



CIEN AÑOS DEL PRIMER CONFLICTO MUNDIAL

LA GUERRA QUE CAMBIÓ EL MUNDO

Este verano se cumple el centenario del primer conflicto armado que involucró a los cinco continentes. Una guerra que cambió los conceptos y esquemas bélicos y sociales y nos sumergió de lleno en el mundo contemporáneo.



Y A E S P R I M A V E R A





Director Arsenio Escolar
Vicedirectora Virginia Pérez Alonso
El mensual es una publicación elaborada por el departamento de Publicaciones no Diarias de 20minutos.
Dirección Josán Contreras
Diseño David Velasco
Coordinadores Pilar Sanz y Ángel Petricca
Maquetación Marta de los Dolores
Corrección Sonia Gómez

EDITA GRUPO 20MINUTOS
Presidente Bernt Olufsen
Vicepresidente Eduardo Díez-Hochleitner
CEO Juan Balcázar
Publicidad Hortensia Fuentes (directora general)
Operaciones Héctor María Benito
Producción y Logística: Francisco F. Perea
Marketing: Alfonso Pérez
TI Juanjo Alonso
Administración Luis Oñate
Recursos Humanos José Alcántara
Imprime Rotocayfo (Impresia Ibérica)
20minutos. Condesa de Venadito, 1. 28027 Madrid. Teléfono: 902 20 00 20
Depósito Legal: M-14348-2012
FOTO PORTADA: © IWM (Q 2978)



Entrevista 22
Juliette Binoche

Una interesante y profunda entrevista con la actriz francesa, que está a punto de estrenar su primer film comercial, *Godzilla*, y en la que habla de su trabajo, su familia, sus películas...



Temporada de festivales

LA RUTA MUSICAL festivalera arranca este mes y seguirá en temporada alta hasta septiembre. Los hay urbanos, de playa, de montaña y de todos los estilos (indie, rock, folk, electrónica, jazz...). Te damos casi 50 opciones.

Reportaje 12



SDAS/ARCHIVES

¿PUEDE SENTAR BIEN UNA GUERRA?

Analistas de la Primera Guerra Mundial aseguran, pasados cien años desde su estallido, que este continente goza hoy del privilegio de la paz y la estabilidad gracias a aquel devastador desastre.

- ||||||| CÓMO HA CAMBIADO EUROPA EN CIENTO AÑOS
- ||||||| LA PRIMERA GUERRA ESCRITA
- ||||||| LA FALSA NEUTRALIDAD ESPAÑOLA
- ||||||| CRONOLOGÍA DE LA GUERRA (1914-1919)

Secciones

6 > **PANORAMA** Un pequeño repaso a algunas de las **noticias** que más han llamado nuestra atención este mes.

7 > **TECNOLOGÍA** Cada vez se hace más sencillo y divertido llevar de un lado a otro nuestra **memoria**. Bueno, la del USB.

10 > **EMERGENTES** **Neus Ballús** es una joven y nueva directora



de cine que ha tardado cinco años en sacar adelante su primer film, *La plaga*.

38 > **GASTRONOMÍA** Las malas lenguas dicen que el **pan** engorda, pero lo cierto es que es un alimento saludable que aporta nutrientes. Aquí les mostramos cómo cocinarlo.

39 > **RELACIONES PERSONALES** Un trabajo en el que se desentrañan las tres **claves de la felicidad**. La primera, saber perdonarse.

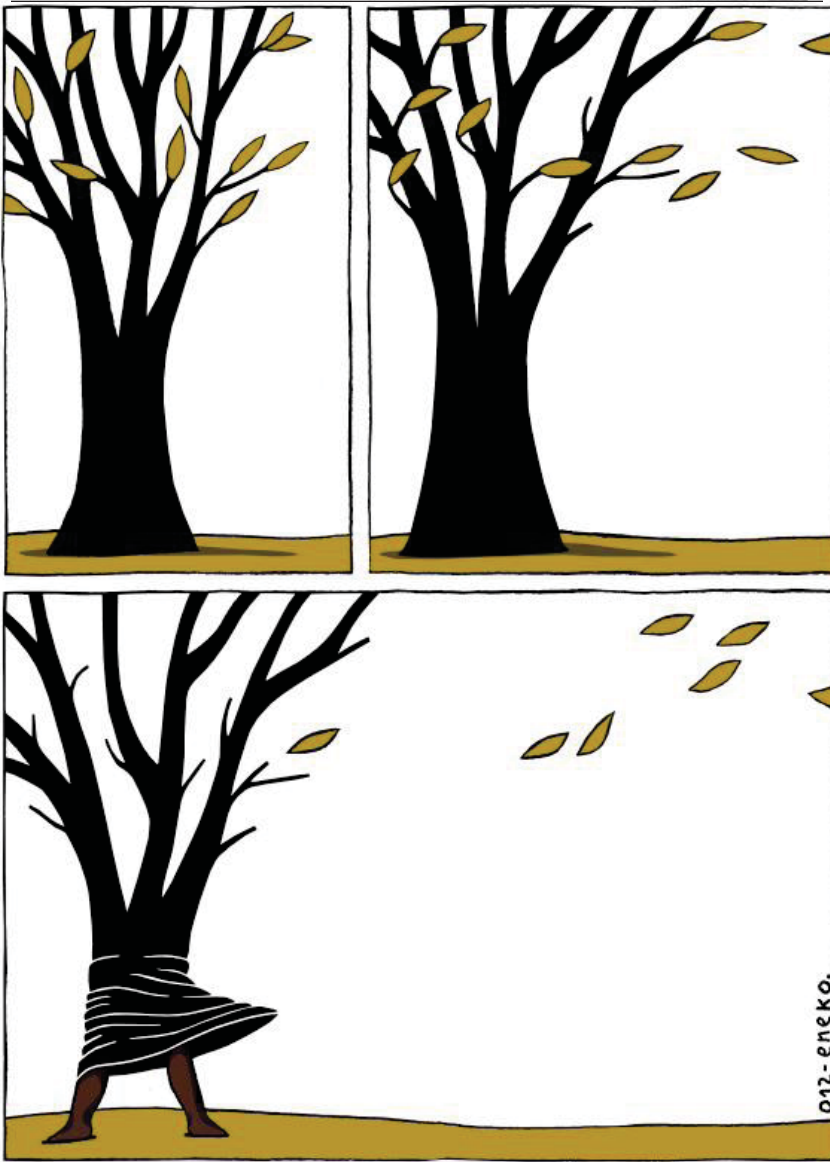
40 > **DECORACIÓN** Algunas sencillas ideas para poner al día el **cuarto de baño** sin tener que hacer un gran desembolso.



41 > **AGENDA** Todo lo que hay que saber de la **actualidad cultural** de abril para no perderte nada.

42 > **LA PREGUNTA DEL MILLÓN** Lectores y usuarios contestan, un mes más, a nuestra pregunta imposible: **¿Con quién te gustaría cambiar tu cuerpo?**





los lectores de **el mensual**

Escríbenos. Manda tus opiniones sobre este número y sugerencias sobre lo que te gustaría ver publicado en los próximos a: **elmensual@20minutos.es** o déjanoslas en nuestra cuenta de Twitter: **@20melmensual**



Los últimos seres humanos no contactados

Magnífico artículo. Muy interesante. Periodismo del bueno. Espero que no les hagan daño a esas tribus y puedan vivir en paz. Todo lo que toca el hombre actual lo destruye. Lástima de sociedad en la que vivimos. ENVIADO POR **JONAGLADIATOR**

TODO LO QUE TOCAMOS lo destrozamos, estamos tan corrompidos que cuando entramos en contacto con algo puro y natural de este mundo lo corrompemos también y muere. ENVIADO POR **HANDER**

YO CREO QUE son los humanos más inteligentes de todos. Se autoabastecen y no sé por qué me da que las palabras envidia, codicia, avaricia no existen en su vocabulario. ENVIADO POR **JUC**

A MÍ ME PARECE que se idealiza la idea del indio bueno que vive feliz en la selva. La esperanza de vida es de unos 35 años en las tribus sin medicina moderna. Cualquier parto es un riesgo, cualquier carencia te puede llevar al otro barrio... Ahora bien, sí me parece muy injusto el forzar a nadie a hacer lo que no quiere. Si no quieren ser contactados, que así sea. ENVIADO POR **ELQUELOLEA**

ES CIERTO QUE viven mucho menos, pero seguramente aceptarán mucho mejor que nosotros que la muerte es parte de la vida. De todos modos, no tenemos por qué ponernos en los extremos. Nadie dice que tengamos que vivir como los indios, pero seguro que podemos aprender muchas cosas de ellos. En el punto medio se encuentra la virtud. ENVIADO POR **PARENELMUNDO**

ESTAS TRIBUS ESTÁN desprotegidas en el mundo frente a los intereses económicos de las grandes compañías petroleras o gasíferas. Ellos y sus territorios inexplorados son las últimas reservas del conocimiento de la cura de muchas enfermedades en el mundo, ya que las selvas son como laboratorios naturales. Conocen el uso exacto de las plantas para la curación de sus males; tanto es así que muchos científicos siguen llegando a estas tierras para contactar a los nativos y compartir sus conocimientos. ENVIADO POR **ANTISPAIN4EVER**

Kilian Jornet: «El deporte extremo es como un juego, pero con balas de verdad»

Aquí tenemos al mejor deportista de este país, ¡y de largo! Un fuera de serie. ENVIADO POR **AIRONSAI**

MERECE MUCHO MÁS reconocimiento del que tiene. Kilian es uno de los mejores deportistas del país de todos los tiempos. ¡Grande Kilian! ENVIADO POR **PEPINO**

KILIAN JORNET ES una gran persona, humilde y sensato. Es un gran héroe, tiene el reconocimiento de nosotros, sus amigos y seguidores. El reto que se ha marcado es muy, muy complicado, y él lo sabe. Su vida es esto, superación y superación. ¡Ánimo Kilian! ENVIADO POR **URDANGARINO**

Los Señores de París

Qué contradicción: un verdugo educado en un colegio de monjas y su hijo estudiante de Medicina heredando el oficio de su padre. ENVIADO POR **DHIEGO**

¡QUÉ GRAN PAÍS Francia, cuánto nos queda por aprender de su cultura y costumbres... ENVIADO POR **PEPITOFELIZ**

Auge de la novela negra en España

Me parece mal que no se nombre a los padres de todo esto, como Juan Madrid o Carlos Pérez Merinero. También a Martínez Laínez, Juan Ledesma y muchos otros... Como mucha gente, el artículo confunde autores policíacos con novela negra, que no es lo mismo en absoluto. ENVIADO POR **SOUL SACRIFICE**

