

# VOGUE

ESPA

1,99  
junio 2011

LOCAS POR  
LAS COMPRAS  
AHORA  
O NUNCA

El shopping de  
último minuto  
de nuestras  
estilistas  
Y 15  
VESTIDOS  
DE COCTEL  
PARA LA  
GRAN NOCHE

PLUS  
LA PERFECTA  
ESCAPADA  
DE ESCO

VUELVE LA  
LISTA VOGUE

Sienna Miller  
Katy Middleton  
Miranda Kerr  
Cara Delevingne  
Y MÁS...  
LAS MEJOR  
VESTIDAS  
AHORA

EL AÑO DE LA  
MODA  
REAL

¡NECESITAS UN TRENCH!  
Y 28 MEZCLAS SORPRENDENTES  
PARA LLEVAR DEBAJO



QUIZÁ IMPELIDO POR LA CRISIS,  
UN PODEROSO FENÓMENO ESTÁ  
REIVINDICANDO EL **PENSAMIENTO  
POSITIVO**. MOVIMIENTOS COMO  
EL 'MOOD FOOD', MARCAS 'BEAUTY' E  
INCLUSO EL 'RUNNING' NOS

RECUERDAN ALGO QUE  
SOLEMOS OLVIDAR:  
LA **FELICIDAD** RESIDE  
EN LOS PLACERES  
SENCILLOS

# ¡QUÉ bello ES VIVIR!

Foto: Angelo Pennetta. Texto: Yolanda Ormazabal

**E**l dinero no da la felicidad. Ayuda a cubrir las necesidades y a poseer lo que deseas, pero focalizar la vida exclusivamente en el dinero produce una enorme insatisfacción: cada vez quieres más y cada vez te sientes más vacío. Por su parte, la falta de dinero no significa infelicidad, sino una enorme sensación de estrés y carencia». Juan Cruz, psicólogo clínico y comunicador (diotocio.com) ilustra sus palabras con un cuento sobre dos gatos. Un gatito da vueltas sobre sí mismo, y un gato grande que le observa le pregunta: «¿Por qué haces eso?». «Porque busco la felicidad, y la felicidad está en mi cola», le responde el gatito. A lo que el gato grande contesta: «Yo también creí que la felicidad era

perseguir todo aquello que deseaba, hasta que me di cuenta de que cuando hacía lo que de verdad quería hacer la felicidad iba junto a mí allá por donde yo fuese». En este cuento está, en opinión de Juan Cruz, el quid de la cuestión: «Si somos capaces de mirar más allá de lo que vemos, si ponemos empeño e ilusión en lo que hacemos, si sentimos que lo que queremos transmitir es importante y, por lo tanto, le buscamos un espacio allá donde parece que no hay nada, nos daremos cuenta de que la felicidad está esperándonos a la vuelta de cualquier esquina; sólo hace falta que la veamos y sepamos valorarla». La situación económica no ayuda en absoluto, pero si nos quedamos con la parte llena del vaso y somos positivos, tal vez estemos de acuerdo con el doctor Cruz en que «la crisis nos está haciendo mirar más allá del dinero. Y ver más allá del dinero nos hace poderosos».

**N**o le falta razón, pero tampoco es fácil. El segundo informe sobre la felicidad, divulgado por Naciones Unidas en septiembre de 2013, señala que España ha sido el sexto país cuyo índice de felicidad más ha descendido con respecto al primer informe sobre la felicidad publicado en 2008, de manera que ahora ocupa el lugar

38 de un total de 156 países estudiados. El estudio señala que España ha caído en una «depresión colectiva». Y sin embargo, desde hace un tiempo, la felicidad, que parecía haberse retirado a sus cuarteles de invierno sabedora de que las cosas no estaban para bromas, asoma la cabeza tímidamente de vez en cuando. Son atisbos sin pretensiones, sencillos,

que desvelan una felicidad que nace en gestos pequeños, acciones simples, que se cuelean como si nada en nuestras vidas. En mi caso, el ejemplo más reciente ha sido la entrevista con Juan Cruz. Di por hecho que sería en su despacho, pero no. Juan Cruz eligió, en cambio, citarme en la terraza de un edificio desde donde se contemplan los tejados de Madrid. Parece una bobada, pero no es lo mismo hablar entre cuatro paredes que hacerlo mientras contemplas un espectáculo tan hermoso que, además, es gratis. «Saber disfrutar de lo pequeño te hace feliz». Lo pequeño. A ello vamos. Este es un recopilatorio de gestos muy simples que se han producido, como un goteo, a lo largo del año. Mensajes breves,

