Helena abandonó la mansión en la que realizaba tareas domésticas, las cuales había avanzado ese día para poder llegar puntual a ese encuentro. Tras montarse en su utilitario, se dirigió a la dirección que le habían indicado, en el centro de la ciudad. Al llegar al edificio, le pareció que no era la clase de construcción ni el barrio donde imaginó, en un principio, que iba a realizar el vínculo. Era una zona quizá no acomodada pero tampoco pobre, habitada de forma mayoritaria por gente de clase media que disfrutaba de un cierto bienestar, al menos hasta la última crisis. Sin embargo, en dos de las cuatro ocasiones en las que ya había llevado a cabo este proceso se desplazó a zonas similares, así que era evidente que no tenía que dar por sentadas ciertas cosas.

Llamó al ascensor, y, al igual que las otras veces, un pequeño escalofrío le removió el cuerpo y, también de modo recurrente, rememoró el día en que le enseñaron a vincularse. Siempre le había gustado el yoga, y disfrutaba mucho de los beneficios de su práctica, pero nunca hubiera siquiera imaginado que podía ser utilizado de este modo, ni que su profesora, Marta, estuviera versada en estas prácticas.

«Tómame de las manos, Helena. Una palma bocarriba, otra bocabajo. Y relájate. Abre la mente y el corazón hacia este espacio inmenso que hay en tu interior, y que ya conoces de las clases… Lleva tu atención a esa esfera sin límite que te acoge en su centro y mantenla ahí… Mantenla y vívete en ella… Reconócete en esa infinitud que eres y en la que ahora estás.

»Observa cómo este campo me incluye, a mí y al espacio inmenso que también habita en mi interior y que ahora forma parte de esta totalidad de la que eres consciente.

»Ahora percibe en mí una estructura, un armazón que se despliega ante ti y que extiende un puente hacia tus entrañas, para que lo acojas en tu seno. Deja que esta estructura te penetre y se acomode en tu ser».

Aún sentía un agradable estremecimiento al recordar esa primera experiencia.

Llamó a la puerta, y le abrió un hombre de unos cuarenta años, con el pelo canoso y una mirada que traslucía una evidente tristeza. Se identificó como Juan, tal como esperaba Helena, y tras recibirla con una sonrisa educada, aunque huidiza, la invitó a entrar y se sentaron en el salón. El procedimiento a seguir en esos contactos era siempre el mismo: tras el saludo inicial, la conversación debía derivar hacia la situación personal del anfitrión, a menudo dibujada por los mismos patrones: una vida que creía sostenerse bajo unos parámetros de normalidad, pero que, a consecuencia de los problemas de todo tipo que asolaban el país (sanitarios, económicos, sociales, etc., a menudo en cascada), se había visto perturbada hasta el punto de hacerle atravesar unas circunstancias difíciles que le generaban un gran sufrimiento. Había, por supuesto, particularidades que daban a cada relato una tonalidad diferente, pero, salvo excepciones, era bastante fácil resumir lo que sucedía: la mella que la desigualdad y la injusticia social infringían en las personas. Juan, en su caso, le habló de la pérdida, de un trabajo al que no conseguía encontrar alternativas, a lo que se había añadido una separación harto dolorosa, con una niña de diez años de por medio.

Helena escuchó el relato de forma atenta y compasiva. Tuvo la impresión de hablar con un hombre culto, que se expresaba de forma precisa y correcta a través de un tono sereno que, sin embargo, daba fe también de su abatimiento. Como tantas otras personas, pensó, era un ser humano al que le tocaba vivir circunstancias que no merecía.

Tras acabar Juan su explicación, Helena siguió adelante con el siguiente paso, que abordó con una mayor familiaridad.

—¿Sabes a qué he venido? ¿Sabes cómo lo vamos a hacer? —Pese a la suavidad del tono que utilizó al expresarse, era una clara invitación a seguir adelante.

Juan pareció coger fuerzas antes de contestar, como si él también fuera consciente de que la reunión pasaba a otra etapa.

—Sí, y ya he hecho toda la preparación.

