

La sera prima

Cinque gesti per rendere prevedibile la notte.

Il sonno non è solo il posto dove recuperi: è dove si archivia quello che hai fatto in giornata. Il gesto tecnico si fissa lì. Anche l'azione che ti è rimasta addosso si digerisce lì. Per questo non serve dormire di più: serve arrivare alla notte in modo simile ogni sera, così che il tuo corpo cominci a prepararsi prima che tu ti metta a letto.

1 · Chiudi la giornata (dieci minuti, non a letto)

Scrivi quattro righe: cosa è successo, cosa è rimasto aperto, cosa ne farai domani.

Perché: quello che resta in sospeso continua a bussare. Consegnandolo alla carta, con un appuntamento preciso, smetti di tenerlo in carico tu.

2 · Dai un contenitore all'azione che ti pesa

Se c'è un'azione che ti gira in testa, rivedila una volta sola, lì dentro quei dieci minuti. Distingui: questo era un errore, si ripara; questo no. Poi chiudi.

Perché: provare a non pensarci la tiene accesa — devi ricordarti cosa evitare. Darle un orario la rende una cosa fatta, e non un compito che passi alla notte.

3 · Respira (cinque minuti, a letto)

Espirazione più lunga dell'inspirazione, lenta e regolare. Il ritmo giusto è il tuo: lo tarriamo insieme.

Perché: inspirare accelera, espirare rallenta. Allungando l'espri cambi davvero il segnale che il tuo cervello sta leggendo — non ti convinci di essere calmo, lo diventi.

4 · Rientra nel corpo

Una scansione breve, dai piedi alla testa. Nota quello che c'è, senza sistemarlo.

Perché: di notte la testa lavora sul domani. Riportarla su un segnale presente toglie carburante a chi sta cercando di prevedere.

5 · Sempre la stessa sequenza

Gli stessi gesti nello stesso ordine, anche le sere in cui ti sembrano inutili.

Perché: il tuo sistema impara dalle regolarità. Dopo qualche settimana la sequenza diventa il segnale che dice al corpo cosa sta per arrivare, e la preparazione parte prima.

Sullo sfondo, tre cose semplici. Luce bassa nell'ultima ora: la luce è il segnale più forte che ricevi, e uno schermo vicino agli occhi è luce piena. Stanza fresca: il sonno si accende su un calo di temperatura, una stanza calda lo ostacola. Niente pasti pesanti né alcol vicino al letto: l'alcol ti fa addormentare prima e ti rovina la seconda metà della notte, che è quella che serve a digerire la giornata.

Un'ultima cosa, la più importante. Questa non è una prestazione. Più ti sforzi di dormire, meno dormi: se la sera diventa una prova da superare, costruisci esattamente l'allerta che ti tiene sveglio. Una notte storta dentro tre settimane regolari non significa niente. Conta la serie, non la singola riga.

Da portare alla prossima sessione

- Qual è, di queste cinque, quella che ti verrebbe più difficile? E cosa la rende difficile?
- Le sere dopo partita: cosa succede davvero, dalla fine della gara al letto?
- C'è un'ora che puoi tenere ferma comunque vada — non quella in cui ti addormenti, quella in cui ti svegli?