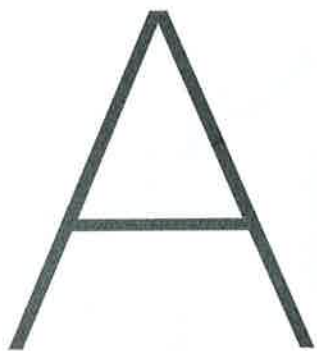
sin grandes aspiraciones, que dibujan una felicidad discreta y 'disfrutona' pero firme; nada que ver con aquella especie de éxtasis explícito y algo hortera que nos ha acompañado durante varios años. En marzo de 2013, el cardiólogo Valentín Fuster publicó *El círculo de la motivación* (ed. Planeta, 18,90 €), un libro que nació con vocación de manifiesto con mensajes tan estimulantes como «La motivación es el motor de la vida: ¡hay que cambiar pesimismo por optimismo!». Proclamas que calan, cristalizan emociones, dan vidilla a una sociedad tristoná. Por la misma época, y con la constante presencia de las amapolas de Kenzo inundando las ciudades para alegrarnos la vida, la marca de *lifestyle Rituals* lanza al mercado la línea Laughing Buddha (el Buda Sonriente) con un lema: «Si sonríes, el mundo te devuelve la sonrisa». Raymond Cloosterman, fundador y CEO de Rituals, señala que necesitaban una línea positiva: «Teniendo en cuenta los tiempos que estamos viviendo, pensamos que nos correspondía propagar la idea de que la felicidad y la risa están a nuestro alcance». Eva Elias, directora de desarrollo de producto de Rituals, dice que «formulamos la línea por-

que queríamos transmitir la idea de que la sonrisa del monje llevaba la felicidad allá donde fuese. Durante siglos, el ritual de frotar la barriga al Buda ha sido símbolo de prosperidad y buena suerte». Pero no se trata sólo de elegir un nombre cargado de contenido: Laughing Buddha contiene yuzo y mandarina, dos ingredientes revitalizantes e impulsores de actitudes positivas [probad la espuma de ducha Happy Buddha y el Happy Mist; descubriréis a qué se refieren exactamente].

Por su parte, Benefit ha hecho bandera de la felicidad en torno a tres ejes de bienestar emocional dibujados por el psicólogo Iago Taibo: 1) Activar el poder de la risa en la vida. 2) Trasladar las espirales positivas a las personas más cercanas siendo más benévolos, indulgentes y solidarios. 3) Crear rutinas activas, es decir, hacer deporte (¡cómo no!), la única forma de activar procesos fisiológicos relacionados con el bienestar físico y psíquico. Hay que descargar adrenalina, chicas,

para conseguir los que los corredores llaman el *runner's high*, la «euforia del corredor»: el maravilloso subidón de energía que se traduce en dosis altas de buen humor, optimismo, actividad física y mental, y confianza en uno mismo y en el futuro. Empeñados en llevar felicidad allá por donde van, el equipo de Benefit ha salido a la calle en 2013 (la campaña acaba de concluir) para repartir risas: han organizado talleres de chistes, encuentros, conferencias, encuestas sobre el bienestar (el 86% dice que le hace feliz reírse con los suyos), todo con la afortunadísima colaboración de Eva Hache.

«LA CRISIS NOS  
ESTÁ OBLIGANDO A  
MIRAR MÁS ALLÁ  
DEL DINERO Y  
VER MÁS ALLÁ  
DEL DINERO  
NOS CONVIERTE  
EN PERSONAS  
PODEROSAS»



l mismo tiempo, las chicas de Madrid Confidential ([madrid-confidential.com](http://madrid-confidential.com)) se empeñan en aportar su playa de arena en lugar de granito. Es un subidón encontrarte dos días a la semana las disparatadas propuestas de Carmen y Chloé, las fundadoras de la web, y su equipazo: *gym* más manicura, trenzas y mojitos, una maravillosa *play-list* que Madrid Confidential te propone para ayudarte a despertar... Carmen, su portavoz, dice que crearon la página porque «a veces no sabemos disfrutar del día a día. Pensamos que sería bueno acercar a las madrileñas esos pequeños placeres que te hacen feliz y que son buenos-bonitos-baratos (incluso a veces gratis)». Por su parte, las fundadoras de la página Soft Paris ([softparis.com](http://softparis.com)), una marca de lencería y juguetes eróticos, han creado este eslogan dirigido a las coordinadoras de las *sex parties* que organiza la firma: «Tu también puedes ser asesora de la felicidad».

**H**asta el sexo aspira a ser feliz, más que salvaje. Y del sexo a la cocina. El movimiento *mood food* promueve una forma de comer basada en la producción de endorfinas y serotonina a través de alimentos saludables (no, los bombones no se incluyen; el bienestar inmediato que proporcionan se debe al azúcar. *Sorry*). El más famoso de los numerosos gurús del *mood food*, el psiquiatra Drew Ramsey, coautor de *The Happiness Diet*

(ed. Rodale), un bombazo en Estados Unidos, señala los principios que el organismo necesita para generar bienestar: triptófano, porque controla la ansiedad y previene el insomnio; teobromina, estimulante del sistema nervioso central; fenilalanina, de efecto antidepressivo –suele incluirse en muchos fármacos comerciales– y analgésico; vitaminas B y C; hidratos de carbono porque nos dan vitalidad –por eso están tan presentes en la dieta de los deportistas–; y buen humor. ¿Dónde están? Nueces, legumbres, verduras, plátanos, germen de trigo, frutos rojos....