David Sainz, aires renovados para el cine español

Porros y poca educación, esta es la España de los 'socialistas'. ENVIADO POR **LA_ESPAÑOLA**

¿TAMPOCO OS GUSTA David Sainz? Oh, pues vaya... solo vais a tener que tragarlo durante 50 años, jaja. No sé qué deciros... Echadle un vistazo a sus series, igual os reís un rato. En el peor de los casos, solo vais a tener que verlo hasta en la sopa. ENVIADO POR **SICARALFABETIZADOR**

DCODE™

2014

**PRIMERAS
CONFIRMACIONES:**

**VETUSTA MORLA
JAKE BUGG
BOMBAY BICYCLE CLUB
RUSSIAN RED
ANNA CALVI**

**SÁBADO 13 SEPTIEMBRE 2014
CAMPUS DE LA UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID**

EN BREVE MÁS INCORPORACIONES

+ INFO: WWW.DCODEFEST.COM

PUNTOS DE VENTA



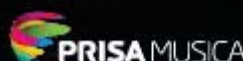
ORGANIZA



COLABORACIÓN INSTITUCIONAL



COLABORACIÓN ESPECIAL



Marihuana... no tan mala

MENOS DAÑINA. Los estadounidenses creen que la marihuana es una sustancia más benigna que el azúcar, el tabaco y el alcohol, según una encuesta de la cadena NBC News y *The Wall Street Journal*. Los encuestados respondían a la pregunta «¿Qué sustancia es más dañina para la salud general de las personas: la marihuana, el azúcar, el tabaco o el alcohol?». El 49%



Dispensario de marihuana recreativa, legal, en Denver (Colorado) el pasado enero.

dijeron que el tabaco es la más peligroso; el alcohol fue mencionado por el 24%; el azúcar, por el 15%; y únicamente el 8% de los estadounidenses encuestados dijeron que la marihuana era la más peligrosa para la salud. Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE UU, una de cada cinco muertes en el país está relacionada con el consumo de tabaco.

Aprender a ser feliz

PERDÓNATE. Resulta imposible ser feliz si antes no hemos aprendido a perdonarnos bien, a asumir el presente y a ser nuestros mejores amigos. Estas son las conclusiones que la psicóloga y psicoterapeuta M.^a Jesús Álava Reyes, colaboradora de esta publicación, sostiene en su noveno libro, *Las 3 claves de la felicidad*, recién publicado.



Sede central, en Basilea (Suiza), del todopoderoso Banco de Pagos Internacionales (BPI).

El banco de todos los bancos

Con tres sedes (Basilea, Hong Kong y México), el Banco de Pagos Internacionales es un organismo discreto que domina la economía mundial

Karen Hudes es una licenciada de Yale, concretamente de su prestigiosa Escuela de Derecho, y trabajó en el departamento jurídico del Banco Mundial durante 20 años. En calidad de 'asesora superior', obtuvo suficiente información para tener una visión global del gobierno económico del mundo. Recién entrevistada por el portal informativo *Exposing The Realities*, Hude señala que un pequeño grupo de instituciones financieras y bancos centrales ejercen una enorme influencia, entre bambalinas, sobre la economía internacional. «Los recursos del mundo están siendo dominados por este grupo», explica, y agrega que el grupo ha logrado dominar, también, los principales medios de comunicación. «Se le está permitiendo hacerlo», asegura. La cúspide de este sistema es el Banco de Pagos Internacionales (BPI): el banco central de los bancos centrales, una organización internacional inmensamente poderosa de la cual la mayoría ni siquiera ha oído hablar y que controla la emisión de dinero del mundo entero. El Banco de Pagos Internacionales (Bank for International Settlements) está ubicado en Basilea, Suiza, y tiene sucursales en Hong Kong y en Ciudad de México. 58 bancos centrales, a nivel mundial, pertenecen al BPI, y tiene más poder en la economía de Estados Unidos (o en la economía de cualquier otro país) que cualquier político. Cada dos meses, los banqueros centrales se reúnen en Basilea para una Cumbre de Economía Mundial. Durante estas reuniones, asegura Hudes, «se toman decisiones que afectan a todo hombre, mujer y niño del planeta, y ninguno de nosotros tiene voz en lo que se decide. El Banco de Pagos Internacionales es una organización fundada por la élite mundial, que opera en beneficio de la misma, y cuyo fin es ser una de las piedras angulares del venidero sistema financiero global unificado».

147 'masters of the universe'

Los autores de un estudio del Instituto Federal Suizo de Tecnología de Zúrich, The Network of Global Corporate Control, han descubierto -tras estudiar las relaciones entre 37 millones de empresas e inversores de todo el mundo- que existe una 'superentidad' de 147 megacorporaciones que controlan el 40% de toda la economía mundial. Los directivos de estas corporaciones también dominan otras que controlan las finanzas de casi todas las naciones del planeta, como el Banco Mundial, el FMI y los bancos centrales, que manejan la emisión de dinero.

TIERRA VIVA

Noticias sobre clima, sostenibilidad y medio ambiente

Especies recuperadas

VUELVE EL BUITRE. Diez buitres negros fueron trasladados a principios de marzo al Pirineo catalán, donde la especie se había extinguido hace más de un siglo, en un intento de crear una nueva colonia. Se han distribuido entre la Reserva de Boumort y el Espai Natural Muntanya d'Alinyà, ambos en Lleida. Son animales jóvenes o inexpertos, que, tras ser rescatados heridos o desnutridos, han sido recuperados para devolverlos sanos y salvos al medio natural. Antes de su liberación definitiva, las aves pasarán varios meses en unos jaulones de aclimatación en la propia zona de suelta. En las próximas semanas, dos buitres negros más serán trasladados desde el centro de GREFA de Madrid a los Pirineos.

Reservas de la Biosfera

SEGUNDOS DEL MUNDO. Les Terres de l'Ebre (Cataluña), el Real Sitio de San Ildefonso-El Espinar (Segovia) y las Mariñas Coruñesas y Tierras del Mandeo (Galicia) son las tres nuevas zonas españolas calificadas como reservas de la biosfera, áreas en las que se aplican prácticas innovadoras para coordinar la actividad humana y la conservación del medio ambiente. España cuenta ya con un total de 45 espacios calificados por la Unesco como reservas de la biosfera; es el segundo país del mundo con más espacios protegidos.

Reciclado de vidrio

NUOVA HERRAMIENTA. Ecovidrio, asociación sin ánimo de lucro que gestiona el reciclado de envases de vidrio, ha puesto en marcha una plataforma para concursos *online* de recogida, almacenamiento y planchadas, para los años 2015 a 2019. La herramienta quiere agilizar los trámites administrativos, ahorrar papel y hacer más transparente el proceso, haciendo más accesibles y funcionales los procesos para la adjudicación de recogida, el almacenamiento y las planchadas de los residuos de envases de vidrio.

Tentempié

Cuando no está conectada al ordenador, LaCie™ Culbuto se balancea suavemente al golpearlo. ●

Disponible en 16 GB y 32 GB a partir de 49,99 €. www.lacie.com



Memoria atómica

Almacena tus documentos, fotos y música en este mimobot de Albert Einstein. Archivos con inteligencia y estilo ● 8GB 29,85€ www.curiosite.es



¡Qué idea!

Lámpara bombilla con conexión USB, una idea brillante que iluminará tus horas nocturnas de trabajo. Funcional para iluminar el teclado ● Bright Idea. 14, 50 €. www.curiosite.es



Giratorio

Con entradas USB y micro-USB. Elimina la necesidad de una capucha protectora. Los dos conectores están protegidos cuando no se usan ● 64 GB: 59,95 €. www.tdk.com

Precisión

Tasas de lectura muy rápidas (hasta 80MB/s) y de escritura (20MB/s); esto es, 5 veces más rápida que una USB 2.0. Compatible con USB 2.0 ● USB Wave 3.0. 64 GB - 39,99 €. www.pny.eu



Memorias en movimiento

La locura por guardarlo todo y la cantidad de información digital que almacenamos hacen que las marcas luchen en velocidad, rendimiento, tamaño y diseño. Cada día se superan los límites. Texto **Ana de Santos**

Te preocupa la pérdida de tus archivos digitales? Es fácil evitarlo, con poco trabajo y a precios asequibles. Ya sea de modo profesional o a nivel personal, todos tenemos cosas valiosas que guardar y transportar sin cargar peso. Contamos con diferentes formas de conservar nuestros archivos: discos duros, CD, DVD, nubes digitales... y la que más usamos para transportar: las memorias USB. Con ellas podemos transferir archivos, recargar nuestros dispositivos electrónicos e incluso encender una bombilla. Las novedades que encontramos relacionan estos dispositivos con los smartphones y las tabletas. Ya podemos comprar memorias flash micro-USB, que por un lado tienen entrada USB y por el otro micro-USB. Con la entrada micro-USB liberamos espacio de almacenamiento de datos del smartphone o la tableta Android, transfiriendo fotos y vídeos desde el dispositivo a la memoria flash. Y el conector

USB facilita la transferencia de estos archivos a un ordenador, para copias de seguridad, o a otro dispositivo compatible –como el DVD de mesa o la tele– para compartir fotos y vídeos con la familia y los amigos.

La última generación en almacenamiento de datos es el USB 3.1, que dobla la velocidad de los 2.0 hasta los 10 Gbps. De esta forma, podemos reducir los tiempos de espera al transferir un mayor volumen de archivos a más velocidad o recargar la batería de nuestro móvil. Y lo bueno para los usuarios es que, según avanza la tecnología, se abaratan los precios de las que en teoría se quedan obsoletas y que tienen aun así mucha capacidad. De acuerdo a la experiencia en el uso de estos dispositivos, no olvides dar al botoncito para extraer la memoria externa, porque si no lo haces puedes perder los datos después de haberlos trasferido.

Liberador

Su doble entrada USB y micro-USB hace que la tarjeta micro-SD no sufra y puedas guardar todo el contenido del smartphone sin cables ni Wi-Fi ● 22 €. www.sony.es



Multiusos multicolor

Reproductor MP3 y sintonizador de FM. Música, radio y archivador de documentos, fotos, pelis... ● Energy MP3 STICK. 4GB. 1404 Royal Purple. 24,90 €. www.energysystem.com/es



GRANDES RUTAS

Decídase por emprender un circuito para descubrir la esencia de destinos muy especiales en los que vivir experiencias inolvidables.

ROMÁNTICA ITALIA

Italia destaca por su riqueza cultural y gran legado histórico que se traduce en majestuosidad en todos sus rincones. Viajes El Corte Inglés le anima a descubrirlos realizando grandes rutas que no le dejarán indiferente.

