

## “Mudei a forma como via o mundo!”

*A nutricionista Jéssica Caroline Santos transformou sua vida vencendo a TAG - Transtorno de Ansiedade Generalizada*

Desde muito jovem, Jéssica sofria. Não sabia o que a angustiava tanto até que aos 20 anos teve o diagnóstico de TAG - Transtorno de Ansiedade Generalizada. Trata-se de uma condição com sintomas muito semelhantes aos da Síndrome do Pânico e do Transtorno Obsessivo Compulsivo, dentre outros transtornos causados pela ansiedade. “Desde a adolescência tenho que lidar com ansiedade constante e muitas vezes incapacitante”, contou.

Seguiram-se tratamentos com terapias semanais com psicólogo e, paralelo a isso, cursava nutrição e trabalhava cerca de 9 horas por dia em um Call Center como supervisora, comandando uma equipe com média de 20 colaboradores. Em meio a tudo isso foi apresentado à BSGI e sensação que havia encontrado um caminho para se libertar de sua condição.

Apesar das crises de ansiedade e do pânico não se deixava abalar, mantendo-se ativa. Arrumava tempo para família, para o namorado, e ainda atuava como responsável pelo estudo no grupo de dança do Núcleo Jovem Feminino da BSGI, Taiga, junto com a dedicação à organização local da BSGI. “Mesmo correndo sempre que superar realizar tudo e sabia que era a prática budista que me

mantinha de pé, em movimento, avançando e desenvolvendo cada vez mais”, enfatizou.

A família observava-a com cuidado protetor pois sabia de sua condição de saúde. Mas a mudança em Jéssica era nítida. Ela é a única da família a praticar o budismo. “Graças ao meu empenho, puderam notar a grande mudança na minha forma de ver o mundo, agir e me comportar. Sempre em mente que deveria ser o sol da minha família que a prática budista seria um grande guarda-chuva e todos iriam receber uma boa sorte que acumulava”, alegrou-se. A cada dia olhavam-na com mais e mais respeito, orgulho e confiança. Viajou para apresentações do Taiga e outras atividades da BSGI, conquistando todos os seus objetivos.

E, finalmente, com o ano de 2019 teve início o período mais marcante na minha vida. Foi quando concluído o curso de nutrição, saiu do trabalho onde atuou desde os 18 anos e também transferiu-se para uma localidade da BSGI mais próxima de sua residência.

Foram muitos os desafios e também de vitórias! Conseguiu trazer mais meninas para as atividades da BSGI em seu local de atuação, viajou muito e a vida profissional também se científica, trabalhando na Universidade de Brasília. “Penso que os objetivos da vida pessoal e profissional

precisam estar adequados com os esforços empreendidos na BSGI. Se temos sonhos grandiosos, nossa luta deve ser proporcionalmente a eles. Terminei aquele ano com dois artigos publicados ”.

O ano de 2020 chegou e outros desafios surgiram. Já não estava trabalhando na Universidade de Brasília e, no início do ano de férias com sua irmã em São Paulo, teve início o maior desafio de todos: a pandemia da Covid-19. Entre assustados e preocupados, todos tiveram que aprender a lidar com a nova situação rapidamente. Mudanças nas relações, reuniões online e angústia da espera, junto ao medo generalizado por uma situação totalmente nova e aterradora, com o número de fatalidades crescendo matadamente.

Mas, em meio a todas essas incertezas, Jéssica foi na contramão e conseguiu um novo emprego que lhe permitia participar das reuniões, estudar, realizar seus projetos profissionais e atender às necessidades de seus companheiros da BSGI. Ela é hoje gerente Regional de Segurança Alimentar e Nutricional de Santa Maria, sob o olhar orgulhoso de sua família.

E então o grande desafio: no dia 5 de abril de 2021 foi diagnosticada com Covid-19. “Passei por 15 dias muito difíceis, apesar de não precisar ser internada foram sintomas muito fortes. A ansiedade só piorava e passava dias e dias com crises e não podia ter ninguém fisicamente perto de mim ”, contou. Foi aí que a força e a energia de todo o seu esforço dos anos anteriores se revelou. A família de origem e a família Soka acorreram em seu socorro. “Nesse

momento toda minha família, meus companheiros da BSGI me abraçaram de uma forma única, não permitir, por momento algum que me sentisse solitária e oravam muito para o meu restabelecimento completo”.

