

Przemysław Zieliński

Rowerem przez Kryzys

Nie tarcza, nie pakiet, nie przyłbica ani nie maseczka. Najlepszym środkiem na pokonanie kryzysu jest rower. I to nie tylko tego związanego z pandemią.

Koronawirus boleśnie i bezlitośnie uświadomił nam, jak kruche są filary naszej codzienności. W ciągu kilku dni wszystko to, co wyglądało na solidne podstawy nie tyle zdrząło, co po prostu runęło z wielkim hukiem. Zakazy i ograniczenia, strach i stres – tak w skrócie wyglądała wiosna A.D. 2020. Nic więc dziwnego, że poszukiwaliśmy sposobów na odnalezienie się w nowej rzeczywistości. Okazuje się, że nie trzeba żadnych innowacji, aby suchą stopą przejść przez kryzy- sową falę. Wystarczy znany od dawien dawna wynalazek, zwany rowerem.

Uwolnij myśli

Znacie powiedzenie „tego nie da się odusłyszeć”? Gdy zewsząd dobiegają same złe wiadomości, nie sposób uchronić się przed nimi. Są wszędzie: w smartfonie, w telewizorze, w radiu, a nawet na balkonie, bo sąsiedzi wyszli właśnie na papierosa i żywiołowo dyskutują o pandemii. Tkwiąc całymi dniami w strumieniu nieciekawych wieści, sami wreszcie ulegamy nurtowi i bezwolnie płyniemy razem z nim.

Tymczasem wystarczy wsiąść na rower i pedałowac przez trzy kwadransy, dziewięćdziesiąt minut, dwie godziny, aby wyrwać się z zakłętego kręgu. Jazda rowerem może być albo absorbująca (jeśli decydujemy się na podróż przez miasto lub bardziej wymagający, techniczny trening po pagórkach czy single trackach), albo resetująca nasz umysł (jeśli pędzimy na kolarzówce po gładkiej, prostej szosie pośród pól). W stresujących czasach bezcenna staje się każda chwila wolna od trosk – a takich momentów rower może nam dostarczyć sporo.

Zmęcz się raz, a dobrze

Odcięci od codziennych obowiązków oraz wyzwań, kumulujemy w sobie energię. Towarzyszy nam psychiczne napięcie, które dodatkowo nie ułatwia relaksu. Wewnętrzne rozedrganie wzmagają się przy częstym sprawdzaniu poczty, zaglądaniu do smartfona czy śledzeniu bieżących informacji – a to o nowych obostrzeniach, a to o liczbie zarażonych, a to znów o przewidywanej dacie odmrożenia gospodarki. Nie wiemy, gdzie szukać ujścia dla naszych emocji. Nie będzie zaskoczeniem fakt, że pobudzony organizm może przysporzyć nam o bezsenność. Rozwiązanie jest proste, o ile nie prymitywne. Wymaga bowiem zaprężenia naszego ciała do fizycznej pracy. A taką z pewnością jest pedałowanie. Angażując mięśnie nóg, a zwłaszcza ud, należące do największych mięśni u człowieka, i zmuszając serce do szybszej pracy, męczymy się. Im cięższa nasza przeprawa, tym mocniej odczuje to nasze ciało. I tym skuteczniej zajmiemy się czymś innym niż tylko epidemią. Bo przecież poszukując utraconego oddechu, nie znajdziemy już w sobie siły na przeglądanie kolejnych koronawirusowych wieści. Po rowerowych wyprawach pocujemy błogie zmęczenie. Zasnąć też będzie łatwiej. Być może przyśnią się nam nawet piękne pejzaże, które wypatrzyliśmy podczas przejażdżki.

Poczuj sprawczość

Niewidzialne niebezpieczeństwo, czające się tak właściwie na każdym kroku, sparaliżowało nie tylko nasze zawodowe czy społeczne życie. Równie destrukcyjny wpływ miało ono na nasze poczucie sprawczości. Nagle okazało się, że jesteśmy całkiem bezbronni wobec zagrożenia, a ono samo skutecznie utrudnia nam funkcjonowanie. Efektem jest dopadające nas poczucie bezradności.

Jak mu zapobiec? Udowodnić sobie, że mimo wszystkich przeszkód, wciąż możemy coś zdziałać. Można być pewnym, że po przejechaniu kilkudziesięciu kilometrów, zdobyciu jakiegoś wzniesienia, zrealizowaniu cyklu treningowego wróci nam pewność siebie. Pokonany dystans

będzie najdobitniejszym dowodem, że niezmiennie tkwi w nas moc. Każdy szczęśliwy powrót do domu i zejście z siodła przypomni nam, że bez względu na wszystko, potrafimy sobie poradzić z przeciwnościami losu.

Filozoficzna konstrukcja

Nasze krótkie rozważania zamknijmy szczyptą filozofii z przymrużeniem oka. Gdy zewsząd otacza nas mrok niepewności, trudno o optymizm. Gdzie tam optymizm, gdzie tam pogoda ducha, gdzie tam szczęście – nawet największy stoik może utracić nadzieję, że jeszcze kiedyś będzie lepiej. I znów w sukurs przychodzi rower, wesoło pobrzękując dzwonkiem i wyrывая z letargu. Przyglądając się uważniej konstrukcji tego dwukołowego pojazdu, dostrzeżemy w nim coś więcej niż tylko zestaw karbonowych bądź aluminiowych rurek. Na przykład koło – kręcąc się, przypominam nam, że nasza historia odpowiada zamkniętemu kręgowi i to, co jeszcze dziś wy- daje się stałe, niedługo ustąpi miejsca kolejnym wydarzeniom. Nic przecież nie trwa wiecznie. Gdy przeniesiemy wzrok na łańcuch, skojarzymy go z nieskończonością i konkluzją, że dowolny wirus jest zaledwie mgnieniem oka w dziejach ludzkości. Po zaciśnięciu dłoni na manetce hamulca, uświadomimy sobie, że nad wszystkim mamy kontrolę i nawet przed najgłębszym kry- zysem potrafimy bezpiecznie wyhamować, aby zredukować siłę, z jaką upadniemy. A kładąc stopy na pedały, zrozumiemy, że nie ma takiego zdarzenia, przed którym nie potrafilibyśmy skutecznie czmychnąć, zostawiając wszelkie niebezpieczeństwo za sobą.

Pozostaję życzyć, abyśmy w każdych trudnych okolicznościach – pandemicznych czy kryzysowych, osobistych czy globalnych, małych czy wielkich – mieli rower nie tyle pod ręką, co... pod sobą.