

À roda da zona de conforto



Francisco Curado

“Não deixes que a tua cadeira confortável prejudique a tua curiosidade”, Gonçalo M. Tavares, em *Uma Viagem à Índia, Canto I, v.70*

Quando alguém sai de casa na sua bicicleta num dia de Inverno que se adivinha chuvoso, para ir trabalhar, fazer compras, ou levar um filho ao infantário, não está certamente a usar o mais confortável dos meios de transporte. Pelo menos, à primeira vista. Podemos pois questionar porque é que existe um número crescente de pessoas dispostas a fazer diariamente esta opção, sobretudo em países considerados ricos, onde a generalidade dos cidadãos desfruta de um elevado nível de conforto.

Antes de tentar responder à questão concreta sobre a escolha da bicicleta em detrimento dos meios de transporte motorizados, penso ser interessante perceber, em abstracto, o que pode levar alguém a "sair da sua zona de conforto".

Talvez isso nos permita entender, afinal, porque é que a opção pela bicicleta não é uma opção "desconfortável".

"Sair da zona de conforto" é uma expressão que já se tornou um lugar-comum. Na maior parte das vezes, quando se afirma que alguém pode ou deve "sair da sua zona de conforto" transmite-se, ainda que inadvertidamente, a ideia de que a pessoa em causa está a ser comodista ou medrosa. Esta acusação implícita pode gerar da parte de quem a ouve uma reacção negativa algo compreensível. É por isso que pode ser importante perceber o seguinte: **sair da zona de conforto, não significa ficar desconfortável mas sim transitar para um patamar de conforto de nível superior.** É natural que numa fase de transição se sinta algum desconforto, mas essa será uma sensação passageira que será recompensada por um bem-estar superior. Todos aqueles que praticam algum desporto ou mero exercício físico regular conhecem a sensação de cansaço que lhe é inerente e a força de vontade necessária para iniciar essa prática; a coragem de sair da cama para fazer uma caminhada ou ir correr de manhã cedo ou a determinação necessária para o fazer no fim de um dia de trabalho cansativo, deixando para trás o conforto do sofá. Quase todos reconhecem que estes esforços são momenta-

neamente desagradáveis mas todos os que conseguem vencer esse desagrado inicial para enfrentar o desafio reconhecem que se sentem melhor, mais saudáveis, depois de o terem feito.

Utilizar a bicicleta como instrumento de lazer constitui uma forma aprazível e estimulante de sair da rotina, de exercitar o corpo e arejar a mente. No entanto, mais importante ainda para a vida do cidadão moderno é a sua utilização diária como principal meio de transporte em trajectos de pequena e média distância. Isto é cada vez mais relevante sobretudo nas cidades cujos centros se encontram saturados de veículos motorizados apesar de a maior parte das deslocações ali realizadas no dia-a-dia corresponderem a percursos inferiores a dois ou três quilómetros. A utilização de um meio de transporte não poluente, que ocupa um espaço diminuto nas vias de circulação e nos parqueamentos e que não apresenta riscos significativos para a circulação dos peões, é um excelente contributo para um ambiente melhor e com mais espaço para todos. Constitui, além do mais, um exercício de liberdade; permite-nos sentir e observar com mais atenção o ambiente que nos rodeia, livres do ritmo frenético e dos níveis de ansiedade impostos pelo trânsito automóvel. A bicicleta facilita o encontro e o convívio entre as pessoas e ajuda a promover o comércio de

proximidade de que as nossas cidades tanto carecem. Andar de bicicleta pode e deve fazer-nos sentir melhor connosco próprios, cientes de que além de aumentarmos o nosso bem-estar físico e psíquico estamos a contribuir para uma sociedade mais solidária e mais amiga do ambiente.

Reflectindo no que atrás ficou dito percebe-se, afinal, que o cidadão que sai de casa pela manhã na sua bicicleta, mesmo no Inverno, não adopta uma atitude radical ou masoquista. Está sim a contribuir para a preparação de um futuro melhor, para si próprio, para os que o rodeiam e para o planeta em que vivemos. Para tal teve provavelmente que realizar um pequeno esforço que lhe permitirá experimentar um bem-estar - físico, mental e social - de nível superior, compensando assim largamente o facto de ter abandonado a sua zona de conforto habitual. ◀

CICLAVEIRO é o projecto de um grupo de cidadãos, aberto à comunidade, que tem como objectivo principal o incentivo e a promoção da utilização da bicicleta, como forma de deslocação no dia a dia.