VANESA LORENZO

MODELO A SEGUIR

Hay muchas mujeres que habitan en Vanesa Lorenzo, tantas como las distintas facetas que componen esta poliédrica modelo, que sigue siendo un referente en nuestro país. De las pasarelas internacionales, las portadas de las revistas más influyentes, las colaboraciones estelares y la vida nómada en Nueva York quedan recuerdos de juventud, pero ya no interfieren en el día a día de la modelo catalana, que está volcada en su vertiente más pedagógica y familiar. Más allá de convertirse en un referente del yoga, una de las pasiones que define su estilo de vida, Vanesa Lorenzo acaba de publicar su segundo libro, 'Crecer Juntos' (Editorial Planeta), que conecta esta filosofía de bienestar con la disciplina positiva para educar a sus hijas, Manuela y María. Un manual visual e instructivo que da pautas sobre cómo cultivar la nueva generación de jóvenes desde la complicidad y el respeto. Todo desde la voz de su propia experiencia.

// Por Maria Almenar

"La disciplina positiva promueve el pensamiento crítico, algo muy necesario para las generaciones futuras"

Fotografía: Atresmedia

Vanesa, si algo te caracteriza es tu capacidad de reinvención.
Una forma de vida nómada a la que te obliga la profesión de modelo en un ámbito internacional ayuda mucho a desarrollar la capacidad de adaptación, ya que trabajas con equipos distintos casi a diario y vives en países con culturas muy diversas y diferentes a la tuya. También la soledad a edades tempranas te confronta con situaciones adversas que tienes que superar. Estas vivencias y recorrido que tuve en mi época de modelo forman parte de quien soy ahora.

¿Y quién eres ahora? O mejor, dicho, ¿en qué etapa vital te encuentras?
Me encuentro en una etapa mucho más serena de búsqueda de consciencia.

'Una mujer, mil mujeres', reza tu blog. ¿Cuántas mujeres habitan en Vanesa Lorenzo?
Me gusta disfrutar de cada situación y momento, y suelo mimetizarme con lo que me rodea para adaptarme. Yo creo que las mujeres en general tenemos muchos colores, estamos acostumbradas a adaptarnos y aprendemos rápido a desenvolvernos en el hogar y fuera de él. También es verdad que me falta vida para explorar las distintas mujeres que querría ser. Sobre todo, en el ámbito laboral.

¿Cuál de ellas se ha asomado al espejo esta mañana?
Hoy se ha levantado la mujer del ojo hinchado -bromea-. Algo se me debió de meter ayer y me ha causado un poco de reacción. La primera mujer que se levanta es la madre que se despierta para atender a sus hijas, y durante el transcurso del día van floreciendo mis otras mujeres: la trabajadora, la hija, la amiga y, por supuesto, la compañera.

¿Cuál es el mejor recuerdo que guardas de tu anterior vida nómada como modelo internacional?
Hay muchísimos recuerdos de toda esa época. A nivel profesional, viví en uno de los momentos álgidos de la moda y la publicidad, con despliegue de medios, creatividad y arte a raudales. A nivel personal, era una maravilla, independiente económicamente, viviendo en una ciudad como Nueva York y con un grupo de amigos fantásticos. ¡Fue todo un regalazo para la juventud!

Entre otros logros, posaste para el foco de Helmut Newton.
Sí, pero la experiencia con Helmut Newton no fue la que esperaba. Me encontré con un lenguaje desconocido para mí, donde la modelo era un puro maniquí que no podía establecer el vínculo de complicidad al que estaba acostumbrada con el fotógrafo. Fue otra forma de trabajar. Todo un equipo al servicio de una sola persona, el creador de la imagen.

De tu etapa como diseñadora, ¿cómo trasladas el concepto de lujo silencioso en otros ámbitos de tu vida?
El ruido nos hace desconectar de quien realmente somos y, en estos momentos, nos perturba y estamos rodeados de mucho ruido. La autenticidad forma parte de ese lujo silencioso que intentaba plasmar en mis colecciones.