Vestigios de historia se suceden en Roma. Los encantos de la capital son innumerables. Desde los renacentistas imprescindibles como la Capilla Sixtina, los Museos Vaticanos y la Plaza y la Basílica de San Pedro hasta enclaves cinematográficos inolvidables como la Fontana di Trevi de Anita Ekberg en "La dolce vita", la escalinata de la Piazza di Spagna de Audrey Hepburn en "Vacaciones en Roma", pasando por los vestigios imperiales de la Roma antigua como el Coliseo, el Panteón y las catacumbas. Para los amantes del arte Florencia es la ciudad perfecta, donde tendrán la oportunidad de estar frente a la grandeza del impresionante David, de Miguel Ángel, o las numerosas obras de la Galería Uffizi. Como ciudad del Renacimiento y del humanismo, Florencia es dueña de una gran belleza de la que se disfruta en cada detalle arquitectónico, como sucede alrededor de la Piazza del Duomo. Merecerá la pena subir hasta la gran cúpula de Brunelleschi de la catedral para deleitarse con las maravillosas vistas que se contemplan de toda la ciudad o recorrer el Puente Vecchio, donde parecerá que se traslada a la época medieval. Hablar de Italia es hablar de Venecia, que con sus románticos canales y belleza arquitectónica, enamora a todos los viajeros. Para vivir el verdadero encanto de este lugar mágico y seductor, lo más acertado será caminar sin rumbo para descubrir los recovecos de una ciudad con alma propia. Y si hablamos de amor e Italia, cómo no visitar la ciudad de Romeo y Julieta, Verona. La casa que Shakespeare hizo famosa se ha convertido en un santuario dedicado al romanticismo y miles de personas dejan sus testimonios en las paredes declarando su amor eterno.

TURQUÍA, PUENTE ENTRE EUROPA Y ASIA

Estambul es la puerta de entrada que propone Viajes El Corte Inglés para visitar Capadocia y la Costa del Egeo.

Sobrevolando el Cuerno de Oro y el estrecho del Bósforo, frontera natural entre Europa y Asia, se suceden fascinantes paisajes como los de la región de Capadocia, única en el mundo por sus ciudades neolíticas de más de



6.000 años de antigüedad y sus caprichosas formaciones geológicas de roca caliza. Enormes conos de arenisca naranja, rosados y amarillos, rocas que parecen castillos medievales, hongos gigantes, chimeneas de hadas se elevan al cielo formando bellísimas estampas. Paisajes caprichos de la naturaleza se contemplan también en Pamukkale, que significa "castillo de algodón" en turco; una zona natural repleta de aguas termales y cataratas blancas fosilizadas que forman un paisaje único en forma de montaña blanca que parece estar cubierta de nieve, cuando en realidad se trata de depósitos calcáreos que juegan con la vista para confundir.

Los enclaves bíblicos, como Éfeso, Esmirna y Pérgamo sorprenden y a la vez fascinan. En la provincia de Izmir, antiguamente conocida como Esmirna, cuna de Homero, la actual Bergama se asienta próxima a las ruinas de Pérgamo, sede de la segunda biblioteca más importante de la Antigüedad después de la de Alejandría; mientras que en Éfeso, sede del templo de Artemisa, encontramos un magnífico ejemplo de urbe monumental grecorromana, parcialmente excavada y reconstruida a lo largo del siglo XIX.

De regreso a Estambul, cruce de culturas y ciudad fuente de inspiración de escritores y sultanes, ofrece visitas imprescindibles: el Gran Bazar, donde regatear precios es un arte, además de una obligación; la Mezquita Azul, única en la ciudad con seis minaretes, y Santa Sofía, basílica ortodoxa, mezquita y museo. Y por supuesto, el Café de Pierre Loti, en el barrio de Eyüp, desde donde el escritor y aventurero Julien Viaud se inspiraba viendo al atardecer las aguas doradas que dan nombre al Cuerno de Oro.

RUTA POR LA COSTA ESTE

El enorme territorio americano está lleno de maravillas que asombran a cualquiera de sus visitantes. A través de Grandes Rutas, vivirá días llenos de experiencias de la mano de Viajes El Corte Inglés.



El escenario urbano por excelencia del cine norteamericano es el punto de partida ideal para recorrer la Costa Este. Sobrevolar Manhattan en helicóptero, emocionarse con una misa gospel, disfrutar de un musical en Broadway y, cómo no, ir de compras por la Quinta Avenida, Nueva York es un clásico que nunca defrauda. Hay muchas experiencias por descubrir: comprar algo de comida en Chelsea Market y subir al parque elevado The Highline con sensacionales vistas, relajarse en las sillas de Bryant Park tomando



un café, pasear por el Hudson River Park o visitar barrios vanguardistas como Bushwick, Williamsburg y Meatpacking.

Variedad y contrastes desprende Washington D.C. Aquí podrá recorrer el Edificio del Capitolio, la Casa Blanca, la Corte Suprema y el FBI, entre otros, además de visitar los monumentos dedicados a los presidentes Washington, Lincoln, Jefferson y Roosevelt. En el cementerio de Arlington está la tumba de John Fitzgerald Kennedy y próximo a él, el Monumento a Iwo Jima, cuya batalla llevó al cine Clint Eastwood. Pero si hay una imagen famosa y cinematográfica de la ciudad, esa es la del Monumento a Washington, gran obelisco blanco que conmemora al primer presidente de los Estados Unidos, que fue marco de una emblemática escena de la película "Forrest Gump" y escenario del célebre discurso de Martin Luther King en 1963 en la que dijo la famosa frase "Yo tengo un sueño".

Y hablando de sueños y de libertad llegaríamos a la ciudad de Filadelfia, con el Independence Hall y el Liberty Bell Center, entre otros, cuya visita se podrá combinar con el distrito de los

museos para acercarse luego a la zona este con animados bares y restaurantes.

Antes de adentrarnos en Canadá en esa gran ruta, sorprenden las cataratas del Niágara, que forman unas cascadas con una caída de hasta 52 metros. Estos espectaculares saltos de agua no le dejarán indiferente y están muy cerca de la ciudad de Toronto. Centro financiero de Canadá, Toronto es un enclave moderno y cosmopolita, es una ciudad eminentemente cultural, segura y tranquila, considerada como una de las de mayor calidad de vida del mundo. Para completar su visión, se podrá subir hasta la CN Tower, el segundo edificio más alto del mundo, con 553 metros de altura, una vista realmente impresionante.

Viajes El Corte Inglés le acerca a cualquier parte del mundo con la máxima calidad y confianza. Son especialistas en la organización de grandes rutas seleccionando los servicios de cada circuito bajo estrictos criterios de calidad. Infórmese sobre su promoción "Mes del Circuito".

MES DEL CIRCUITO

Hasta un 15 % DE DESCUENTO
+ PAGO EN 10 MESES SIN
INTERESES

Reserve del 20 de marzo
al 20 de abril
por solo 100€ por persona.

Para salidas del 1 de mayo al 31 de octubre,
Consulte condiciones.

INFORMACIÓN Y RESERVAS:

Viajes El Corte Inglés

Tel. 902 400 454

www.viajeselcorteingles.es

Neus Ballús

Tardó cinco años en realizar su película. Años de conocimiento y de silencio. De fotografías y exploración etnográfica. Sumergida en Gallecs, zona rural cercana a Barcelona encarcelada por autopistas, vías de tren, polígonos y migrantes. Texto **J. Rada** Foto **H. Fernández**

Con su primer largo, *La plaga*, el retrato atmosférico de este minúsculo universo en descomposición, medido por los vientos de un *western* rural, Neus Ballús ha conseguido que el mundo se fije en ella, narrando el revés de lo cotidiano. La película se hibrida en la ficción y el documental, y se llevó los principales Premios Gaudí –mejor dirección y guion, entre otros–, además de ser estrenada en la Berlinale, hecho que la relanzó. «A nivel europeo ha funcionado muy bien, sobretodo en festivales», dice Neus. A ello nos invitan con motivo de su décimo aniversario, en el Teatro Pradillo de Madrid, hasta el próximo 9 de febrero.

La joven realizadora ha logrado que una «historia pequeña, humilde y con pocos recursos», como los protagonistas que retrata, se haya convertido en una ficción que, de soslayo, retrata esta crisis. Personas aisladas enfrentándose a una plaga real y metafórica, al paso del tiempo y el destino riada, una historia sobre la soledad y el abandono, acerca de las necesidades primarias. «Es una película hecha con cariño, y siempre tuvimos la duda de si la terminaríamos o no», explica.

La terminaron, y así inmortalizaron a la abuela María. Un ser brillante, lúcida viejecita, deformada como las raíces y nudos de un olivo, a la que la asfixia la obliga a dejar su casa de campesina para sumergirse con rebeldía en el asilo en sus últimos días. Aparece también el moldavo migrante aficionado a la lucha grecorromana, que pelea en el campo junto a un campesino que se verá azotado por la mosca blanca; o una prostituta de caminos de tierra en horas bajas; o una cuidadora de ancianos filipina que debe acorazar su corazón para soportar tantas pérdidas.

Un retrato coral y cercano, lanzado por una pequeña productora, como es El Kinògraf. «El punto de partido era este: algo muy local, pero que fuera más allá de nuestras fronteras», alega Neus. Reconoce que, fuera de España, se ve la película como un reflejo de nuestra crisis. «Pero en realidad es un estado de ánimo que va más allá de la crisis económica: es una crisis de valores, es la soledad. La crisis es lo visible, pero a nivel anímico surgen muchas cosas», afirma. Un cuadro emocional de la plaga que nos carcome aquí y en Finlandia. La instantánea de un verano asfixiante.

La belleza de la película es que los personajes se interpretan a sí mismos, nace de la intensidad que compartieron con la



El proceso de documentación y producción de *La plaga* le ha llevado a Neus Ballús cinco largos años.

Nada impersonal

● **Artesanía.** «Somos un equipo tan pequeño que el proceso creativo te absorbe, porque tienes que hacer muchos roles. La hemos cocinado a fuego lento. Son productos artesanales».

● **Humildad.** «Con un proceso tan largo, y tras el reconocimiento, no deja de ser solo una película. Somos muy novatos, yo tengo la impresión de que me queda mucho que aprender».

