

*Che segue la corrente,
prima o poi finisce in mare.
Che si muove controcorrente,
raggiunge la sorgente in modo sicuro.*

Autore sconosciuto

Capitolo 1: Chi sono? Che cosa sono?

Eva e la Genesi

Di tanto in tanto, Eva doveva pensare alla Genesi, la storia biblica della creazione. In primo luogo, naturalmente, a causa del suo nome, e poi c'era la questione dell'albero della conoscenza: ... *del frutto dell'albero che è in mezzo al giardino ... non dovete mangiare ... altrimenti morirete. ... Dio sa bene che, non appena ne mangerete, i vostri occhi si apriranno e diventerete come Dio, riconoscendo ...* (1)

Eva non era religiosa, almeno non nel senso usuale del termine, ma le esperienze personali facevano sorgere in lei, di tanto in tanto, queste linee. Fin dalla prima infanzia, a volte aveva avuto all'improvviso la sensazione nebulosa e indescrivibile che qualcosa nella sua vita le venisse tenuto nascosto o, ancor più, che le venisse nascosto. Aveva l'oscuro sospetto di essere vittima di una profonda e inspiegabile influenza esterna, e allo stesso tempo percepiva una presenza minacciosa e oscura che le incuteva una terribile paura. Lo prese come un avvertimento di non indagare in nessun caso, cosa che non fece per molto tempo.

Ma ora, nella seconda metà della sua vita, decise di fare tutto il possibile per svelare finalmente questo mistero, anche se ciò significava infrangere un divieto e affrontare una punizione. Nel frattempo, aveva preso confidenza con l'idea che un giorno sarebbe dovuta morire comunque, quindi sarebbe stato meglio se fosse successo prima e con occhi consapevoli piuttosto che dopo e nell'ignoranza. E decise di tenere un diario durante questo periodo, in modo che la famiglia e gli amici fossero informati e avvertiti nel peggiore dei casi.

Eva, il corpo

Chi era? Che cosa era? Quale oscuro segreto la circondava? Un amico le tenne davanti uno specchio, un altro la sua carta d'identità, entrambi dissero: *Guarda, e le tue domande avranno una risposta!* Eva vide la sua foto, il nome e il cognome, la data di nascita, il luogo di nascita, la nazionalità, l'attuale luogo di residenza e alcune caratteristiche fisiche: apparentemente lei era questo corpo. Il pensiero non era affatto spiacevole, era orgogliosa del suo corpo e del suo aspetto, aveva fatto molto per esso e a volte aveva finanziato i suoi studi come modella di bikini.

Tuttavia, sapeva anche dal periodo successivo agli studi, dalla fase di candidatura e dalla ricerca di un lavoro interessante e ben retribuito che, presupponendo un aspetto adeguato, le capacità emotive e mentali erano più decisive. La persona era un giocatore di squadra? Aveva intelligenza emotiva? Era in grado di riconoscere il proprio stato emotivo e quello degli altri, di comprendere il corso naturale delle emozioni, di interpretare e

valutare correttamente le proprie emozioni e quelle degli altri e di gestirle in modo adeguato?

Che tipo di formazione ha avuto la persona in questione? Scuola secondaria, diploma, laurea, forse un dottorato o addirittura un'abilitazione? Quale esperienza professionale? Era in grado di pensare in modo analitico, di cogliere interrelazioni complesse, di sviluppare soluzioni nuove e creative, di pensare al futuro, di avere perseveranza e resistenza?

Ciò che ovviamente era più importante della costituzione puramente fisica di una persona era il suo comportamento emotivo e mentale, le sue caratteristiche e le sue capacità di affrontare le sfide corrispondenti. Tuttavia, questo aveva poco a che fare con il fatto che il corpo fosse ben allenato in termini di muscolatura e perfettamente curato in termini di aspetto o che apparisse flaccido e trasandato, bello o solo mediocre, corpulento o piuttosto magro. Si parlava di valori esterni e interni; secondo l'opinione medica e psicologica, l'area emozionale coinvolgeva gli effetti del cervello limbico o emotivo e l'area mentale le attività della neocorteccia o cervello razionale. Si trattava quindi di organi corporei, e lo specchio e la carta d'identità avevano ovviamente ragione: Eva era questo corpo.

Eva, il team

Ora aveva un lavoro vario e molto ben pagato che la soddisfaceva e dava un senso al suo lavoro e alla sua vita. Tuttavia, si è rivelato anche estenuante e impegnativo, l'assalto costante di pensieri e immagini mentali, a volte stressanti, ha agitato le sue emozioni e ha avuto ripercussioni sul suo corpo. Eva sapeva che alcuni colleghi ricorrevano a farmaci, alcol, psicofarmaci o addirittura droghe come rimedio. Il suo medico di base l'aveva avvertita che ciò avrebbe soppresso la consapevolezza dei suoi sintomi, ma anche la consapevolezza di se stessa, motivo per cui preferiva seguire regolarmente corsi di yoga e di rilassamento.

