Si te dejas llevar por la corriente,
acaba en el mar en algún momento.
Si te mueves contra la corriente,
seguramente llegará a la fuente.

Autor desconocido

Capítulo 1: ¿Quién soy? ¿Qué soy?

Eva y el Génesis

De vez en cuando, Eva tenía que pensar en el Génesis, el relato bíblico de la creación. En primer lugar, claro está, por su nombre, y luego estaba el asunto del árbol de la ciencia: ... *del fruto del árbol que está en medio del jardín ... no debes comer ... de lo contrario morirás. ... Dios sabe muy bien que en cuanto comáis de él, se os abrirán los ojos y seréis como Dios, sabiendo ...* (1)

Eva no era religiosa, al menos no en el sentido habitual, pero sus experiencias personales le traían repetidamente a la memoria estas líneas. Desde su más tierna infancia, a veces había tenido repentinamente la vaga e indescriptible sensación de que algo en su vida le estaba siendo ocultado, o más aún, le estaba siendo ocultado. Tenía la oscura sospecha de ser víctima de una profunda e inexplicable influencia externa, al tiempo que percibía una presencia amenazadora y oscura que le infundía un miedo terrible. Lo tomó como una advertencia de para que no investigara bajo ninguna circunstancia, cosa que no hizo durante mucho tiempo.

Pero ahora, en la segunda mitad de su vida, decidió hacer todo lo posible para desentrañar por fin este misterio, aunque ello supusiera violar una prohibición y enfrentarse a represalias. Mientras tanto, se había familiarizado con la idea de que algún día tendría que morir de todos modos, así que sería mejor que ocurriera antes y con ojos reconocibles que más tarde y en la ignorancia. Y decidió llevar un diario durante ese tiempo, para que la familia y los amigos estuvieran informados y prevenidos en el peor de los casos.

Eva, el cuerpo

¿Quién era? ¿Qué era? ¿Qué oscuro secreto la rodeaba? Una amiga le puso un espejo delante, otra su carné de identidad, ambas le dijeron: *¡Mira, y tus preguntas tienen respuesta!* Eva vio su foto, nombre y apellidos, fecha de nacimiento, lugar de nacimiento, nacionalidad, lugar de residencia actual y algunas características físicas, aparentemente ella era este cuerpo. El pensamiento no era en absoluto desagradable, estaba orgullosa de su cuerpo y de su aspecto, había hecho mucho por él y en ocasiones había financiado sus estudios como modelo de bikinis.

Pero también sabía desde la época posterior a sus estudios, la fase de solicitudes y la búsqueda de un trabajo interesante y bien remunerado que, suponiendo una apariencia adecuada, las capacidades emocionales y mentales eran más decisivas. ¿La persona trabajaba en equipo? ¿Tenía inteligencia emocional? ¿Era capaz de reconocer su propio estado emocional y el de otras personas, comprender el curso natural de las emociones,

interpretar y evaluar correctamente sus propias emociones y las de otras personas y tratarlas adecuadamente?

¿Qué formación ha recibido? ¿Secundaria, bachillerato, licenciatura, quizás un doctorado o incluso una habilitación? ¿Qué experiencia profesional? ¿Era capaz de pensar analíticamente, comprender relaciones complejas, desarrollar soluciones nuevas y creativas, pensar en el futuro, tener perseverancia y resistencia?

Evidentemente, más importante que la constitución puramente física de una persona era cómo actuaba emocional y mentalmente, su idiosincrasia y sus habilidades para afrontar los retos correspondientes. Sin embargo, esto tenía poco que ver con si el cuerpo estaba bien entrenado en términos de musculatura y perfectamente peinado en términos de apariencia o si era más bien fofo y desaliñado, bello o sólo mediocre, corpulento o más bien delgado. Se hablaba de valores externos e internos; según la opinión médica y psicológica, el área emocional implicaba efectos del cerebro límbico o emocional y el área mental implicaba actividades del neocórtex o cerebro racional. Se trataba, por tanto, de órganos corporales, y el espejo y el carné de identidad obviamente tenían razón: Eva era este cuerpo.

Eva, el equipo

Ahora tenía un trabajo variado y muy bien remunerado que le llenaba y daba sentido a su trabajo y a su vida. Sin embargo, también resultaba agotador y exigente; la constante avalancha de pensamientos e imágenes mentales, a veces estresantes, agitaba sus emociones y pasaba factura a su cuerpo. Eva sabía que algunos compañeros recurrían a la medicación, el alcohol, los psicofármacos o incluso las drogas como remedio. Su médico de cabecera le había advertido de que esto suprimiría su conciencia de los síntomas, pero también su conciencia de sí misma, razón por la cual se inclinaba por los cursos regulares de yoga y relajación.