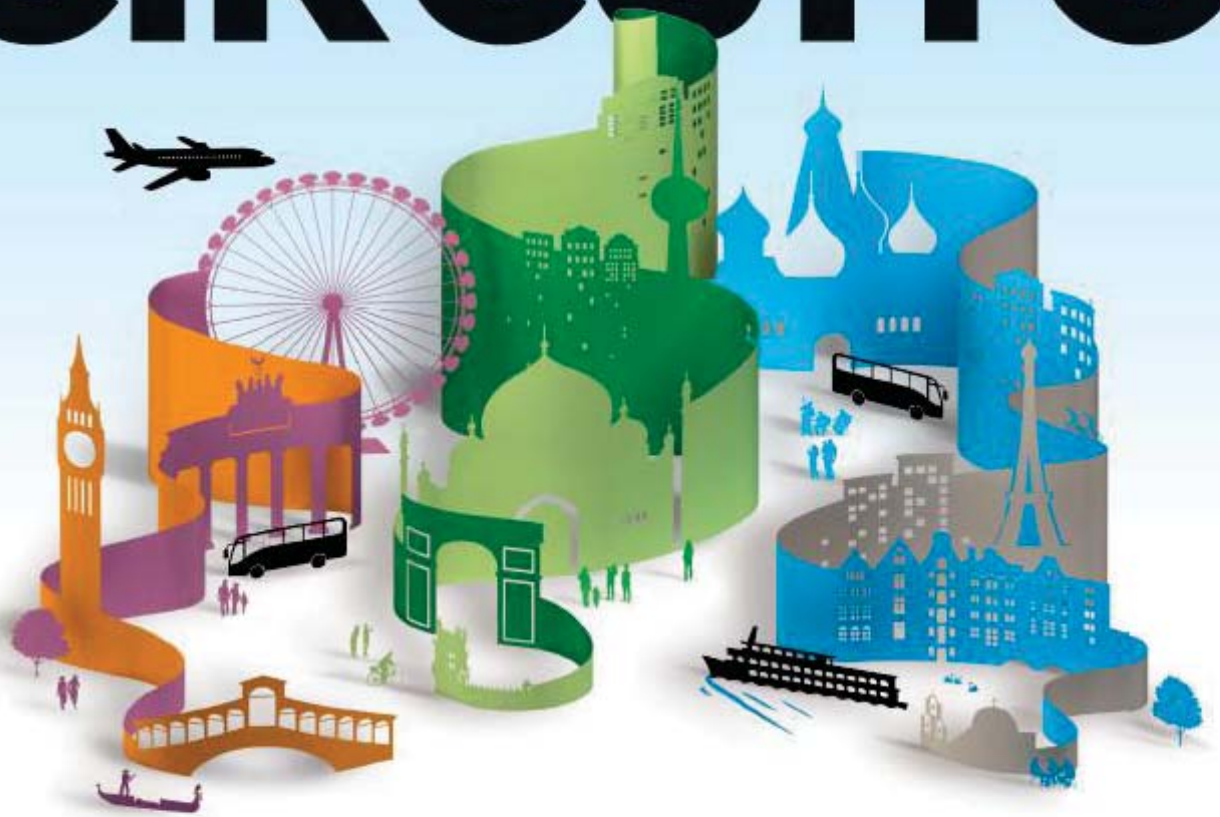
● **Inspiración.** «Tendemos a pensar que las mejores historias son las más dramáticas, grandilocuentes. Me gustan cosas que he visto y me han emocionado. Historias de gente cercana. Quiero aproximar el cine a nuestra historia real».

● **Híbrido docuficción.** «Lo encuentro muy interesante. Estas mezclas de género, cuando sales de un terreno más conocido y te inventas una forma de contar, te dan cierta autenticidad, cercanía».

realizadora, personajes que llevan su historia en cada arruga y gesto. Neus estuvo dos años conviviendo con ellos. Los conoció y compartió tiempo y guiones. Tenían vidas difíciles y el proceso creativo les dio mucho aire en su rutina, a pesar de filmar tras jornadas de 14 horas de lucha diaria. «Todos tenemos algo excepcional. Si paras en el detalle y lo cuentas con cariño, al final cada persona tiene su pequeño drama que resulta interesante», confirma.

Una película auténtica, que llegó a vampirizar a Neus y su compañero Pau Subirós, una película que ya no es suya, que pertenece al público y a estos protagonistas de vidas minúsculas agrandadas por la verdad cinematográfica. Una historia que tiene el regusto póstumo de la máxima que le escuchó a su profesor de análisis de cine, Domènec Font, que de forma provocativa y apasionada les dijo un día a sus alumnos: «Vosotros nunca vais a dirigir una película». Una provocación tan creativa como lo es mostrarnos la pelea existencial en la vida herida de los personajes de *La plaga*.

MES DEL CIRCUITO



CALLE MA 59, HERMOSELA 112 • MADRID

RESERVANDO DEL 20 MARZO AL 20 ABRIL
Para salidas del 1 de mayo al 31 de octubre

HASTA
15%
DE DESCUENTO ⁽¹⁾

PAGO EN
10
MESES
SIN INTERESES ⁽²⁾

RESERVA
POR SOLO
100€
POR PERSONA ⁽³⁾

CON LA COLABORACIÓN DE:



CON LA GARANTÍA Y CONFIANZA DE

VIAJES

El Corte Inglés

www.viajeselcorteingles.es

902 400 454

Comisión de consumidores, Plazas Limitadas, (1) Descuento no acumulable a tasas y visados, ni acumulable a otros descuentos ni promociones, (2) Reserva por sí o 100€ por persona, a descontar del anticipo a efectuar 28 días antes de la salida. Excepto productos con condiciones especiales de contratación, Rogamos consultar, (3) Reservando del 20 de marzo al 20 de abril, gastos de gestión 9€, intereses subvencionados por Viajes El Corte Inglés S.A., Financiación sujeta a la aprobación de Financiara El Corte Inglés S.A., Recibo mínimo 300€, Ejemplar a 10 meses sin intereses: Importe: 300€, TIN 0%, TAE 0,66%, gastos de gestión 9€, Importe total aplicado 309€, Importe: 3.000€, TIN 0%, TAE 0,66%, gastos de gestión 9€, importe total aplicado 3.009€.

IGM LA GUERRA DEL 14

LA **GRAN GUERRA** QUE NO RESOLVIÓ NADA

Tres análisis sobre diferentes aspectos de la Primera Guerra Mundial: sus efectos en Europa, el consumo de papel y la neutralidad de España. **TEXTOS NACHO SEGURADO**



El día 1 de julio de 1916, 20.000 soldados británicos perdían la vida en la primera jornada de la ofensiva del Somme, que duró cinco meses y acabó con más de un millón de muertos y una pírrica victoria aliada. La Gran Guerra había estallado dos años antes en el centro de Europa, pero para entonces la espiral de destrucción implicaba ya a más de 30 países. El 26 de marzo de 1995, 79 años después

de esa carnicería inútil, entraba en vigor el Convenio Schengen, que suprimía los controles fronterizos entre los estados firmantes. Un hito civilizatorio en un continente temeroso de repetir su pasado de sangre. La ciudad de Schengen (Luxemburgo), a solo 400 km del Somme, simbólicamente es su feliz antítesis. En esas ocho décadas, Europa perdió el privilegio de primera potencia y ganó a cambio su ansiada Gran Paz, sólida, creíble y duradera.



1914

28 de junio

ASESINATO EN SARAJEVO DEL ARCHIDUQUE DE AUSTRIA

Los antecedentes. El archiduque Francisco Fernando de Austria, heredero de la corona austro-húngara, y su esposa son asesinados en Sarajevo por un estudiante serbio, Gavrilo Princip, miembro de un grupo que apoyaba la unificación de Bosnia con Serbia.

28 de julio. Austria-Hungría declara la guerra a Serbia.

1 de agosto. Alemania declara la guerra a Rusia.

3 de agosto. Alemania declara la guerra a Francia e invade Bélgica y Luxemburgo.

4 de agosto. Gran Bretaña declara la guerra a Alemania.

5 de agosto. Francia declara la guerra a Austria-Hungría.



Septiembre. El día 4 las tropas alemanas se hallan a 20 kilómetros de París. El 6 comienza la batalla del Marne y los alemanes retroceden.

5 de noviembre.

Gran Bretaña y Francia declaran la guerra a Turquía, después de que esta, el 29 de octubre, haya atacado a Rusia. Odesa, el gran puerto ruso, es asediada por mar por las tropas otomanas.



DE SOMME A SCHENGEN: CÓMO HA CAMBIADO EUROPA EN CIEN AÑOS

Cuatro años y tres meses que trastornaron un siglo

Un siglo después del comienzo de la Primera Guerra Mundial, la Europa de hoy poco tiene que ver con la que conoció esa conflagración. Es el continente más pacífico en la era menos violenta. ¿Seguirá así? **TEXTO N. S.**

El siglo xx europeo se lo ha llamado 'el siglo corto'. Según un análisis del historiador Eric Hobsbawm que ha hecho fortuna, comenzó en 1914 con el estallido de la Primera Guerra Mundial y terminó en 1989 con la caída del Muro de Berlín. Pero también se lo ha denominado 'el siglo olvidado', según la fórmula no menos dichosa de otro historiador, Tony Judt. Un siglo selectivamente conmemorado, aunque poco reflexionado, por los Gobiernos, en los que ha prevalecido la nostalgia triunfalista de un pasado cuyas lecciones no han sido del todo bien asimiladas.

1914 supone el comienzo de una guerra que ocasionó 10 millones de muertos, modificó las fronteras y la naturaleza de los estados de Europa y arruinó a medio mundo. Y también la fecha en que los principios morales y burgueses heredados del mundo decimonónico mutaron de forma inexorable: de la seguridad a la incertidumbre, de la fe ilimitada en el progreso al reverso tenebroso de la Ilustración.

«Un periodo relativamente breve, una guerra que duró cuatro años y tres meses, ha inspirado, desconcertado y trastornado a todo el siglo», escribe Martin Gilbert, uno de los grandes especialistas en la Gran Guerra. Las consecuencias de la Primera Guerra Mundial fueron inmensas. La contienda desgarró varias generaciones, desterró el liberalismo, fulminó imperios, reorganizó fronteras, quebró economías, alimentó revanchas y todo, o casi todo, inútilmente. «La guerra no resolvió nada –dice Judt–. Europa entró en una zona nebulosa a medio camino entre la vida posterior a una guerra y la amenazadora perspectiva de otra».

El mapa de Europa cambia por completo tras 1918. Nacen estados nuevos al calor de un patriotismo exacerbado que estuvo en el

origen de la Gran Guerra, pero que el fin de esta no atemperó. «El nacionalismo actuó –escribe Rosario De la Torre, catedrática de Historia Contemporánea de la Universidad Complutense de Madrid– como el imprescindible cemento de las nuevas situaciones políticas». Paralelamente, una revolución en la forma y el modo de vivir lo político estaba fraguándose. La era de los totalitarismos (nazi y comunista) y de los movimientos de masas llamaba a la puerta de la historia.

