

O que é WANDERLUST?

É um dos dois projectos Erasmus+ KA1 da Academia da Experiência, centrado no bem-estar e na saúde mental. Oferecemos ferramentas e exercícios baseados na educação experiencial ao ar livre e auto-expressão artística para profissionais de apoio ao desenvolvimento. Ao aumentar a consciência e o conhecimento, podem aplicar estas ferramentas nas suas vidas profissionais e pessoais para alimentar o seu próprio bem-estar mental e prevenir o esgotamento no trabalho. O projecto é inspirado pelo método "HEART" - uma sinergia de experiências ao ar livre

Wanderlust foi uma experiência particularmente útil para mim. Para além de nos dar uma visão do sistema e áreas de aplicabilidade dos jogos e metodologias recolhidas pelos projectos HEART - o que é particularmente útil e eu tenho procurado uma colecção semelhante há anos - também proporcionou uma oportunidade para a avaliação da situação individual.

Para mim, o maior benefício deste tipo de formação é o desenvolvimento da auto-consciencialização. Cheguei à conclusão de que estou obcecado com a entrega e se me é dada uma tarefa que 'tenho de' fazer, tenho de a entregar - daí o esgotamento que experimentei no meu trabalho ao longo dos anos. A formação foi muito intensa e, por vezes, senti-me como se estivesse a correr, outras vezes foi-me dada a oportunidade de parar por um momento e apenas estar. Esses momentos foram realmente valiosos para mim e o mais valioso que pude tirar foi lembrar-me de parar por vezes, de fazer da prioridade de me dar tempo, e isso é mais importante do que completar a tarefa. É na verdade o que impede o esgotamento.

Após a formação, tivemos a oportunidade de participar numa conferência de dois dias sobre o mesmo tema. Estávamos muito exaustos, estávamos cansados, mas senti uma espécie de força e curiosidade que não me permitia ser passivo. E esse foi o verdadeiro teste: como posso gerir a minha energia e o meu tempo quando estou cansado, para que possa recarregar ao mesmo tempo que estou exausto? Havia actividades em que eu era mais passivo, algumas em que saltava e outras em que era muito activo. E tudo isso sem me bater. O que aprendi repetidamente é que a atenção é a forma de manter estas coisas sob controlo e de manter um equilíbrio.

Aqui estão algumas listas concretas e abstractas do que me lembro da formação e da conferência: Três Vale do Tesouro - silêncio, quietude, belas luzes, vapor pós-sauna, comida vegetariana mais saborosa de sempre, meditação matinal, ligação, abraços quentes, vulnerabilidade, compreensão, ego e falta de ego, empatia, jogo, desafio, rugido de veados, abraço de árvores velhas, panquecas à noite, paus de cheiro, lições de vida de origami, adormecer num concerto de hangpan, tempestades de quinze minutos, ser bom para si próprio, dizer não, correr para sempre, amassar-se em barro e eu poderia continuar, mas acho que vou parar aqui.