



# Tanti modi per dire “Ti voglio bene”

Come poteva  
Trina aiutare suo  
fratello?



**Juliann Tenney Doman**

(Racconto basato su una storia vera)

Questa storia è accaduta negli Stati Uniti.

“Diamo inizio al nostro consiglio di famiglia con una preghiera”, disse il papà di Trina.

Trina si inginocchiò accanto ai suoi fratelli e alle sue sorelle mentre suo fratello Taylor diceva la preghiera. Poi si rimisero tutti a sedere.

“Io e la mamma vogliamo parlarvi di Adam”, disse il papà. Adam, il fratello di Trina, era in missione. Era partito tre mesi prima e a Trina mancava tantissimo.

“Tornerà dalla missione questa settimana”, disse la mamma.

Trina sussultò. *Sta bene?*, pensò.

“Cosa? Come mai?”, chiese Taylor.

“Sta avendo problemi di ansia e depressione”, disse la mamma. “Questo significa che ha molte preoccupazioni e molta tristezza che non se ne vanno. Qui riceverà l’aiuto dei medici, proprio come farebbe se si fosse rotto una gamba o si fosse ammalato”.

Trina non sapeva cosa dire. Aveva amici i cui fratelli erano tornati a casa prima dalla missione per farsi aiutare da un medico. Adam sarebbe stato bene?

“Vogliamo fare tutto il possibile per aiutare Adam.

Vi va di pregare per sapere come potete servire vostro fratello?”, chiese il papà.

Trina e i suoi fratelli annuirono.

“Potete farci qualsiasi domanda e dirci come vi sentite ogni volta che volete. Vi amiamo tantissimo”, disse la mamma.

Trina corse ad abbracciarla e il resto della famiglia si unì per un abbraccio di gruppo.

Nei giorni successivi Trina pensò ad Adam. Pregò per sapere che cosa avrebbe potuto fare per lui.

Pensava ai momenti in cui si era sentita preoccupata o triste e a quanto la sua famiglia l’avesse aiutata. Ma l’ansia e la



ILLUSTRAZIONI DI SAMMIE FRANCIS

depressione sembravano cose piuttosto importanti.

“Che cosa posso fare io per aiutare Adam?”, chiese Trina alla mamma.

“Non possiamo cambiare quello che Adam sta provando”, rispose la mamma, “ma possiamo sostenerlo e dimostrargli che teniamo a lui”.

“Possiamo volergli bene!”, disse Trina.

La mamma sorrise e l’abbracciò. “È la cosa migliore che possiamo fare”.

Trina sapeva che c’erano molti modi per dire “Ti voglio bene”, anche senza dirlo ad alta voce.

Quando i suoi familiari facevano cose belle per lei o la abbracciavano, sapeva che le volevano bene. Trina avrebbe potuto fare lo stesso per Adam!

Trina decise che avrebbe iniziato fin da subito a dimostrare amore ad Adam. Usò i gessetti per scrivere un messaggio per lui sul marciapiede. Nascosse bigliettini in giro per casa. Aiutò i suoi fratelli a fare un cartellone. C’era scritto: “Benvenuto a casa, anziano Dawson! Ti vogliamo bene!”.

Il giorno dopo, la famiglia di Trina andò all’aeroporto. Trina aiutò i suoi fratelli a reggere il cartellone che avevano realizzato. Quando Adam superò l’uscita, Trina e la sua famiglia corsero ad abbracciarlo.

“Ti voglio bene, Adam!”, disse Trina.

Quando arrivarono a casa, Trina prese Adam per mano e lo condusse sul marciapiede per fargli vedere quello che aveva scritto.

“Siamo davvero fieri di te, anziano Dawson”, lesse Adam. Guardò i suoi genitori e i suoi fratelli. “Grazie a tutti”. Strinse la mano di Trina.

Adam andò a posare la valigia nella sua camera. Quando tornò, stava sorridendo. “Qualcuno sa chi ha lasciato tutte quelle cose carine in giro per casa? Ho appena trovato un biglietto segreto sul mio cuscino”. Strizzò l’occhio a Trina.

Trina ridacchiò. Non vedeva l’ora di pensare ad altri modi per dire “Ti voglio bene!” ●

## Che cosa sono l’ansia e la depressione?

A volte le persone provano un senso di preoccupazione o di paura che non passa. Questa sensazione si chiama **ansia**. Potrebbero anche provare una tristezza che non va via. Questa sensazione si chiama **depressione**. L’ansia e la depressione sono malattie che colpiscono la mente, come altre malattie colpiscono il corpo. Le persone che soffrono di ansia o di depressione possono farsi aiutare da un medico. Possiamo amare queste persone e possiamo cercare di capirle e aiutarle. Se sei in difficoltà, rivolgiti a un adulto di fiducia per chiedere aiuto.