El mapa de Europa cambia por completo tras 1918, con el nacimiento de nuevos estados

1.000.000

de soldados muertos fue el resultado de la ofensiva del Somme, que duró cinco meses. Solo el primer día murieron 20.000 soldados británicos

Tras el final de la Gran Guerra se dio un fenómeno contradictorio. Por un lado, la guerra había dejado de ser gloriosa y romántica; no había honor ni aristocracia alguna en la muerte en las trincheras, solo asco y horror. Por otro, la sociedad europea se polarizó y los conflictos se reavivaron. El fin de las bombas trajo descanso, respiro, pero no paz. Los 'felices veinte' fueron años de oropel y fantasía contruidos sobre un avispero de resentimientos soterrados que no tardarían en aflorar a través de un militarismo de nuevo cuño: los movimientos hipernacionalistas y antidemocráticos de los años treinta.



Soldados australianos atraviesan un bosque devastado, tras la Tercera

Con todo, el fin de la guerra acarreó una efímera voluntad de enmienda. Los líderes del bando vencedor (Inglaterra, Francia y EE UU) se pusieron dos deberes contradictorios entre sí: buscar una paz duradera que evitara un nuevo conflicto y castigar severamente a los culpables del último, principalmente a Alemania. Así, se creó la Sociedad de Naciones, el organismo supranacional que se encargaría de vigilar el orden geopolítico, y se firmó el Tratado de Versalles, que exigía unas reparaciones de guerra tan elevadas que serían imposibles de cumplir en la práctica. Ambas soluciones fueron nefastas.

1915



22 de abril Batalla de Ypres. Alemania utiliza gases asfixiantes.

26 de abril Un U2 (submarino alemán) hunde el *Lusitania* al sur de Irlanda. En el transatlántico británico hubo más de 1.200 víctimas.

24 de mayo Italia declara la guerra a Austria-Hungría el mismo día en que Bulgaria entra en guerra junto a los Imperios Centrales.



Los desastres de la guerra total habían instalado el nihilismo en Europa, como asegura el historiador Karl Löwith, pero también trajo otros 'ismos' menos anquiladores. Artísticos, como el surrealismo o el cubismo, que trataron a su modo de denunciar los excesos bélicos e iluminar con otro foco al ser humano; o políticos, como el pacifismo, que resurgió en algunos círculos después de 1918. Los intelectuales, que habían alentado la entrada de sus países en el conflicto (pocos fueron inmunes a la fiebre irracional del patriotismo), se convirtieron durante unos años en firmes defensores de la paz entre las naciones.

El espejismo de un regreso al estilo de vida de antes de la Gran Guerra duró muy poco. Como recuerdan historiadores especialistas en el periodo, como el estadounidense Mark Mazower, «las raíces superficiales de la democracia en la tradición política de Europa explican por qué se establecieron regímenes antiliberales con tanta facilidad». Pronto, el combate contra el enemigo invisible del espíritu europeo alcanzaría un nuevo y febril estadio con el estallido de la Segunda Guerra Mundial y los malos augurios –como los del filósofo alemán Walter Benjamin, que, asediado, se suicidó al comienzo de la contienda– se confirmarían.

Si la Gran Guerra había marcado, en palabras del historiador de las ideas Enzo Traverso, «el fin de cierta idea de Europa y el punto de partida de una nueva época de crisis», el conflicto que, entre 1939 y 1945, acabó con el régimen nacionalsocialista de Hitler elevó exponencialmente la magnitud de la catástrofe. El Holocausto, la masacre indiscriminada contra las poblaciones civiles, los bombardeos masivos sobre ciudades o el odio racial pusieron el epítome a una era de conflicto civil casi permanente: 55 millones de muertos, centenares de miles de desplazados y un mundo dividido entre potencias nucleares antagónicas.

Si Europa ya había perdido su preeminencia política tras la Gran Guerra, la lucha contra la Alemania nazi y el Japón imperial ahondaron en esa irrelevancia. Además, como escribe John Keegan, historiador militar especializado en conflictos mundiales, «si la Primera Guerra Mundial inauguró el periodo de la muerte en masa, la Segunda lo llevó a una despiadada consumación». El xx fue, para Europa, «el más mortífero de su Historia», escribió Hobsbawm. Y eso que su segunda mitad fue el reverso de la primera.

La Europa en ruinas de 1845 dio paso, en un lapso de varias décadas, a otra unida. El >>>

Batalla de Ypres, el 29 de octubre de 1917. © IWM (E [AUS] 1220)

¿SABÍAS QUE ...

... se calcula que la guerra produjo **8 millones de muertos** y **6 millones de discapacitados** entre todos los contendientes?

... **Francia sufrió 1,4 millones** de muertos y **Rusia y Alemania, 1,7 millones** cada una?

... Von Richthofen, conocido como **el Barón Rojo**, fue el aviator más letal de los alemanes, con **80 aviones derribados**?

... **el imperio Alemán** permitió la entrada en **Rusia a Lenin para debilitar al zar** «sembrando pacifistas»?

... el mariscal que llevó a **Italia** a la victoria se llamaba **Díaz y era de ascendencia española**?

... **un 28 de junio se produjo** el asesinato que provocó la guerra y, cinco años después, se firmó el Tratado de Paz de **Versalles**?



21 de agosto Italia declara la guerra a Turquía. Los dos países tenían gran importancia geoestratégica para ambos bandos. La entrada de Italia favoreció la apertura de un nuevo frente en el sur.

5 de octubre Bulgaria declara la guerra a Serbia.
19 de octubre Italia declara la guerra a Bulgaria.
Otoño Durante todo el otoño, el general francés Joffre intenta, con apoyo de tropas inglesas, una ofensiva que concluye en un gigantesco fracaso.



1916
Enero Se estabiliza la guerra de trincheras entre las dos potencias, una fórmula cada vez más dura y cruel.

EL MAPA DE 1914

Europa era mucho más 'simple' antes de la guerra. Casi una decena de los que luego serían países independientes se englobaban en las fronteras de los imperios ruso y austro-húngaro.



EL MAPA DE EUROPA ANTES Y DESPUÉS DE LA GUERRA

EL MAPA DE 1919

La Europa que surge de la guerra es muy diferente en el centro y el oriente. Desaparece Rusia tras la revolución de octubre y el Imperio Austro-húngaro se fragmenta en 4 nuevos países.



LA PRIMERA GUERRA ESCRITA

Bombas con libros y cartas

El papel fue uno de los grandes consumos de la Gran Guerra. En blanco, para escribir, o impreso, para leer, alcanzó un protagonismo realmente espectacular. **TEXTO N. S.**

La imagen parece ajena al horror de la Gran Guerra y a las fotografías que solemos evocar: un soldado extenuado, cubierto de barro, en el interior de una trinchera, está leyendo. O escribiendo. Puede ser Robert Graves, recitando un poema de John Keats, o Ernst Jünger, redactando sus *Tempestades de acero*; pero puede ser un combatiente anónimo, no importa el bando, devorando una novelita de aventuras o consignando sus vivencias a un diario.

La letra impresa fue el acompañamiento cotidiano de las bombas. Su antídoto. El recurso para escapar a la melancolía bélica. «El grado de literaturización que se dio en todos los grados del Ejército fue incomparable», escribe el historiador Paul Fussell en su clásico *La Gran Guerra y la memoria moderna*. La Primera Guerra Mundial fue la 'Primera Guerra Escrita' (y también leída). A ello contribuyeron la poca movilidad de los frentes, el eficaz sistema postal, los altos niveles de alfabetización de los soldados y el establecimiento de un gran número de bibliotecas.

«Aquellos eran los primeros balbuceos de la guerra de trincheras; los días de las bombas confeccionadas en latas de conservas: eran días inocentes aún». Un jovenísimo Robert Graves, luego novelista imprescindible, recuerda en *Adiós a todo eso*, sus memorias del conflicto, los años que pasó combatiendo como oficial. No fue

>>> salto es vertiginoso, pero se debe razonar. Como escribe Mazower, «se comienza a hablar de Europa como un proyecto político serio en el mismo momento en que el continente ha dejado de existir». Esta paradoja ha recorrido la historia de la segunda mitad del siglo xx. Europa se construyó contra su pasado (el nacionalismo, principalmente), antes que a favor de su futuro. De ahí que, desde el primer momento, los estadistas hablaran de 'proyecto'. Como invoca la Declaración Schuman de 1950, fundamental en la integración continental, «Europa no se hará de una vez».

Un proyecto siempre inacabado, pausado y por momentos pareciera que a punto de marchitarse. Un mundo europeo que ha pasado, durante estos años de posguerra – así califica Judt el periodo entre el fin de la Segunda Guerra Mundial y nuestro siglo xxi – por momentos estelares (el milagro de la socialdemocracia, la firma del Tratado de Roma, la adopción del euro como moneda común) y por situaciones críticas (la Primavera de Praga, la

guerra de los Balcanes o la desintegración de los regímenes comunistas del Este). Visto en perspectiva, las sucesivas crisis – como pronosticó Jean Monet – le han sentado bien a Europa. En Somme ya no se mata europeos. No es consuelo menor para el siglo más turbulento.

Cien años después, la tentación de comparar la Europa prebélica con la actual es tan humana y periodística como inexacta. Es verdad que la Gran Guerra alumbró un periodo de la historia contemporánea en constante mutación y perpetuo riesgo, pero la sacralización de la violencia directa de entonces es, como ha demostrado el psicólogo evolutivo Steven Pinker, un rasgo casi desterrado en nuestra sociedad. Europa hoy es el continente más pacífico en la era menos violenta. Los riesgos – tentaciones populistas, extrema derecha, desigualdades económicas – son muchos, pero menores que entonces. Quizá, el mayor peligro velado que amenaza a Europa hoy es que, como escribió Judt, «nos tomemos el siglo pasado con demasiada ligereza».

HENAR DE PEDRO



21 de febrero Alemania ataca Verdún, logrando algunas victorias iniciales. Francia contraataca y retoma sus posiciones. Millonarias bajas entre ambos ejércitos. Verdún se convierte en símbolo de la determinación y el sacrificio de Francia.

31 de mayo Batalla naval de Jutlandia. Los alemanes querían parar el abastecimiento británico desde Noruega. No hubo ganador. Gran Bretaña perdió más hombres y naves, pero los alemanes no pudieron romper el bloqueo.

29 de junio Los austriacos comienzan a usar gas venenoso en sus frentes de guerra.

1 de julio Comienza la ofensiva anglo-francesa en el río Somme. Toda la ofensiva del Somme le costó al Ejército británico unos 60.000 muertos y 420.000 heridos. El francés sufrió unas 200.000 víctimas, y los alemanes alrededor de 500.000 bajas.



