

*Se você seguir o fluxo,
acaba no mar em algum momento.
Se você se mover contra a corrente,
certamente chegará à fonte.*

Autor desconhecido

Capítulo 1: Quem sou eu? O que sou eu?

Eva e o Gênesis

De tempos em tempos, Eva tinha de pensar em Gênesis, a história bíblica da criação. Em primeiro lugar, é claro, por causa de seu nome, e depois havia a questão da árvore do conhecimento: ... *do fruto da árvore que está no meio do jardim ... você não deve comer ... senão você morrerá. (...) Deus sabe muito bem que, assim que você comer dele, seus olhos se abrirão e você se tornará como Deus, conhecendo (...)* (1)

Eva não era religiosa, pelo menos não no sentido usual, mas experiências pessoais repetidamente traziam essas linhas à mente. Desde a infância, às vezes ela tinha um sentimento vago e indescritível de que algo em sua vida estava sendo escondido dela, ou mais ainda, estava sendo escondido dela. Ela tinha uma suspeita sombria de que estava sendo vítima de uma influência externa profunda e inexplicável e, ao mesmo tempo, percebia uma presença ameaçadora e sombria que lhe inspirava um medo terrível. Ela interpretou isso como um aviso para não investigar em nenhuma circunstância, o que não fez por muito tempo.

Mas agora, na segunda metade de sua vida, ela decidiu fazer tudo o que pudesse para finalmente desvendar esse mistério, mesmo que isso significasse violar uma proibição e enfrentar retribuição. Nesse meio tempo, ela se familiarizou com a ideia de que teria que morrer um dia de qualquer maneira, então seria melhor que isso acontecesse mais cedo e com olhos reconhecedores do que mais tarde e na ignorância. E ela decidiu manter um diário durante esse período, para que a família e os amigos fossem informados e avisados na pior das hipóteses.

Eva, o corpo

Quem era ela? O que era ela? Que segredo obscuro a cercava? Um amigo segurou um espelho na frente dela, outro segurou sua carteira de identidade, ambos disseram: *Olhe, e suas perguntas serão respondidas!* Eva viu sua foto, nome e sobrenome, data de nascimento, local de nascimento, nacionalidade, local de residência atual e algumas características físicas, aparentemente ela era esse corpo. O pensamento não era de forma alguma desagradável, ela tinha orgulho de seu corpo e de sua aparência, havia feito muito por eles e, ocasionalmente, havia financiado seus estudos como modelo de biquíni.

Mas ela também sabia, desde o período após os estudos, a fase de candidaturas e a busca por um emprego interessante e bem remunerado que, presumindo uma aparência adequada, as habilidades emocionais e mentais eram mais decisivas. A pessoa trabalhava em equipe? Tinha inteligência emocional? Era capaz de reconhecer seu próprio estado emocional e o de outras

peessoas, entender o curso natural das emoções, interpretar e avaliar corretamente suas próprias emoções e as de outras pessoas e lidar com elas de forma adequada?

Qual foi a formação da pessoa? Ensino médio, nível A, graduação, talvez um doutorado ou até mesmo uma habilitação? Qual é a experiência profissional? Ela era capaz de pensar de forma analítica, compreender relações complexas, desenvolver soluções novas e criativas, pensar no futuro, ter perseverança e resistência?

O que era obviamente mais importante do que a constituição puramente física de uma pessoa era como ela agia emocional e mentalmente, suas idiossincrasias e habilidades para lidar com os desafios correspondentes. No entanto, isso tinha pouco a ver com o fato de o corpo ser bem treinado em termos de musculatura e perfeitamente estilizado em termos de aparência ou se era um tanto flácido e desleixado, bonito ou apenas medíocre, corpulento ou bastante magro. Falava-se em valores externos e internos; de acordo com a opinião médica e psicológica, a área emocional envolvia efeitos do cérebro límbico ou emocional e a área mental envolvia atividades do neocórtex ou cérebro racional. Portanto, eram órgãos do corpo, e o espelho e a carteira de identidade estavam obviamente certos: Eva era esse corpo.

Eva, a equipe

Ela agora tinha um trabalho variado e muito bem remunerado que a satisfazia e dava sentido ao seu trabalho e à sua vida. No entanto, ele também se mostrou exaustivo e exigente. O ataque constante de pensamentos e imagens mentais, às vezes estressantes, despertava suas emoções e afetava seu corpo. Eva sabia que alguns colegas recorriam a medicamentos, álcool, drogas psicotrópicas ou até mesmo drogas como remédio. Seu médico de família a alertou que isso suprimiria sua consciência dos sintomas, mas também a consciência de si mesma, razão pela qual ela preferia aulas regulares de ioga e relaxamento.

