

## El desasosiego

### **Entrevista con María Laura Fernández, una de las coordinadoras de *Conócete aquí y ahora***

*Hay momentos en los que todo cansa, hasta lo que nos descansaría.*

La desazón trota sobre el corazón desazonado. La ansiedad escupe teselas rojas. La lluvia se precipita como espectros en la noche.

La primera frase, la de «Hay momentos...», pertenece al *Libro del desasosiego*, el malestar escrito por el poeta portugués Fernando Pessoa, sanador de almas con gran predicamento en el París de América, la capital a orillas del río de la Plata.

El Buenos Aires de los setenta y los ochenta y los noventa, con su frenesí sin límites, podía odiarte y engullirte.

La psicoterapeuta María Laura Fernández nació en Buenos Aires, en 1970. Creció en Buenos Aires. Y de Buenos Aires se cansó.

«¿Que si me di cuenta, en mi infancia, de la tragedia que se cernía sobre mi país? Mi madrina se marchó a México de la noche a la mañana. Yo era muy pequeña cuando llegó la dictadura militar [1976] y no sabía por qué se iba así de repente quien yo quería», dice María Laura, hecha de cristales blindados, de grosella redonda y de sonrisas que la embellecen. «Te recomiendo la última película del actor Ricardo Darín, *Argentina, 1985*, que trata precisamente de aquellos años...»

María Laura ha buscado respuestas y también ha buscado las preguntas a las que responder. Hija de madre adolescente, anheló de joven los afectos que no se prodigaban, quizá porque entre unos y otros se malinterpretaba el verbo sentir.

Hizo teatro, porque el teatro ayuda a gestionar las diferentes sensibilidades.

Estudió Psicología, porque entender al otro es la única manera de entenderse uno mismo.

En 1998 cumplió 28 años. Pidió un deseo. Sopló las velas. Tomó una decisión. Contó los días.

Tiempo después de aquel aniversario veinteañero constataría que el gran sentido de la existencia es la de ser útiles a los demás. Que estando mal, siempre habrá alguien peor. Y que escucharnos y escucharles nos ayuda para seguir caminando.

«Colaboro en el programa Koa [de la Fundació Privada Nous Cims] con jóvenes en riesgo de exclusión social», dice, y cruza las piernas en posición de loto. «Me he formado en psicoterapia humanista, que trabaja los recursos para que cada uno se sienta bien; no se trabaja sobre un diagnóstico, aquí no hay ninguna enfermedad.»

Tiempo después de cumplir 28 años, y junto con la profesional Cristina Príncipe Vicente, coordinaría el libro *Conócete aquí y ahora* (Ediciones Carena, 2022), que se diferencia del resto de manuales de autoayuda en que aquí se llega a la esencia de lo que a la sociedad de hoy concierne.

Diez temas tratados por diez especialistas en la materia, el *top 10* de sus consultas diarias: 1. «Mis emociones como guía para una vida mejor»; 2. La autoestima: aprender a quererme mejor; 3. «Conocer mis límites para cuidarme»; 4. «Diagnóstico: ansiedad. Y ahora ¿qué?»; 5. «Depresión, cuando se baja el volumen de la vida»; 6. «Ampliar la mirada hacia uno mismo»; 7. «Sanar la relación con nuestros padres nos hace libres»; 8. «La pareja, una gran oportunidad para crecer»; 9. «Comprender y acompañar a nuestros hijos en su crecimiento» y 10. «Lograr la satisfacción en el trabajo».

«Pensamos que estaría bien escribir un libro pedagógico para la gente, que aprenda ella misma a aliviar lo que le duele, a cambiar si es que quiere», explica, y añade: «En buena

parte se trata de regular las emociones, desde lo mental y lo corporal. Las emociones dirigen nuestras vidas, nos mueven, y es bueno saber gestionarlas».

Formar personas «capaces de pensar y querer libremente», en palabras del filósofo John Locke.

Faltaría mucho para la publicación de *Conócete aquí y ahora*.

En 1998, con 28 años, la psicóloga María Laura Fernández dio el salto más largo y menos costoso.

Dejaría Buenos Aires, la «ciudad de la furia».

Se vendría a Barcelona, al sol del mediterráneo.

*Jesús Martínez*