Este *happy chic* afecta incluso al concepto de lujo y lo asimila a la sencillez, de manera que las siete estrellas de hoteles como el Burj al Arab (Dubai) o el Town House Galleria (Milán) palidecen ante las encantadoras granjas, las románticas cabañas en las montañas suizas o las masías del siglo XVIII de Cataluña que propone el concepto Rough Luxe ([roughluxe.com](http://roughluxe.com)) y su nueva definición del lujo. Rough Luxe propone hoteles, bares y restaurantes, pero también artesanos suizos del acero, la escuela de circo Zip Zap en Ciudad del Cabo (Sudáfrica) o Shakespeare and Co., la librería parisina convertida en lugar de peregrinación de lectores y no lectores. Los responsables de Rough Luxe afirman que el lujo está en la experiencia, en el valor intrínseco de los objetos de arte, la cultura y la gente que los cobija.

Celebrar lo pequeño. Una idea que siempre ha estado ahí, bien es verdad que asfixiada por la gran felicidad, la del viaje a Seychelles, el superhotel... Ahora que todo eso parece más lejano, surge la duda: ¿Sabemos disfrutar de esta nueva felicidad? «Ser o no ser feliz depende también de la capacidad plástica cerebral de la que hablaba Ramón y Cajal, por supuesto, pero creo que cualquier

persona con aptitudes para valorar la vida y valorarla con intensidad, para saber superar los obstáculos, para saber asumir retos, para valorar los blancos y los negros, para ser consciente de sus limitaciones y sus habilidades, lo tiene todo para ser feliz», dice Juan Cruz. Quería comprobar sus palabras y pasé un *mail* a personas de la redacción para que me contasen, sin pensarlo dos veces, qué les hace felices. Estas son algunas de las respuestas: «Disfrutar de los buenos momentos y aceptar los malos»; «un día de playa con sol y risas en familia»; «salir a desayunar. Me encanta irme a dormir los viernes pensando que al día siguiente puedo, y voy, a desayunar fuera de casa»; «el amor»; «un abrazo de mi hijo Lucas»; «ver a mi niña por las tardes al volver del trabajo»; «saber que tengo tiempo de sobra y que las próximas horas son de libre disposición». Pequeños fragmentos de la vida cotidiana. La esencia de la felicidad. La felicidad como responsabilidad individual siempre; en los buenos y en los malos tiempos. ■

Y. O.

## SONRÍA, POR FAVOR

*Porque para sonreír más y mejor la salud de la boca es fundamental, aquí van algunas pistas para conseguir unos dientes perfectos. Y, además, rejuvenece...*

**DIENTES MÁS JÓVENES.** Los dientes también envejecen: se desgastan, pierden color y los incisivos centrales ya no son más largos respecto a los incisivos laterales, un signo claro de juventud. La clínica Rosales propone blanqueamiento dental + contorneado de los incisivos superiores para romper la línea recta que avejeta y endurece las facciones ([clinicarosales.com](http://clinicarosales.com). Madrid).

**TODO POR LAS ENCÍAS.** Dental Care tiene el plan perfecto. Vitamina E y ácido hialurónico aplicado de forma tópica para unas encías brillantes y saludables; las encías enfermas se tratan con un láser frío que las limpia, seguido por un sistema de ultrasonidos (Vecto) que las regenera y plasma enriquecido con factores de crecimiento para fortalecerlas ([dentalcareclinicas.com](http://dentalcareclinicas.com). Madrid).

**ANÁLISIS DIGITAL DE LA SONRISA.** El sofisticado *software* de la doctora Curull analiza con todo detalle la dentadura y el conjunto facial del paciente. Esto permite al odontólogo personalizar al máximo la posición, el tamaño y color de los dientes y, lo mejor de todo, consultarlo y tomar decisiones con el paciente a medida que el proceso avanza ([clinicacurull.com](http://clinicacurull.com). Tarragona).

**UNA ORTODONCIA GENIAL.** SimpliClear es un sistema de *brackets* y arcos invisible fabricado con un polímero y ningún metal, lo que facilita las cosas a los alérgicos a este material. Es resistente a las manchas que provocan algunos alimentos –café, vino, mostaza, etc– y su estructura ejerce fuerzas correctivas ligeras, de manera que se puede corregir cada pieza por separado ([vitaldent.com](http://vitaldent.com)).

**SÓLO PARA 'TRENDSETTERS'.** El odontólogo Iván Malagón destaca dos tendencias: aplicar incrustaciones de oro o diamantes reversibles en los dientes y, la más sorprendente, descolocar los dientes de manera que los molares empujen a los caninos y éstos monten sobre los incisivos, según las reglas del «yaeba», una palabra japonesa que significa dientes montados. ¿La razón? El fetichismo del país hacia la infancia. Los adultos desean descolocar sus dientes como ocurre durante el recambio de los dientes de leche ([ivanmalagonortodoncia.com](http://ivanmalagonortodoncia.com). Madrid).