Como outros participantes do curso, ela acreditava que essas sessões a ajudariam a se soltar mentalmente e a se sentir ela mesma novamente. Por muito tempo, ela achou essa descrição correta, mas agora, em sua busca pelo segredo sombrio que a cercava, de repente se deu conta: Se ela era esse corpo e, portanto, também suas emoções e processos de pensamento, se ela agora tinha que se livrar de muito do que a tornava ela mesma, tinha que se livrar de uma parte de si mesma para ser mais ela mesma novamente... isso era contraditório, não podia funcionar! Mas por que ela experimentava e sentia exatamente isso em suas sessões de ioga e relaxamento? Como isso era possível? O que estava acontecendo?

Muitas vezes, ela teve de observar como suposições testadas de forma inadequada levavam a percepções falsas. Não havia dúvida de que ela tinha algo a ver com seu corpo, suas emoções, seus pensamentos e suas imagens mentais, mas por que ela teve

a ideia de que era idêntica a eles? Ela também tinha algo a ver com seu apartamento e seu carro esportivo, mas isso a tornava idêntica? De onde veio essa estranha visão? Da imagem no espelho? Dos dados em sua carteira de identidade? Eva percebeu que simplesmente havia adotado essa visão de seus pais e parentes na infância, depois a apoiou com argumentos médicos e científicos e simplesmente a aceitou como fato. Ela mesma nunca havia questionado isso, até hoje!

Ela pensou em seu trabalho, em seus colegas, em seu círculo de amigos - não havia paralelos? Ela gostava muito de todos eles e gostava de passar o dia com eles, mas à noite ela queria um pouco de paz e tranquilidade, queria ficar sozinha consigo mesma pelo menos uma vez. E se fosse a mesma coisa com seu corpo, suas emoções, seus pensamentos e imagens mentais? Será que ela não era idêntica a eles, mas formava um tipo de comunidade com eles, um tipo de parceria, um tipo de família? Uma equipe na qual todos precisavam uns dos outros, na qual um não poderia sobreviver sem o outro? A contradição seria então resolvida?

De certa forma, o corpo seria o instrumento de realização, a ferramenta com a qual ela manifestaria suas intenções e objetivos visivelmente no mundo. Os reinos emocional e mental seriam dois camaradas de armas ou ajudantes que às vezes a aconselhariam, às vezes a apoiariam e às vezes a combateriam. Todos eles podem ter comportamentos e abordagens diferentes e podem estar sujeitos a leis diferentes. A própria Eva seria a líder da equipe, e todos os quatro estariam bem conectados, comunicando-se e trocando ideias entre si. E, como em qualquer

família ou equipe, haveria discussões de tempos em tempos e eles se *irritariam* uns com os outros de vez em quando. Então, era necessário um intervalo, especialmente para o corpo frequentemente sobrecarregado e também para o *irritado* líder da equipe. Uma fase de retiro e descanso, algumas horas de sono ou uma sessão de ioga e relaxamento, para que depois, renovados e descansados, vocês possam se aproximar uns dos outros com alegria e estar presentes para todos novamente.

Aconchegando-se

A cabeça de Eva estava girando. Tudo tinha que ser *digerido* primeiro, ela teve que *se sentar* e ir para a cama bem cedo naquela noite, exausta. Na manhã seguinte, ela acordou sentindo-se descansada e revigorada, e a confusão em sua cabeça havia desaparecido, como se alguém tivesse secretamente arrumado as coisas durante a noite, enquanto ela estava descansando.

Ela estava familiarizada com fenômenos semelhantes em seu ambiente profissional, que regularmente tinha de reagir a mudanças. Às vezes, a força de trabalho ficava indisponível ou apenas parcialmente operacional até que todos se familiarizassem com as mudanças e as incorporassem cuidadosamente. Essa familiarização também envolvia o esclarecimento de supostas discrepâncias, a correção de erros reais e a classificação do que estava desatualizado. Se ela realmente deveria ser uma personalidade de equipe como um todo, então ela havia levado essa equipe ao limite na noite

passada. Nenhuma outra colaboração foi possível; todos os membros da equipe estavam totalmente ocupados com o processamento das novas informações.

Obviamente, esse trabalho foi continuado e concluído com sucesso durante a noite: Durante o sono, algumas atividades ficaram mais lentas ou mudaram, mas felizmente o coração e a circulação permaneceram ativos. Sua digestão também permaneceu ativa, seu corpo se regenerou e seus dois assistentes continuaram a cumprir suas funções, o que significa que Eva encontrou sua equipe pronta para a ação novamente quando acordou. ...

etc.