

Το κουτί της ανησυχίας

Από την Ολίβια Κίττερμαν
(Βασισμένο σε αληθινή ιστορία)

Αυτή η ιστορία συνέβη στις Η.Π.Α.

Η Ολίβια έφευγε βιαστικά από την τάξη της πριν τελειώσει το σχολείο. Προσπαθούσε να μην κοιτάξει κανέναν στα μάτια.

Σήμερα ήταν η πρώτη ημέρα θεραπείας της Ολίβιας. Η μαμά της εξήγησε ότι θα συναντούσε έναν ιατρό που μπορούσε να την βοηθήσει με τις ανησυχίες της. Η Ολίβια ένιωθε πολύ ανήσυχη. Μερικές φορές ένιωθε τόσο ανήσυχη, ώστε ήταν δύσκολο να κοιμηθεί ή να διασκεδάσει με τους φίλους της.

Η Ολίβια μπήκε στο αυτοκίνητο με τη μαμά και κάθισε στη θέση της.

«Είσαι καλά;» ρώτησε η μαμά.

Η Ολίβια δεν απάντησε καθόλου. «Γιατί πρέπει να πάω στον ιατρό;»

Η μαμά άρχισε να οδηγεί. «Ο Επουράνιος Πατέρας μάς δίνει ιατρούς για να μας βοηθήσει. Ακριβώς όπως μας δίνει άλλα

πράγματα για να μας βοηθήσει, όπως τους φίλους και τις γραφές. Θυμάσαι την αλυσίδα γραφών που κάναμε;»

Η Ολίβια έγνεψε καταφατικά. Η μαμά την είχε βοηθήσει να βρει εδάφια γραφών που την βοήθησαν στις ανησυχίες της. Σε κάθε εδάφιο, η μαμά έγραψε πού να βρει το επόμενο. Όταν η Ολίβια ανησυχούσε το βράδυ, έκανε μία προσευχή και έβρισκε ένα από τα εδάφια στις γραφές. Μετά διάβαζε τα άλλα εδάφια στην αλυσίδα μέχρι που μπορούσε να κοιμηθεί.

Όταν η Ολίβια και η μαμά μπήκαν στο γραφείο της ιατρού, η δρ. Πόσου συστήθηκε.

Ρώτησε την Ολίβια για τα συναισθήματά της. Η Ολίβια της είπε λίγο για τις ανησυχίες της.

«Πολλοί άνθρωποι έχουν κάτι που λέγεται άγχος» είπε η δρ. Πόσου. «Ανησυχούν πολύ όπως εσύ. Όμως μπορείς να κάνεις κάποια



πράγματα που θα σε βοηθήσουν να αισθανθείς λιγότερο ανήσυχη. Μπορείς να δοκιμάσεις ένα από αυτά μαζί μου;»

Η Ολίβια κοίταξε τα παπούτσια της και έγνεψε καταφατικά.

Η δρ. Πόσου έδωσε στην Ολίβια ένα μικρό κουτί. «Αυτό είναι το κουτί της ανησυχίας. Διατηρεί τις ανησυχίες μας ασφαλείς, έτσι ώστε δεν χρειάζεται να τις σκεφτόμαστε.»

Η Ολίβια αναποδογύρισε το κουτί κρατώντας το στα χέρια της. Δεν έμοιαζε με κάτι ξεχωριστό.

«Την επόμενη φορά που θα αισθανθείς φοβισμένη, γράψε την ανησυχία σου σε ένα κομμάτι χαρτί και βάλε το στο κουτί» είπε η δρ. Πόσου. «Επειτα διάλεξε μια ώρα για να ανοίξεις το κουτί κάθε μέρα ως την ώρα της ανησυχίας. Εάν ανησυχείς για οτιδήποτε πριν από την ώρα της ανησυχίας, πες: Δεν χρειάζεται να το σκεφτώ τώρα.»

«Εντάξει» είπε η Ολίβια. Η δρ. Πόσου την βοήθησε να γράψει τις πιο μεγάλες ανησυχίες της και η Ολίβια τις έβαλε στο κουτί.

Αργότερα εκείνη την ημέρα, μία από τις ανησυχίες της Ολίβιας μπήκε στο μυαλό της. *Είναι μέσα στο κουτί με τις ανησυχίες, είπε στον εαυτό της. Μπορώ να ανησυχίσω γι' αυτό αργότερα.* Προσπάθησε να σταματήσει να το σκέπτεται. Αντ' αυτού έπαιξε με τον αδελφό της.

Όταν ήρθε η ώρα για ύπνο, η Ολίβια ένιωθε νευρική. Τη νύχτα οι ανησυχίες της ήταν οι χειρότερες. Έβαλε το κουτί της ανησυχίας και τις γραφές της δίπλα στο κρεβάτι της και κάλεσε τη μαμά.

«Κι αν δεν έχει αποτέλεσμα;» ρώτησε.

Η μαμά την αγκάλιασε. «Τότε θα συνεχίσουμε να προσπαθούμε. Ο Επουράνιος Πατέρας θα σε βοηθήσει να βρεις άλλους τρόπους που θα βοηθήσουν.»

Η Ολίβια έγνεψε καταφατικά. «Ίσως θα έπρεπε να το σημειώσω και να το βάλω στο κουτί της ανησυχίας.»

«Σπουδαία ιδέα» είπε η μαμά. Είπε μία προσευχή με την Ολίβια. Αυτό έκανε την Ολίβια να νιώσει λίγο καλύτερα.

Λίγο αφότου η μαμά έκλεισε τα φώτα, μία ανησυχία μπήκε στο μυαλό της Ολίβιας. Άναψε τη λάμπα της. Έγραψε την ανησυχία της και την έβαλε στο κουτί για αργότερα. Είπε μία άλλη προσευχή και ζήτησε από τον Επουράνιο Πατέρα να την παρηγορήσει.

Κατόπιν άνοιξε τις γραφές της και έψαξε ένα υπογραμμισμένο εδάφιο από την αλυσίδα των γραφών της. Η πρώτη που βρήκε ήταν το Ησαΐας 41:10. Έγραψε: «Να μη φοβάσαι· επειδή, εγώ είμαι μαζί σου.»

Δίπλα στο εδάφιο, η μαμά είχε γράψει το «Διδαχή και Διαθήκες 6:36». Η Ολίβια έψαξε εκείνη τη γραφή και την διάβασε δυνατά. «Στραφείτε προς εμένα σε κάθε σκέψη. Μην αμφιβάλλετε, μη φοβάστε.»

Η Ολίβια ένιωσε γαλήνη. Ήξερε ότι πιθανώς θα σκεφτόταν περισσότερες ανησυχίες. Όμως ο Επουράνιος Πατέρας της είχε δώσει πολλά πράγματα για να την βοηθήσει να νιώσει καλύτερα. Είχε απαντήσει στις προσευχές της. Και αυτό βοήθησε πολύ! ●



Γυρίστε σελίδα για να φτιάξετε μία αλυσίδα γραφών, όπως έκανε η Ολίβια!

Η Ολίβια σκεπτόταν πολύ τις ανησυχίες της.