Al igual que otros participantes en los cursos, pensaba que estas sesiones le ayudarían a soltarse mentalmente y volver a sentirse ella misma. Durante mucho tiempo, esta descripción le pareció acertada, pero ahora, en su búsqueda del oscuro secreto que la rodeaba, se dio cuenta de repente: Si ella era este cuerpo, y por tanto también sus emociones y procesos de pensamiento, si ahora tenía que deshacerse de tanto de lo que en última instancia la hacía ser ella, tenía que deshacerse de una parte de sí misma para volver a ser más ella misma... eso era contradictorio, ¡no podía funcionar! Pero, ¿por qué experimentaba y sentía exactamente eso en sus sesiones de yoga y relajación? ¿Cómo era posible? ¿Qué estaba ocurriendo?

A menudo había tenido que observar cómo suposiciones insuficientemente comprobadas conducían a falsas percepciones, ¿era posible que ocurriera lo mismo en este caso?

No cabía duda de que ella tenía algo que ver con su cuerpo, sus emociones, pensamientos e imágenes mentales, pero ¿por qué se le había ocurrido que era idéntica a ellos? También tenía algo que ver con su piso y su coche deportivo, pero ¿era idéntica? ¿De dónde procedía esta extraña visión? ¿De la foto del espejo? ¿De los datos de su carné de identidad? Eva se dio cuenta de que simplemente había adoptado esta opinión de sus padres y parientes en su más tierna infancia, más tarde la había respaldado con argumentos médicos y científicos y simplemente la había aceptado como un hecho. Nunca se lo había cuestionado, ¡hasta hoy!

Pensó en su trabajo, en sus compañeros, en su círculo de amigos... ¿no había paralelismos? Todos le caían muy bien y disfrutaba pasando el día con ellos, pero por la noche quería un poco de paz y tranquilidad, quería estar a solas consigo misma por una vez. ¿Y si ocurría lo mismo con su cuerpo, sus emociones, sus pensamientos y sus imágenes mentales? ¿Podría ser que no fuera idéntica a ellos, sino que formara una especie de comunidad con ellos, una especie de sociedad, una especie de familia? ¿Un equipo en el que todos se necesitan, en el que uno no puede sobrevivir sin el otro? ¿Se resolvería entonces la contradicción?

En cierto modo, el cuerpo sería el instrumento de realización, la herramienta con la que manifestaría sus intenciones y objetivos visiblemente en el mundo. Los reinos emocional y mental resultarían ser dos compañeros de armas o ayudantes que a veces la aconsejarían, a veces la apoyarían y a veces lucharían contra ella. Todos ellos podrían tener comportamientos y

enfoques diferentes y estar sujetos a leyes distintas. La propia Eva sería la líder del equipo, y los cuatro estarían bien conectados, comunicándose e intercambiando ideas entre sí. Y como en cualquier familia o equipo, de vez en cuando habría discusiones y se pondrían *de* los nervios unos a otros. Entonces era necesario un tiempo muerto, sobre todo para el cuerpo, a menudo sobrecargado de trabajo, y también para el *irritado* jefe de equipo. Una fase de retiro y descanso, unas horas de sueño o una sesión de yoga y relajación, para que después, frescos y descansados, puedan acercarse los unos a los otros con alegría y volver a estar ahí para todos.

Arropándose

La cabeza de Eva daba vueltas. Había que *digerirlo* todo, tuvo que *sentarse* y acostarse muy temprano esa noche, agotada. A la mañana siguiente, se despertó descansada y fresca, y la confusión en su cabeza había desaparecido, como si alguien hubiera organizado las cosas en secreto durante la noche mientras ella descansaba.

Conocía fenómenos similares de su entorno profesional, que periódicamente tenía que reaccionar ante los cambios. A veces, el personal no estaba disponible o sólo funcionaba parcialmente hasta que todos se familiarizaban con los cambios y los incorporaban cuidadosamente. Esta familiarización también implicaba aclarar supuestas discrepancias, corregir errores reales y clasificar lo que estaba obsoleto. Si realmente se suponía que era un equipo como personalidad global, entonces anoche

había llevado a este equipo hasta sus límites. No había sido posible ninguna otra colaboración; todos los miembros del equipo habían estado totalmente ocupados procesando la nueva información.

Obviamente, este trabajo había continuado y finalizado con éxito durante la noche: Mientras dormía, algunas actividades se ralentizaron o cambiaron, pero afortunadamente el corazón y la circulación permanecieron activos. Su digestión también permaneció activa, su cuerpo se regeneró y sus dos ayudantes siguieron cumpliendo sus funciones, de modo que Eva volvió a encontrar a su equipo listo para la acción cuando se despertó.

et cetera ...