Grandes paquetes de cartas, tarjetas, documentos y retratos enmarcados, en el Museo Imperial de la Guerra, en Londres.

© IWM (Q 20528)

el único que aludió aquellos días a la añorada inocencia. En el bando contrario, el propio Jünger –más excesivo y menos candoroso– también alude a esa pérdida de un mundo idílico: «La guerra había enseñado sus garras y se había quitado la máscara amable».

Del bello verano previo a la guerra –del que nadie, ni Stefan Zweig, logró escapar– a la decepción. Fue la humillación del soldado incomprendido, que regresa a la ciudad y a quien le hiere el estilo de «sensiblera benevolencia» (Fussell) con el que sus conciudadanos, la prensa y el Gobierno lo reciben.

El heroísmo, el mito del progreso, tan decimonónico como ilusorio, se desvaneció en las llanuras de Somme e Ypres. Los soldados eran ya unos completos descreídos. Como escribió en uno de sus poemas de guerra Wilfred Owen –un gran poeta inglés, fallecido en 1918 en el frente, antes de cumplir 23 años– morir por la patria ya no era algo dulce y honoroso (Horacio *dixit*), sino una vil mentira.

En los años posteriores a la guerra, las memorias y obras de los supervivientes proliferaron en todos los países. Extinguido ya el necesario luto, aquellos que combatieron –desde soldados rasos hasta oficiales– fueron desempolvando sus recuerdos. La ironía fue entonces su nueva arma. El espan-

Las largas horas esperando otro ataque del enemigo se consumían leyendo

to de la guerra iba a ser denunciado a través de la sátira: nacía así el mundo moderno, con toda su carga de descreimiento, polarización y pérdida inocencia.

A las icónicas novelas antibelicistas, como *Sin novedad en el frente*, de Enrich María Remarque, se sumaron relatos más modestos, pero igualmente valiosos. El italia-

no Giani Stuparich publicó en la década de los treinta *Guerra del 15*, una descripción pormenorizada y naturalista de su participación –y la de su hermano Carlo, que fallecería en combate– como soldado voluntario cerca de Trieste. *O Parte de guerra*, de Edlef Köppen, artillero del Ejército alemán que murió poco antes de comenzar la Segunda Guerra Mundial y cuya obra –por irreverente y antibelicista– fue prohibida por los nazis.

La vida cotidiana de la guerra en las trincheras, además de imprevisible y cruel, era bastante aburrida. Las largas horas aguardando otro violento ataque del enemigo que sacudiera la monotonía y desentumeciera los músculos, se consumían leyendo. Cualquier cosa: manuales de estrategia o novelas de evasión. Alta y baja cultura. Periódicos (aunque los soldados no creían en las *mentiras* de la prensa) o libritos para aprender idiomas. >>>



Otoño Este otoño, Rumanía es ocupada por Alemania, que, además, bombardea en noviembre Gran Bretaña y reinicia la guerra submarina que había detenido en agosto. La batalla del Somme, iniciada en julio, acaba en noviembre. Inglaterra ha usado allí, por vez primera, los tanques.



1917



Febrero Estalla la Revolución Rusa. El zar Nicolás II abdica y Kérenski toma el poder, continuando la guerra contra Alemania. Esta intensifica la guerra submarina sin restricciones.

LA GUERRA ENTONCES Y AHORA

La IGM fue la última guerra de trincheras masivas y de larga duración. Los aviones tuvieron, por primera vez, un potente protagonismo. Irrumpieron nuevas y más sofisticadas armas, de alta mortandad y decisivas en algunas batallas, como la ametralladora y el tanque.




1. LA EQUIPACIÓN DEL SOLDADO

El equipamiento de los soldados de la Primera Guerra Mundial se basaba en el **fusil** (con **bayoneta** para luchar cuerpo a cuerpo de trincheras) y la **pistola**. Se completaba con el **casco**, y un **chaleco** para llevar munición y bombas de mano.

EQUIPAMIENTO DE INFANTERÍA

- Casco
- Bayoneta
- Fusil
- Revólver o pistola

- Casco con sobepta para viseras térmicas y nocturnas
- Gafas de tiro
- Chaleco antibalas
- Carabina ligera
- Protecciones en oídos y rodillas

EN LA ACTUALIDAD

Un soldado actual porta un equipo con **sistemas de navegación, visión nocturna, control fisiológico**, además de utilizar **armas automáticas** de última generación y materiales avanzados para **armaduras y tejidos**.



6 de abril EE UU le declara la guerra a los imperios centrales por la muerte de 123 ciudadanos en el *Lusitania*. La guerra pasa a ser 'mundial'.

25 de junio
Desembarcan en Francia los primeros contingentes de soldados estadounidenses. En realidad, el efecto de su fuerza de acción no se sentirá sobre los campos de batalla hasta 1918.



25 de octubre Los bolcheviques toman el poder en Rusia tras deponer al Gobierno 'blanco' de Kérenski. Lenin preside el Soviet Supremo. Rusia, exhausta y devastada, ve en la paz la única salida.



2. EL AVIÓN DE COMBATE

Se usaron aviones en misiones de **reconocimiento, ataque a la retaguardia, bombardeo de trincheras y combate en formación**. El héroe alemán Von Rischthofer, el **Barón Rojo** (ver dibujo), abatió 80 aviones enemigos con su triplano.

VELOCIDAD MÁXIMA

185 km/h

1.915 km/h

ALTURA MÁXIMA DE VUELO

6.100 m

15.240 m

DIMENSIONES

Fokker DR1

7,1 m

F/A 18

12,3 m

17,1 m

DISPAROS POR MINUTO

800

450

25 disparos



3. LA AMETRALLADORA

La ametralladora **Vickers**, británica, requería de seis a ocho soldados para operarla. Muy sólida y fiable, refrigerada por agua, pesaba, con trípode, unos 25 kg. El Ejército alemán utilizó un arma similar, la ametralladora **MGo8**.

ALCANCE EFECTIVO

Vickers 2.000 m

Minimi 7,62 1.000 m

EN LA ACTUALIDAD

Los cazas del siglo XXI suelen ser aviones **polivalentes** y pueden atacar blancos aéreos o terrestres o ejercer misiones de **caza** de escolta, **defensa aérea**, supresión de defensas aéreas enemigas, **interdicción**, reconocimiento, etc.



Los ejércitos usan hoy ametralladoras ligeras (**Minimi 7,62, M60, etc.**) con una capacidad de disparo muy superior y un peso inferior a los 10 kg. En fusiles de asalto, es ya mítico el **ASK47** ruso, utilizado indistintamente por ejércitos y grupos rebeldes.



4. EL TANQUE

El primer tanque fue el británico **Mark I**, desarrollado para cruzar fosos, resistir el fuego de armas ligeras, llevar suministros, etc. Se usó en la batalla del **Somme** en 1916. En 1917 los franceses introdujeron la **torreta giratoria** (Renault FT).

DIMENSIONES Y NÚMERO DE OCUPANTES



Mark I

2,3 m

9,9 m



M Abrams

2,4 m

9,8 m



1918

26 de noviembre.

Rusia inicia negociaciones con Alemania para salir de la guerra. El 16 de diciembre se firma un armisticio y se suspenden las maniobras militares en todo el frente.



3 de marzo. Rusia y Alemania (y aliados) firman la Paz de Brest-Litovsk.

21 de marzo. Una ofensiva alemana de primavera busca dividir a las fuerzas británicas y francesas antes de que lleguen más americanos. Atacan a los británicos en Amiens y avanzan 60 kilómetros.

27 de mayo.

Segunda batalla del Marne, última gran ofensiva alemana en el frente occidental. Fracasó, y la derrota alemana marcó el inicio de un avance aliado que culminó con el armisticio. Esta batalla se puede considerar como el principio del fin.



>>> «Leer tuvo una dimensión terapéutica», escribe Alfonso González Quesada, historiador de la Universidad de Barcelona. En su artículo *Soldados lectores: la movilización del libro durante la Gran Guerra* calcula que, entre todas las partes, circularon cerca de 30 millones de documentos escritos. Además de para evadir, la lectura contribuyó a formar a los soldados, a su 'equilibrio anímico' y a reforzar valores como la obediencia y la camaradería.

Los servicios postales ejercieron una labor vital. El frente no solía estar lejos

30

millones de documentos escritos de todo tipo circularon durante los cuatro años de guerra en los países en conflicto, según González Quesada

de la retaguardia, y un sistema eficaz de correos era capaz de poner en contacto ambas realidades en poco tiempo y con un margen de extravío muy bajo.

Los soldados enviaron centenares de miles de cartas. La censura previa militar existía y no todo se podía contar. A veces bastaba con un formulario estandarizado en el que el soldado rellenaba sus datos. Por ejemplo, un combatiente escribía a su hogar detallando, escuetamente, que había participado en una batalla, que estaba (o no) herido, y que su vida no corría peligro. Algunas veces la correspondencia incluía asuntos más trascendentes, como el intercambio epistolar que mantuvieron el escultor francés Gaudier-Brzeska, soldado en el frente occidental, y el poeta Ezra Pound. Brzeska, que murió en 1915 en pleno proceso creativo, escribía constantemente a Pound –un gran amigo– para pedirle consejos y teorizar sobre el arte.

Mucha de esa correspondencia anónima (que da fe de los sentimientos comunes frente al horror de la guerra) puede todavía leerse hoy. El trabajo de documentación y archivo ha sido extraordinario y existen importantes instituciones que mantienen su legado, como el Imperial War Museum en Inglaterra o el Proyecto 1914-1918 de la Biblioteca Digital Europea. La memoria escrita de la Gran Guerra logró salir viva de las trincheras. ■



En España, la situación social era de graves penurias entre la clase trabajadora. ARCHIVO

ESPAÑA DURANTE LA GUERRA: LAS TRINCHERAS SIMBÓLICAS

La falsa imagen de la neutralidad española

Aliadófilos y germanófilos se disputaron la neutralidad española durante la Gran Guerra. España fue territorio de grandes negocios, estallidos sociales y actuaciones represivas. Al final, el sistema colapsaría. TEXTO **N. S.**

Desde que comenzó el conflicto europeo, el pueblo español, como la mayoría de los pueblos neutrales, está en plena guerra civil». Este lúcido pensamiento –de raíz noventayochista– lo escribió, desde las páginas del diario *ABC*, el novelista anticlerical y germanófilo Pío Baroja. Era diciembre de 1916 y hacía dos años que los cañones de agosto de la Gran Guerra lanzaban morteros a discreción y sin descanso.

