

A NOITE SEM O LOOP

A última hora do seu dia, de volta pra
você. O protocolo da noite, pra
quando o cansaço já não segura a
sua mão.



Você segura o dia inteiro. E cai na última hora.

São onze e quarenta. A casa dormiu. Você deitou pra dormir também, e a mão foi pro criado-mudo sozinha. Mais um story. Mais um vídeo. Mais um. Quando você vê, é meia-noite e meia, e o sono foi embora junto com a hora.

Comigo era assim que eu perdia mais tempo. Eu vencía o dia e entregava a noite. O relatório de culpa nem mostra direito essa hora, porque ela acontece no escuro, quando já não tem ninguém pra te ver.

De dia você tem defesa. Tem trabalho, tem gente por perto, tem a regra dos 90 segundos na ponta da língua. À noite o corpo já gastou tudo. Cansado, ele não segura nada. A cama virou a maior tela do dia, e é a única que ninguém te vê olhando.

A luz da tela na cama empurra o sono pra mais tarde. Isso já foi medido. Mas você não precisa de estudo pra saber disso. Basta lembrar de que horas você apagou ontem, e por quê.

O desligamento

Toda máquina tem uma hora de desligar. A sua não teve, e por isso ela roda até a bateria do seu corpo acabar.

Escolha uma hora pra encerrar o loop. Não pra "diminuir um pouco". Pra encerrar. Digamos vinte e duas e meia. A partir dela, o feed fechou por hoje.

É a última olhada do dia 6, agora com hora marcada. Antes dela, você resolve o que precisa: manda a última mensagem, confere o despertador, vê o que tiver que ver. Depois dela, acabou por hoje.

E a regra dos 90 segundos continua valendo, com um peso a mais aqui. Quando a mão for ao celular depois da hora de encerrar, é essa onda que você segura. Percebe, respira, espera ela descer. Na cama a onda vem mais forte e passa mais rápido. Ela passa.

O quarto sem o aparelho

Força de vontade não ganha da mão às onze da noite. O que ganha é a distância.

Ponha o celular pra carregar longe da cama. Fora do quarto, se der. Do outro lado dele, no mínimo. Longe do braço.

Pra isso funcionar, você para de usar o celular como despertador. Um despertador de dez reais resolve, e ele não tem feed dentro.

ERRO COMUM

Carregar na cabeceira "só porque é prático". Prático é o nome bonito que a mão dá pro caminho que ela já decorou.

A tela que te chamava fica do outro lado do quarto. Pra pegar, você tem que levantar da cama quentinha e atravessar o frio. Na maioria das noites, você não vai.

数息観

SUSOKUKAN · A CONTAGEM DOS MONGES ZEN

A respiração contada

Você tirou a tela da cama. Falta o que botar no lugar dela, porque a cabeça não desliga no vazio.

É a mesma contagem da regra dos 90 segundos, agora deitado, sem pressa, até o sono vir.



Contar até o sono

PASSO 1

DEITE DE COSTAS

Olhos fechados, o corpo pesado, entregue ao colchão.

PASSO 2

RESPIRE PELO NARIZ, DEVAGAR

Na hora de soltar o ar, conte por dentro: um.

PASSO 3

CONTINUE CONTANDO NA SAÍDA DO AR

Dois. Três. Até dez.

PASSO 4

CHEGOU NO DEZ, VOLTA PRO UM

Perdeu a conta no meio, volta pro um sem briga. Perder a conta faz parte.

A cabeça vai puxar pro que falta fazer amanhã. Toda vez que ela puxar, você volta pra contagem, quantas vezes precisar. Não force o sono. Dê à cabeça uma coisa sem tela pra fazer, e o sono chega por conta enquanto isso.

勿体ない

MOTTAINAI · QUE DESPERDÍCIO

A hora devolvida

Cortar a tela da noite abre uma hora vazia. E buraco chama a mão de volta. O que segura essa hora é botar uma coisa melhor dentro dela.

勿体ない (mottainai) é o que o japonês diz quando algo de valor vai pro lixo. A sua noite, por exemplo. Uma hora inteira, toda noite, escorrendo pelo feed sem deixar nada.

Pega essa hora e devolve pra uma coisa que o celular empurrou pra fora da sua vida. O livro na cabeceira que você não abre. A conversa com quem dorme do seu lado. O banho mais demorado. A janela aberta, só olhando. Escolhe uma. Pequena.

Adicionar segura mais que retirar. O feed te treinou a encher todo vazio. **Vira isso a seu favor:** enche esse com uma coisa que amanhã você lembra com gosto.

A folha da noite

Quatro linhas, toda noite, antes de deitar. Risque quando fizer. É a irmã de noite da Folha do Dia: aquela fecha o dia inteiro, esta fecha a última hora dele.

- ☐ Encerrei o loop na hora marcada (**o feed fechou por hoje**)
- ☐ O celular está carregando longe do braço
- ☐ contei a respiração no lugar de pegar o telefone
- ☐ Dei a hora devolvida pra uma coisa sem tela

Nenhum desses quatro riscos fala em dormir mais. Só que, na semana em que você marcar os quatro, o sono costuma vir mais fácil. Ele é consequência, nunca a meta.

As horas voltam pelo fim.

O guia te devolve o dia inteiro, uma pausa de cada vez. Mas tem uma hora que é a mais difícil e a mais sua. A última. A hora que ninguém cobra de você, a que o cansaço entrega de graça pro feed.

Ganhe essa hora, e você não ganhou só sessenta minutos. Ganhou a forma como você chega no sono, e a forma como você acorda amanhã.

As horas de volta começam pela última do dia.

Boa noite.