Oggi è stata una domenica difficile. Sono così fiera della mia forza, e se qualcuno leggerà questo forse capirà che ci sono tanti modi diversi di essere forte.
Prima di tutto ho fatto una doccia, quando prenderti cura di te stesso è l'ultimo dei tuoi pensieri, non è così facile buttarsi sotto l'acqua e lavarsi, ma ho fatto una doccia calda, mi sono messa il balsamo, poi mi sono infilata dei vestiti comodi, ho messo il deodorante, mi sono lavata i denti, ho messo la crema sul viso e la vaselina sui tatuaggi, una parte di me è così forte a prendersi cura dell'altra, che ne ha tanto bisogno ma a volte sa essere davvero difficile.
Poi ho sistemato un pò la casa, prima che i miei genitori impazzissero per il disordine che mi porto intorno ovunque io vada, ma sto cercando di tenere tutto più in ordine, con calma.
All'ultimo appuntamento io e la mia psicologa avevamo deciso che la prossima volta avremmo parlato del cibo, un bel problema in casa mia. Da quando ho iniziato l'università devo mangiare spesso fuori casa, non ho molto tempo e io non ci penso proprio a nutrirmi, sono stata praticamente a digiuno questa settimana e questo non mi infastidisce perché per me non è assolutamente faticoso non mangiare, la parte faticosa è dovermi prendere cura di me stessa. È faticoso perché voglio farlo da sola, voglio cucinare io i miei pasti, perché non voglio fare affidamento su nessuno, è faticoso perché non voglio dimagrire, ma non so come si fa a cucinare, a mangiare in maniera sana, e dopo aver cercato di cucinare e congelare una frittata, fallimento totale, sono caduta nello sconforto. Ma ho deciso che bisogna trovare una soluzione, devo nutrirmi e devo farlo bene. Devo volermi bene. Così sono andata da mio fratello, un patito di palestra e alimentazione, ho fatto una lista dei quattro alimenti che mi piacciono e ho buttato giù una sorta di piano con delle ricette facili che mangerò a pranzo e a cena questa settimana. Ho mandato la lista della spesa a mia mamma, quella gliela lascio fare, e domani si comincia.
Io so che è facile lavarsi, è facile mangiare, ma se c'è qualcuno per cui non lo è, se oggi avete fatto una doccia o vi siete nutriti, io so quanta forza ci vuole, e sono meravigliosamente fiera di voi, come lo sono di me stessa.