España –una antigua potencia colonial secundaria– había optado desde un principio por la neutralidad oficial. Ni con las potencias centrales (Alemania, Austria-Hungría y Turquía) ni con los aliados (Francia, Inglaterra y Rusia). Una economía exhausta y un Ejército arcaico no eran las garantías más óptimas para enfangarse en una contienda feroz que se pretendía corta, pero que acabó prolongándose durante cuatro sangrientos años.



8-12 de agosto
Los aliados penetran en Bélgica.

4 de noviembre.
Cesan las hostilidades entre Italia y Austro-Hungría.
9 de noviembre.
El káiser Guillermo abdica y huye a Holanda. Se proclama la República Alemana.
11 de noviembre.
Alemania firma el armisticio. La guerra ha terminado.

1919
28 de junio
FIRMA DEL TRATADO DE VERSALLES
Alemania y sus aliados aceptan toda la responsabilidad moral y material por haber causado la guerra.



Cuatro años en los que España quedó al margen de la memoria mortífera del continente, pero también años en los que el país se convirtió en un tablero secundario de operaciones para las grandes potencias (más de 70 barcos fueron hundidos frente a las costas españolas por submarinos alemanes). Los servicios secretos, la diplomacia palaciega y el bloqueo comercial fueron herramientas que unos y otros usaron a discreción. «La imagen de la beatífica neutralidad española es falsa», concluyen Eduardo González Calleja y Paul Aubert en *Nidos de Espías* (Alianza, 2014).

Mientras las trincheras y los frentes en Europa eran reales, en España se levantaron trincheras y frentes simbólicos. Un simulacro de guerra que tuvo a los intelectuales —por primera vez en la historia del país— como abogados y detractores de una causa internacional, que fue tomada por ellos como un pretexto para diseccionar el tuétano moral de la historia de España hasta el momento.

La prensa, sobornada por las potencias extranjeras, se inundó de manifiestos. Los escritores, y gran parte de la sociedad con ellos, se dividieron en aliadófilos (intelectuales liberales) y germanófilos (conservadores y tradicionalistas); categorías elásticas, he-

La gripe (que no fue) ‘española’

En la primavera de 1918, una gripe aviar mató a más de 40 millones de personas en el mundo (300.000 en nuestro país). La prensa española habló de ello, en contraste con la férrea censura de los países en guerra. Y precisamente por ello comenzó a denominarse ‘gripe española’. Fue la mayor pandemia del siglo xx, cuatro veces más fallecidos que en la propia guerra. Las autoridades españolas trataron de cambiar el sobrenombre, pero el término hizo fortuna y hoy se la conoce así.

terodoxas, que traspasaron la celulosa del papel y llegaron a la calle: una ópera del muy germano Richard Wagner era un motivo tan bueno como cualquier otro para que la representación acabara en batalla campal.

Una ‘orgía de ganancias’. Así resumieron los coetáneos la economía española durante los cuatro años de guerra. La situación financiera del país no era ni mucho menos boyante al comienzo de la contienda, pero poco a poco, con el crecimiento de las expor-

taciones, el desarrollo de la marina mercante y otros sectores asociados a la economía de guerra el escenario económico repuntó.

No para todos, eso sí. Empresarios y financieros obtuvieron pingües ganancias con sus negocios (el número de bancos se duplicó en estos años, como escribió el historiador Javier Tusell en su *Historia de España del Siglo XX*), pero no ocurrió lo mismo para los trabajadores. La inflación de los productos de primera necesidad así como el desigual reparto de la riqueza y de las cargas tributarias provocaron las airadas denuncias de los sindicatos de clase y las asociaciones obreras.

Todo este ‘milagro económico’ se evaporó poco después de terminar la guerra. Como señala el historiador Miguel Martorell, «el fin de las condiciones excepcionales que se habían dado» supuso un drama para España. Las exportaciones cayeron un 39% y seis mil empresas echaron el cierre. La crisis de sobreproducción trajo consigo, además, un fuerte desempleo industrial.

La inestable situación política y social interna de España durante la guerra influyó en la percepción exterior de su neutralidad. En 1914, el país seguía regido por el turno, el sistema ideado en la Restauración y que, al menos entre las élites políticas, seguía gozando de legitimidad. El rey Alfonso XIII ponía y quitaba gobiernos al albur de la coyuntura del momento y liberales y conservadores se alternaban como si tal cosa.

1917 fue el peor año de la guerra para España. El malestar del Ejército y las huelgas obreras pusieron al país en situación de alerta. En agosto de ese año, la sangre llegó al río en varias ciudades, entre ellas Barcelona. Ochenta muertos y miles de detenidos pusieron el corolario a meses de tensión social. Tusell y la mayoría de historiadores no consideran aquellos hechos como una revolución, pero sí como un punto de inflexión.

La duración de la guerra, el auge del movimiento obrero, el fortalecimiento de las ideologías, las reivindicaciones del estamento militar, el deterioro del sistema parlamentario y el regionalismo pusieron en muchos apuros al Estado. La España invertebrada de Ortega y Gasset era ya una triste realidad y la Restauración liberal, un cadáver político. Cinco años después de acabada la Primera Guerra Mundial, el sistema colapsaría. ■

20m.es/PGM

Más información y mapas interactivos sobre la Primera Guerra Mundial en nuestra web.



Juliette Binoche en Marrakech, en cuyo festival de cine recibió un premio.

JULIETTE BINOCHÉ



«Actuar significa bucear mucho en uno mismo, a un lugar muy profundo, a recovecos muy profundos»

TEXTO HÉCTOR LLANOS MARTÍNEZ FOTOGRAFÍAS GTRES

Aunque tuvo sus reticencias, la francesa Juliette Binoche agradece ahora haber participado en una película de entretenimiento puro como es *Godzilla* (que llegará el próximo 16 de mayo a las salas españolas). En 2013 encadenó el rodaje de cuatro proyectos de gran intensidad. Participar en la nueva versión estadounidense del clásico de la ciencia-ficción resultó un alivio para una actriz que, con su método interpretativo, hace que la suya sea «una profesión de riesgo».

Se consolidó a principios de los años noventa como la madre y esposa en duelo de *Tres colores: Azul*, y fue el vértice de un trágico triángulo amoroso en *Herida*, roles de una intensidad que nunca ha evitado en su carrera. Asegura invertir casi la misma cantidad de emociones que las mujeres que encarna en pantalla. Si tenía que inter-

fancia. Ella tuvo que pagar los platos rotos de un matrimonio fallido pasando una temporada en un internado donde descubrió la magia del teatro. «No es que quisiera ser actriz con 4 años, pero fue entonces cuando descubrí esas necesidades vitales que me llevaron a serlo. Estaba en el colegio y no entendía por qué debíamos estar quietos en un pupitre cuando podíamos estar en movimiento, descubriendo cosas», recordaba.

De su abuela, una superviviente del Holocausto judío con la que pasó también grandes temporadas durante su niñez, es de quien se contagió ese compromiso político próximo a la izquierda que ha trasladado a su filmografía. De la soledad prematura pasó a recorrer Francia acompañando a su padre durante sus giras teatrales con apenas 11 años. Fue entonces, muy cerca de un escenario, cuando descubrió lo

«Juliette no es una actriz al uso. Ella es una artista», nos cuenta, semanas después, uno de los últimos directores con los que ha trabajado, Bruno Dumont, encargado de entregarle un premio en el Festival de Cine de Marrakech, tras haber estrenado juntos recientemente *Camille Claudel 1915*. Vivir con tanta pasión la que es su carrera no le hace perder cierta perspectiva, y por eso se le antoja hiperbólico que muchas crónicas cinematográficas le atribuyan etiqueta de gran dama francesa. «Simone de Beauvoir y Marguerite Duras, esas son las grandes mujeres de mi país», asegura la actriz de *El paciente inglés*.

Aunque nunca se ha puesto tras una cámara, se puede decir que Binoche es directora de su propio camino cinematográfico. En *Clouds of Sils Maria*, aun inédita en los cines, ha vuelto a trabajar con su compatriota Olivier Assayas. «Habíamos coin-

«Estar en unas películas en vez de en otras es en sí mismo una declaración de intenciones y una postura política por parte del actor»

pretar a una mujer sin hogar en *Los amantes de Pont-Neuf*, en 1991, ella pasaba días viviendo en la calle. Su grado de compromiso es tal, que comenzó a dar clases durante años, cumplida ya la cuarentena y sin formación previa, para protagonizar en 2008 un espectáculo de danza junto al bailarín y coreógrafo Akram Khan. «Hasta ese momento había entrenado mi memoria emocional, pero esa vez tuve que desarrollar mi memoria física. No volvería a repetirlo, ahora que sé el esfuerzo que conlleva. Fue un infierno, pero no sé decir que no a un reto que me plantea tantas preguntas», explicaba hace unos meses, durante un homenaje a su carrera en Lisboa.

A pesar de ser madre de dos hijos adolescentes, asegura que el permanente movimiento físico y emocional devenido de su carrera no rompe su estabilidad interior. Acompañándose de sus personajes encontró la forma de combatir la soledad de su in-

gratificante que llegaba a ser compartir ese proceso íntimo con otros.

Aunque la pintura y la escultura la tentaron durante su juventud, antes de cumplir la mayoría de edad ya había decidido que su vida iba a estar muy ligada a las tablas. Entre otras cosas, porque era la opción menos solitaria. Pero, como ella misma dice, la vida también tiene su propia opinión sobre cuál debe ser nuestro destino y es por eso que ha aceptado adaptarse a ella cuando ha sido necesario.

Finalmente es el cine, y no el teatro, el que ocupa buena parte de su tiempo. Y es en ese campo donde ha encontrado a muchas de sus parejas sentimentales. El director Leos Carax (*Holly Motors*) le descubrió las claves del séptimo arte; con Olivier Martinez inició una relación tras conocerse en el set de *El húsar en el tejado*; y el también actor Benoît Magimel (*La pianista*) es el padre de su hija menor, Hannah.

cidido en otra película y no tuvimos ninguna conexión. Precisamente por eso le propuse que repitiéramos juntos. Estaba incluso enfadada con él. Sé que él es un director que tiene mucho por ofrecer y me daba rabia que se hubiera perdido conocer a la verdadera Juliette Binoche», dice entre risas. Acaba de cumplir cincuenta años y en este encuentro en Marrakech en donde se desarrolla la entrevista mantiene la misma melena corta que ha lucido tantas veces en pantalla. Asegura que su condición de actriz ha sido el motor para muchos de sus cambios personales a lo largo de estos años.

