

Vencendo as condições adversas a partir da prática budista

Carolina Ayumi Hara tem 20 anos e a determinação de uma grande veterana!

A universitária e que pretende se tornar uma grande química, Carolina Ayumi, é nascida em lar budista e arrematada: "não consigo imaginar minha vida sem o budismo e a Soka Gakkai!". Segundo ela, sua vida foi norteadada pelos ensinamentos humanísticos e vem traçando suas metas futuras de acordo com os ideais da SGI, como o saudoso dr. Daisaku Ikeda orientou os jovens Soka. O Setembro Amarelo, mês dedicado aos cuidados com a saúde mental traz uma história incrível dessa menina-mulher guerreira e luminosa.

"Sempre muitas questões mentais, aos 6 anos fui dedicado com a Síndrome do Pânico. Tinha medo constante de, literalmente, tudo. Não consegui sair de casa, medo de que se sáisse algo acontecesse com meus pais, ou que um ladrão me roubasse", iniciou. A criança Carol vivia assombrada por uma porção de "e se".

Foi nessa mesma época que foi apresentado ao núcleo infantil da banda musical feminina, Asas da Paz Kotekitai: o grupo Pompomtai. Gostava muito de participar dos ensaios, mas os medos a perseguiam constantemente. A convivência com as companheiras de banda, a prática budista orando o mantra Nam-myoho-enge-kyo e o apoio constante e alentador dos pais, Sonha e

Ernesto, aos poucos, foi-lhe possibilitando a construção de uma base mínima e os medos mais escaladas foram sendo dominadas.

O que também ajudou foi a psicoterapia. Foram anos e anos passando por psicólogos até que aos 12 anos a Síndrome do Pânico se tornou um ponto superado em sua vida. Ainda há questões com a ansiedade que nem sempre consegue suplantar com facilidade, mas nada parecido com o medo constante de sua primeira infância.

Uma pandemia aterrorizante

A pandemia foi outro marco que afetou bastante sua saúde mental. Mas Carolina não foi a única. Segundo a Organização Mundial da Saúde [1] estima-se que a pandemia da Covid-19 tenha desencadeado o aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o planeta.

Esse momento delicado da humanidade foi para Carolina um retrocesso, chegando ao ponto de ela pensar que uma vida normal já não seria possível. Os anos pós-pandemia também foram bastante delicados. Recebeu o diagnóstico de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) que é desencadeado quando da ocorrência de situações que provocam nervosismo e preocupações relevantes em relação a múltiplas ações e/ou

acontecimentos. Pode chegar ao ponto de uma pessoa ter mais dias "ruínas" ou sob o domínio da ansiedade que dias sem esse estressor.

Além do TAG, foi apresentado ainda com Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) que se caracteriza por pensamentos compulsivos e medos irracionais. Em muitas pessoas se materializa em medo de germes ou na necessidade imperativa de organizar objetos de forma específica que só fazem sentido para uma pessoa. "O meu perfeccionismo sempre foi um problema para mim. Acabo me cobrando demais e, coisas simples para a maior parte das pessoas, acabam sendo intransponíveis para mim", explicou. Ela contou que o simples ato de fechar o portão era motivo de profunda tortura mental.

De tempos em tempos senti que a vida era muito cansativa. Tudo parecia sem sentido. Mesmo atividades banais como assistir a um anime, algo que sempre lhe trouxe prazer, já não a satisfiziam mais. Houve dias que nem consegui sair da cama, tal a sensação de exaustão. Nesses momentos se esforçou para pensar em dias felizes, atividades que sempre causavam satisfação. E, em outros dias, se questionava o porquê ter de passar por isso. "Eu não tive muitas dificuldades no geral, minha família sempre foi bastante tranquila e me proporcionou uma vida confortável. Tanta gente passando por questões tão difíceis, tão mais desafiadoras e eu me acontecia naquela forma", relatou Carolina. Ela se diminuiu desvalorizando sua condição, achando que o que sentia não era digno de sofrimento.

Hoje ela tem outra percepção. Ela vê mais sentido em tudo e quer que sua experiência possa ajudar outras pessoas a superarem seus dilemas. Sua saúde mental ainda requer cuidados: toma medicamentos, tem sessões regulares com uma psicóloga e persevera em participar ao máximo dos encontros da BSGI. Ela tem certeza de que esse último é o principal motivo para estar caminhando para uma cautelosa "normalidade", embora tenha ciência de que a trajetória é longa e tortuosa.

Japão: um sonho realizado

Há alguns meses, vencendo sua condição mais uma vez, consegui lançar o desafio de ir ao Japão para uma missão familiar. Sua avó fora à terra dos ancestrais a passeio com parentes que para cá vieram igualmente como turistas. E, encontrei o prazo determinado de alguns meses a programação era a de voltar. A idade avançada não permitia que retornasse sozinha e foi aí que Carolina foi sugerida como acompanhante. Seria sua primeira viagem internacional e logo para o país mais distante do globo. "Tive recebimento de que todas as minhas questões de saúde se manifestassem, mas o desejo de conhecer o Japão foi maior e, pelo que todos disseram, eu era a melhor pessoa para fazer essa viagem", contou.

Munida de muita oração e, reunindo toda sua determinação, lá se foi a agora destemida Carol rumo à Terra do Sol Nascente. E sozinha! Relatou que faria o trabalho completo: não iria simplesmente procurar a avó, mas realizar o sonho completo: um tour pela Universidade Soka,

seu grande objetivo desde o Ensino Fundamental e, aficcionado pela cultura pop nipônica, queria conhecer os ícones: Tóquio, Quioto, Kamakura etc. Passou por surpresas aterrorizantes como ameaças de tsunami e a possibilidade de um mega terremoto. Porém, nada disso foi capaz de abalar um jovem. "Até eu fiquei surpresa de como lidei com tudo isso!", exclamou.

Integra hoje outro grupo do Núcleo Feminino Jovem: o grupo Cerejeira que cuida da logística dos eventos, realiza a preparação do local, a recepção dos membros e tudo que envolve a arrumação posterior. "Nos momentos cruciais ler as orientações do dr. Daisaku Ikeda foram essenciais para que eu voltasse à lucidez e superasse a angústia", contou. Enfatizou ainda que o grupo é o grande motivo de sua atual condição de maior estabilidade e tem certeza de que caminha para sua plenitude. "Tenho imensa gratidão aos meus pais que nunca mediram esforços para me ajudar, apoiar e incentivar. Graças à BSGI e aos companheiros hoje consigo ser uma pessoa capaz de seguir meus sonhos e propósitos!", concluiu a jovem futura profissional de Química, Carolina.

[1]

<https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ans>