A avó Maria foi a pessoa que mais a acolheu, enviando-lhe comida, telefonando. Pouco tempo depois de estar livre do vírus, soube que seus avós adquiridos testado positivo para a Covid. Assintomáticos, mas em idade avançada, receberam todos os cuidados e foram internados. “A partir desse descrito os dias mais difíceis da minha vida, sem tempo para me recuperar do pós-covid, eu orava o dia todo, na minha casa, no hospital, na madrugada em frente ao hospital e em todo lugar e momento. Orava do fundo do meu coração que o melhor aconteceria, que não sofressem e que ocorresse o melhor para cada um ”, emocionou-se.

Seguiram-se dias e noites em claro, sem vontade de comer e a rotina diária de se dirigir ao hospital. Apesar de muito sofrimento e dor entre aquelas pessoas, conseguia por meio da confiança absoluta em sua fé no budismo, levar calma, sabedoria, força e coragem para transmitir o melhor àquelas pessoas. “Eu tinha certeza da força da minha oração e, enquanto meu avô ia melhorando, minha avó piorava, mas tive a oportunidade de vê-la e olhá-la. Consegui dizer a ela que não estava sozinha e que a amava muito”.

No dia seguinte sua avó foi entubada e levada à UTI. Pouco depois os rins colapsaram e foi iniciada a diálise. Jéssica manteve sua fé e esperança no melhor

resultado, com a certeza de que a honrada e amada vida de sua avó continuaria vivendo eternamente nela, independente do que ocorresse. Assim, pouco tempo depois, sua querida avó faleceu serenamente.

O avô teve alta um dia antes, Jéssica precisou reunir todas as suas forças para segurar a sua dor e amparar seu idoso avô enlutado. "Precisei reunir toda a minha coragem para consolar meu avô traumatizado por tudo que havia passado no hospital e a perda da companheira de 50 anos". As semanas seguintes foram muito desafiadoras e assustadoras, para a jovem nutricionista: lidar com as fases do luto, a própria dor e a dos familiares.

Para ela foi particularmente muito complicado lidar também com o transtorno de ansiedade que já se encontrava num estágio muito pior desde o início da pandemia. "Eu não conseguia mais realizar coisas que me lembravam do momento de estar acompanhando-a, não passava na frente do hospital, não olhava, evitava falar, sentia medo de perder as pessoas que amava e não conseguia realizar minha prática budista".

Novamente, foi no seio da família Soka que Jéssica encontrou o apoio necessário. Com essa ajuda, buscou novamente o auxílio de profissionais e reiniciou a terapia. "Fui diagnosticada então com Transtorno de Estresse Pós-traumático, pois não conseguia realizar nenhuma das coisas que me faziam lembrar daqueles momentos específicos", contou.

O que ela ressalta com gratidão é que em nenhum momento se sentiu solitária. Sua companheira do Núcleo Jovem e demais amigas da BSGI se revezaram no apoio. Mais uma vez a força da união que advém da família Soka! "Um passo de cada vez, só mais cinco minutos... e eu consegui reerguer na minha vida, por meio da prática budista. E depois que todo sofrimento foi passando com tanto apoio e oração, pude colocar em prática a diretriz do mestre Josei Toda [segundo presidente da Soka Gakkai] 'Os membros do Núcleo Feminino de Jovens devem fazer do estudo sua base'. Voltei a estudar o budismo e, por meio disso, compreendi que minha dedicação aos ideais da BSGI foi retribuída, pois minha querida avó se foi após de cumprir a sua linda e majestosa missão", enfatizou Jéssica.

Ela encerra citando uma frase do romance Nova Revolução Humana: "A dedicação das senhoras na prática da fé trará benefícios e boa sorte a todos os membros da família. Sua presença será como um grande guarda-chuva que protege toda a família da chuva". Eu fui e continuarei sendo esse grande guarda-chuva que protege a minha família e continuarei a brilhar como um grande sol".