Come altri partecipanti al corso, era convinta che questi incontri l'avrebbero aiutata a lasciarsi andare e a sentirsi di nuovo se stessa. Per molto tempo ha trovato questa descrizione accurata, ma ora, nella sua ricerca dell'oscuro segreto che la circondava, ha improvvisamente capito: Se lei era questo corpo, e quindi anche le sue emozioni e i suoi processi di pensiero, se ora doveva sbarazzarsi di così tanto di ciò che in definitiva la rendeva lei, doveva sbarazzarsi di una parte di sé per essere di nuovo più se stessa... questo era contraddittorio, non poteva funzionare! Ma perché sperimentava e sentiva esattamente questo durante le sue sessioni di yoga e di rilassamento? Come era possibile? Che cosa stava succedendo?

Aveva spesso dovuto osservare come ipotesi non adeguatamente verificate portassero a false percezioni, era forse questo il caso anche in questo caso? Non c'era dubbio che

avesse a che fare con il suo corpo, le sue emozioni, i suoi pensieri e le sue immagini mentali, ma perché le era venuta l'idea di essere identica a loro? Aveva qualcosa a che fare anche con il suo appartamento e la sua auto sportiva, ma questo la rendeva identica? Da dove veniva questa strana visione? Dalla foto nello specchio? Dai dati della sua carta d'identità? Eva si rese conto di aver semplicemente adottato questa visione dai suoi genitori e parenti fin dalla prima infanzia, di averla poi sostenuta con argomentazioni mediche e scientifiche e di averla semplicemente accettata come un dato di fatto. Non l'aveva mai messa in discussione, fino ad oggi!

Pensò al suo lavoro, ai suoi colleghi, alla sua cerchia di amici: non c'erano forse dei parallelismi? Le piacevano tutti molto e le piaceva passare la giornata con loro, ma la sera voleva un po' di pace e di tranquillità, voleva essere sola con se stessa per una volta. E se fosse stato lo stesso per il suo corpo, le sue emozioni, i suoi pensieri e le sue immagini mentali? Forse non era identica a loro, ma formava con loro una specie di comunità, una specie di partnership, una specie di famiglia? Una squadra in cui ognuno ha bisogno dell'altro, in cui uno non può sopravvivere senza l'altro? La contraddizione sarebbe allora risolta?

In un certo senso, il corpo sarebbe stato lo strumento di esecuzione, l'attrezzo con cui manifestare le sue intenzioni e i suoi obiettivi visibilmente nel mondo. I regni emotivo e mentale si rivelerebbero due compagni d'arme o aiutanti che a volte la consigliano, a volte la sostengono e a volte la combattono. Potrebbero avere comportamenti e approcci diversi ed essere soggetti a leggi diverse. Eva stessa sarebbe il capo della squadra

e tutti e quattro sarebbero ben collegati, comunicando e scambiando idee tra loro. E come in ogni famiglia o squadra, di tanto in tanto ci sarebbero stati dei litigi e si sarebbero *innervositi* a vicenda. Era quindi necessario un time-out, soprattutto per il corpo spesso sovraccarico di lavoro e anche per il caposquadra *irritato*. Una fase di ritiro e di riposo, qualche ora di sonno o una sessione di yoga e relax, in modo che dopo, freschi e riposati, ci si possa riavvicinare con gioia ed essere di nuovo a disposizione di tutti.

Mantenere

A Eva girava la testa. Doveva prima *digerire* tutto, doveva prima *sedersi* e quella sera andò a letto molto presto, esausta. La mattina dopo si svegliò riposata e riposata, e anche la confusione nella sua testa era scomparsa, come se qualcuno avesse organizzato segretamente le cose durante la notte mentre lei riposava.

L'autrice conosceva fenomeni simili dal suo ambiente professionale, che doveva regolarmente reagire alle innovazioni. A volte, la forza lavoro era solo parzialmente operativa o non lo era affatto finché tutti non si fossero familiarizzati con i cambiamenti e non li avessero incorporati con cura. Tale familiarizzazione comportava anche la correzione di presunte discrepanze, di errori reali e di ciò che era obsoleto. Se lei doveva davvero essere una personalità di squadra nel suo insieme, allora ieri sera aveva spinto questa squadra ai suoi limiti. Non era stata possibile un'ulteriore cooperazione; ogni membro della squadra

era stato completamente occupato ad elaborare le nuove informazioni.

Ovviamente, questa attività è proseguita durante la notte ed è stata portata a termine con successo: Durante il sonno, alcune attività rallentavano o cambiavano, ma fortunatamente il cuore e la circolazione rimanevano attivi. Anche la digestione è rimasta attiva, il corpo si è rigenerato e i suoi due aiutanti hanno continuato a svolgere i loro compiti, il che significa che Eva ha trovato la sua squadra pronta all'azione quando si è svegliata.

ecetera ...