"Necesitamos centrarnos en buscar soluciones y no culpables, y en respetarnos mutuamente"

El yoga forma parte de tu vida, lo practicas desde hace 15 años y has construido alrededor de esta disciplina una nueva forma de vida.
El yoga es el regalo más grande que me he podido hacer. Mi calidad de vida mejora con la práctica, tanto a nivel físico, porque me siento fuerte y flexible y sin dolores de espalda, como a nivel mental, porque me ayuda a mantener una mente más reflexiva.

¿Qué punto de inflexión ha supuesto la maternidad en tu vida?
Cuando fui madre tuve que renunciar a gran parte de mi trabajo como modelo, porque no era compatible, pero fue una renuncia por elección, en el momento justo y con la persona adecuada.

¿Una madre se nace o se hace?
El instinto nace, y la capacidad se aprende.

En referencia al nuevo libro que acabas de publicar, ¿cómo se crece juntos en familia?
Mediante el yoga, porque me ayuda a ordenar mi vida, ya que implica disciplina y cuidarse desde la compasión, y también la disciplina positiva como método educativo, muy alineado con mi filosofía de vida, que me da herramientas para afrontar los retos de la educación.

¿En qué consiste la disciplina positiva y por qué es tan importante para la educación de niños y adolescentes?
Es un método educativo que se basa en el respeto, la conexión y el aliento. En el libro explico los cuatro pilares en los que se sostiene de forma sencilla y con ejemplos prácticos para poder aplicar en el hogar con nuestros hijos: la pertenencia y utilidad, el respeto mutuo, el aliento y la educación a largo plazo. La disciplina positiva entiende que todo ser humano necesita sentirse que forma parte de un grupo y ser útil, y forma a niños y adolescentes respetuosos, responsables y capaces. Por último, promueve el pensamiento crítico, algo muy necesario para las generaciones futuras.

¿Qué patrones educativos se han quedado obsoletos?
Los patrones jerárquicos, donde los padres ordenan y los niños obedecen porque sí. Es conveniente también alejarnos de los premios y de los castigos que suelen reforzar comportamientos más egoístas, menos empáticos y menos capaces.

¿Y cómo hay qué repartir los roles en pareja para compartir responsabilidades? ¿Por qué consideras que no hay que delegar?
Me parece importante que las parejas rompamos y trabajemos por cambiar esos patrones en los que la mujer suele responsabilizarse de las tareas y necesidades de la familia del hogar. Continuamos, en el mejor de los casos, delegando algunas de las tareas sin deshacernos de la carga mental de la logística del hogar. Sería fantástico que llegáramos pronto a compartir tanto la carga mental como la ejecutiva, que requiere cuidar un hogar y de la familia, así nuestros hijos partirán desde un patrón distinto que podrán aplicar en su futuro.

¿Crees que si aplicáramos esta disciplina en política mejoraría nuestra sociedad?
No tengo ninguna duda. Necesitamos centrarnos en buscar soluciones y no culpables, y en respetarnos mutuamente, principios básicos de lo que propone la disciplina positiva.

¿En qué mujeres quieres que se conviertan tus hijas?
En mujeres libres, respetuosas, con criterio y con una mente en paz.

Confiemos en que hereden un mundo más humano, fomentado en el respeto y la igualdad. ¿Ves cambios reales?
Eso espero. Cada uno de nosotros debe ser el cambio que quiera ver en la sociedad. Sé que es un mensaje muy manido, pero no se puede seguir echando la culpa al del frente. Está claro que lo que sí podemos cambiar son nuestros propios actos.

Me gusta una frase de tu libro: "Las expectativas son malvadas". ¿Por qué?
Según mi experiencia, sin ninguna duda. Las expectativas hacen que modifiques la realidad. Empiezas desde un juicio que es algo poco conveniente para enfrentarte a la vida o a cualquier situación, y sacar lo mejor de ello.

¿Cómo estás viviendo este segundo confinamiento y qué lado positivo extraes de la situación?
Intento vivir el presente intentando que la incertidumbre no se apodere de mí.

Y, ahora, ¿qué? Una mujer inquieta como tú, debe de tener algo más en mente.
De momento, estoy inmersa en la promoción del libro, en quehaceres empresariales personales y compaginándolo con el trabajo de modelo. Vivo el día a día, que ya es mucho.