

● Pes nocturn

Dormir bé, si em pregunten, és l'acte més íntim i difícil de practicar. Me'n vaig a dormir tard, sempre més tard del que hauria, i cada vegada sento que perdo alguna cosa més que només hores de son. És com si hi hagués una distància entre el que necessito i el que realment faig. I malgrat saber-ho, tot i notar el pes del cansament acumulant-se, caic en el mateix cicle, estació rere estació, nit rere nit.

Cada vegada que tanco els ulls, sembla que les preocupacions del dia es colen en els somnis, convertint el repòs en una batalla constant. Penso en tot allò que ha quedat pendent, en les paraules que no he dit i en les decisions que no he pres. És com si el dia es negués a acabar, com si el món no em permetés desconnectar completament. I així, amb el cap ple de soroll, el son es retarda i la nit es converteix en una espera silenciosa que sembla només marxar amb l'ajuda de pòdcasts o música estimulants.

Al matí, amb els ulls pesants, em prometo que avui serà diferent, que aquesta nit cuidaré el meu descans com si fos el bé més preuat. Però sé que, en el fons, hi ha una part de mi que s'ha acostumat a la falta de son, a la inèrcia d'aquest cicle. Potser, en el fons, encara estic aprenent a donar-me el permís de descansar de veritat.

Només Tu