa das preocupações — sugeriu a Olívia.

— Boa ideia — disse a mãe. Ela fez uma oração com a Olívia. Isso ajudou a Olívia a sentir-se um pouco melhor.

Pouco tempo depois da mãe ter apagado as luzes, surgiu uma preocupação na cabeça da Olívia. Ela acendeu o candeeiro. Escreveu a preocupação e guardou-a na caixa para mais tarde. Fez outra oração para pedir ao Pai Celestial que a confortasse.

Depois, abriu as suas escrituras e procurou um versículo sublinhado na sua sequência de escrituras. O primeiro que encontrou foi em Isaías 41:10. Dizia: “Não temas, porque eu estou contigo”.

Ao lado desse versículo, a Mãe tinha escrito “Doutrina e Convénios 6:36”. A Olívia procurou essa escritura e leu-a em voz alta. “Buscai-me em cada pensamento; não duvideis, não temais.”

A Olívia sentia-se em paz. Ela sabia que provavelmente iria pensar em mais preocupações. Mas o Pai Celestial tinha-lhe dado muitas coisas para a ajudar a sentir-se melhor. Ele tinha respondido às suas orações. E isso ajudou-a muito! ●



Vira a página para fazeres uma sequência de escrituras, como a Olívia fez!

A Olívia pensava muito sobre as suas preocupações.