Esta consistía en una serie de meditaciones que facilitaban que el vínculo se desarrollara de forma correcta. Una vez confirmado este punto, solo quedaban las indicaciones finales, con las que pretendía transmitir tranquilidad.

—Nada más acabar, te sentirás extraño. Por una parte, aliviado, pero también vacío. Te parecerá que has descargado este dolor pero que no hay nada más dentro de ti. No te preocupes, esa sensación desagradable desaparecerá con tiempo y descanso. Mañana tienes el día libre, ¿verdad? Juan, aunque reconfortado, contestó con ironía.

—Sí, como el resto.

Helena acogió ese comentario con comprensión.

—Muy bien, pues tómate los días que necesites para recuperarte.

—De acuerdo.

Sin mayor preámbulo, se sentaron en las dos sillas que ocupaban el centro de la sala. Helena buscó con su mirada los ojos de Juan antes de dirigirse a él con un tono de voz más íntimo.

—¿Estás preparado?

Tanto la voz como el semblante de Juan mostraron una mayor determinación.

—Sí.

Helena respondió también con aplomo.

—Muy bien. Empecemos, pues.

Tras guiar a su anfitrión en una leve relajación que también se aplicó a sí misma, se cogieron de ambas manos con la misma disposición que le enseñó Marta y, de acuerdo al protocolo, Helena se dispuso a acoger su dolor.

—Revive estas situaciones que te han creado este dolor que te aflige. Ve a la parte de tu interior en la que reside esta angustia, y deja que se manifieste dentro de la estructura que te he mostrado.

Esta parte, a veces, requería algo de tiempo, y solía generar en su interlocutor algún estremecimiento. Helena sabía que primero debía dejar expresar esa tensión y, después, acogerla con firmeza. Juan seguía sus indicaciones con soltura. Su mano se aferraba a la de Helena y mantenía una presión constante, lo cual era una buena señal.

—Ahora, empuja hacia mi interior ese dolor, que esta estructura sea un puente por el que cruce todo este pesar. Y dámelo, deja que sea yo quien lo reciba.

Ella sabía que en ese momento su papel tenía que ser más activo, no tan solo al atender el sufrimiento que aquella persona le manifestaba, sino en el acto mismo de sostener ese puente psíquico que había creado con él para que todo el tránsito se pudiera hacer de forma óptima. Este intercambio nunca había sido un proceso largo, más bien solía ocupar alrededor de medio minuto, tal como ocurrió en esta ocasión.

Juan aflojó un poco la presión, al ser él también consciente de que el traspaso estaba completo.

Una vez consumado el vínculo, solo quedaba restituir el equilibrio interno de ambos y retirar el contacto, también a nivel físico. Esos pasos finales dejaban muy desconcertada a la persona con la que se vinculaba, de manera que Helena imprimió una mayor energía a sus palabras.

—¿Qué tal?

Juan mostró una cierta sorpresa ante la rapidez y ligereza del desenlace.

—No lo sé, me siento extraño. Pensaba que sería de otra manera.

Helena estaba acostumbrada a esta reacción. Sin embargo, se sentía satisfecha, Juan había cumplido con su parte.

—¿Más largo?

—Sí.

—Es lo normal, os sucede a todos. Pero lo has hecho muy bien, has sido muy valiente y te has entregado a fondo, por eso ha sido tan corto. Ahora date tiempo para descansar. Lo peor ya ha pasado —dijo de la forma más convincente que fue capaz.

Juan acogió con agrado estos ánimos.

—De acuerdo.

Una vez se aseguró de que Juan se mantenía estable, dio por concluida la reunión.

—Adiós, y muchas gracias por tu entrega.

La despedida de su anfitrión dejó entrever, en su desazón, un poso de consuelo.

—Gracias a vosotros.

Helena, no sin esfuerzo, esbozó una sonrisa sincera, y salió del edificio. Ella también estaba afectada. A pesar de que la energía que le había transferido estaba ahora bien ubicada en un lugar reservado en su interior que no la afectaba a nivel físico, y que, a diferencia de las primeras veces, había manejado todo el ritual con soltura, también había en ella un vacío, una aridez interior que reclamaba su propio descanso.