Usted ya ha tenido oportunidades de participar en grandes producciones del cine comercial ¿Por qué decidió que era el momento de aceptar un proyecto como *Godzilla*? Recibí una carta bellísima del director (Garreth Edwards) y así es como me conven- >>>

>>> ció. Fue divertido formar parte de su proyecto, no me arrepiento en absoluto. Necesitaba cambiar de aires tras haber encadenado personajes bastantes intensos. Me sentía noqueada y aún me siento así.

En el pasado, le dijo no a Steven Spielberg para formar parte del reparto de *Jurassic Park*...

Lo rechacé simplemente porque ya había dicho que sí a Krzysztof Kieslowski para rodar *Tres Colores: Azul* y no me imaginaba a mí misma diciendo: «Bueno, adiós, me voy a hacer *Jurassic Park*...». Estaba muy honrada con que Steven Spielberg contara conmigo y me dijera que me iba a divertirme mucho trabajando en esa película, pero no pudo ser. Ahora con *Godzilla* ya tengo mi cinta taquillera. Me he quitado la espina (ríe).

Es usted una actriz con Oscar que nunca ha vivido en Los Ángeles.

Porque en realidad nunca fui a Hollywood a trabajar. Lo que ocurrió en esa época es que algunas producciones estadounidenses venían a Europa a rodar y me fichaban. Incluso *Godzilla* ha sido rodada en Vancouver (Canadá). Así que mi situación siempre ha sido muy diferente a la de irse a hacer las Américas. Nunca me llamó la atención eso de hacer dos películas comerciales para luego poder permitirte el lujo de estar en una de cine de autor. Para otros parece un chollo. No para mí.

◀◀ Pasar por este mundo sin atreverse a hacer cosas tiene que ser un modo de existencia horrible ▶▶

A juzgar por sus palabras durante su homenaje en Lisboa, define la llamada de su profesión casi como otras personas entienden una vocación religiosa.

Sí, pero más que como una religión lo que siento es un fuego interior al que no hay que ponerle grandes nombres. Es sencillamente una llama que se tiene o no se tiene, y que te hace tomar decisiones de una forma determinada. En mi caso actuar significa bucear mucho en uno mismo, a un lugar muy profundo, a recovecos muy profundos de uno mismo. Me costó un tiempo manejar esa situación tan intensa y tan física. No es siempre algo que puedas analizar o intelectualizar. Tienes que escarbar en ti mismo y sentir.

¿Ha tenido, en algún momento, que elegir entre su vida personal y familiar?

Me considero una madre luchadora. Peleo por ser buena madre y a la vez no evito desarrollar lo que es mi pasión, porque ser actriz es parte de mí también. Tengo que tomar lo que la vida me ofrece y combinar las situaciones dispares y disparatadas que conlleva rodar durante todo el año por todo el planeta. Siempre he podido manejarlo sin tener que elegir. Mis hijos aceptan que tienen una madre especial, pero es que ellos también son unos chicos especiales. Viajan a menudo conmigo. Otras veces

deciden no hacerlo y nos vamos adaptando a la situación de unos y otros. La vida es movimiento. Creo que la mejor madre es aquella que se adapta a las circunstancias y los mejores hijos hacen lo mismo.

En una de esas películas que tiene por estrenar, *Mil veces buenas noches*, da vida a una importante fotógrafa de guerra que se enfrenta precisamente a la situación de tener que elegir entre su profesión y la estabilidad de su vida familiar.

El personaje cambia su postura ante su trabajo y su uso con la cámara a lo largo del filme. Preparándome para la película conocí a un reportero gráfico que decidí parar de hacer este trabajo porque le resultaba demasiado duro en lugares tan peligrosos. Llega un momento en que se plantean su vida y preguntan por qué tienen que estar en un sitio así. Cuando llegas a un lugar en pleno conflicto bélico te sientes enfadado, quieres mostrar al mundo la verdad de lo que ocurre... pero llega un momento en que pones tu vida en peligro, o que te conviertes en testigo permanente de mucho horror. Necesitas parar y plantearte lo que quieres hacer con tu existencia y las cosas que deseas mostrar a otros sobre el mundo.

¿Con quién contactó para entender al personaje?

Parte de mi investigación pasó por conocer a Lynsey Dyer, una fotógrafa de guerra que ha viajado a Afganistán en varias ocasiones. Evidentemente no es algo que haga de forma improvisada y es impresionante cómo prepara cada uno de sus viajes, porque es consciente de que hay un enorme peligro en cada uno de ellos.

Que la protagonista de este conflicto sea una mujer marca la diferencia en la película.

Hay diferencias muy grandes en esta situación según el género. Vives una pasión profesional que es peligrosa y a su vez quizá deseas formar una familia. Es algo que pocos aceptan cuando este conflicto lo vive una mujer. Todos pensarían que hay una mala madre en un reportero gráfico de guerra, pero jamás que haya un mal padre.

¿Es importante para usted, en estos momentos, abordar cierto tipo de temas en sus películas?

Estar en unas películas en vez de en otras es en sí mismo una declaración de intenciones y una postura política por parte del actor. Sí que me preocupó de dar visibilidad a ciertos temas, porque cuanto más se hable de ellos habrá más gente que esté al tanto de lo que ocurre. Soy de las que creo que en el cine podemos cambiar ciertas mentalidades y evitar que muchas situaciones e injusticias permanezcan en la ignorancia.

Si la vida la ha hecho adaptarse a distintas circunstancias, ¿en qué cree que ha cambiado la Juliette Binoche de hace dos décadas con respecto a la actual?

Espero que haya muchas diferencias. Intento estar abierta a cualquier tipo de cambio que sea positivo. Pasar por este mundo sin atreverse a hacer cosas tiene que ser un modo de existencia horrible, porque en realidad no estás viviendo. Si te arrojas hacia un reto, aunque te traiga consigo momentos duros, estás forjándote una vida.



Binoche, se moja: sus películas favoritas

Pocos artistas serían capaces de contestar cuál de sus trabajos es su predilecto. Tras unos instantes de reflexión, Juliette Binoche se atreve a darnos una breve selección de siete títulos que considera imprescindibles para resumir sus casi tres décadas de carrera. Estos son, en orden cronológico: (1) **Los amantes del Pont-Neuf** (1991), de Leos Carax, ambientada en el puente más antiguo de París; (2) **Tres colores: Azul** (1993), primera parte de la trilogía de Krzysztof Kieslowski; (3) **El paciente inglés** (1996), con la que logró un Oscar a la mejor actriz secundaria de la mano de Anthony Minghella; (4) **Código desconocido** (2000), primera colaboración con el austriaco Michael Haneke; (5) **Mary** (2005), en la que interpretaba a María Magdalena para Abel Ferrara; (6) **El vuelo del globo rojo** (2007), remake del clásico de los años cincuenta de Albert Lamorisse; y (7) **Camille Claudel 1915** (2013), acerca de la amante del también escultor Auguste Rodin y dirigida por Bruno Dumont.





2



3



5



6



7

Así es como he logrado una veteranía que ahora me permite desarrollar mi vocación en condiciones distintas a como lo hacía al principio. Antes daba lo que me pedían y ahora voy donde quiero ir. Elijo más aspectos en torno a mis proyectos. Por ejemplo, llamo a alguno de los cineastas con los que he trabajado para que escriban el guion de alguno de ellos. O propongo una idea inicial propia y escojo a un director concreto para que lo convierta en una película suya, como me ha ocurrido con Olivier Assayas. El único con el que me dejo guiar por completo es con Michael Haneke. Voy por donde él dicta porque sé que es importante su método de trabajo. Aunque incluso a él mismo le agrada que lo sorprenda de vez en cuando.

Entonces ¿ha cambiado la relación que mantiene con los directores?

Antes era muy obediente. Quería ser buena, quería sentirme querida, ser vista y reconocida. Como una niña que desea la aprobación de su padre. Después de un tiempo eso dejo de ser suficiente. La vida es muy corta y tienes que ponerte en marcha para no ser un sujeto pasivo de tu propia existencia. Hace tiempo que me di cuenta de que estoy aburrida de ser una criatura y quiero ser una creadora. Podemos decir que me he convertido en una especie de productora creativa de mis películas más que una simple actriz. Es la forma en la que mi pasión me ha obligado a evolucionar una vez más.

¿Cómo se siente ante el aluvión de homenajes que está recibiendo en estos últimos meses?

Homenaje es una palabra difícil para mí. Es como si viniera de otro tiempo. Así que decir que es un honor es complicado. Honor es otra palabra extraña. Cuando me proponen asistir a estos tributos me parece bien. No voy a decir: «No, gracias. Aún no tengo edad para ello» (ríe). Solo pienso que he sido muy afortunada hasta ahora en mi carrera y que sigo teniendo mucha pasión acerca de lo que hago. Si además estos homenajes me dan la oportunidad de presentar mis nuevas películas... bienvenidos sean.

¿En qué quedó el proyecto que iba a rodar con la española Isabel Coixet?

Estaba deseando trabajar con ella, pero creo que no va a lograr encontrar la financiación para el proyecto. Ahora mismo es un asunto bastante complicado lo del dinero que dan las televisiones para la industria del cine. Y una situación bastante dramática también. Se busca ir a lo seguro y contar cosas más ligeras y cómicas. Te puedo decir que esta historia de Isabel era bastante... fuerte.

Hay una crítica constante a algunos mercados, como el español o el francés, con respecto al elevado número de películas que se ruedan al año. ¿Cree que al cine de su país le sobran estrenos?

Sí. En Francia es muy sencillo hacer una primera película como director, pero precisamente por eso luego es más complicado hacer una segunda. Hay tantos filmes con los que compites que es complicado que tengas un éxito a la primera. Tener tantos títulos diferentes al año es una lucha que, paradójicamente, perjudica a los nuevos talentos.

A

unque los veteranos echarán de menos algunas grandes citas extinguidas (Doctor Music, Espárrago Rock, MetroRock, Summercase, Creamfields, Faraday...

D. E. P.), estamos en condiciones de afirmar –contra todo pronóstico– que la salud de nuestros festivales de música es de hierro. La prueba, este calendario donde faltarán nombres (algunos aún no han confirmado fechas), pero no queríamos esperar porque en abril se abre la veda. En 2014 cumplen 20 años el FIB (en cuyo cartel faltan pesos pesados por anunciar), Euroyeyé (la gran fiesta *mod* asturiana) y el siempre abierto de miras La Mar de Músicas, eso sí, todavía lejos del las 49 ediciones de Jazzaldía o las 30 de Ortigueira.

También podemos celebrar el nacimiento de Vida (llenando el vacío que dejó Faraday), 101 Sun Festival en Málaga, la doble edición del Contempopránea (se extiende en junio a Badajoz) o el Sansan Festival de Gandía. Esta última propuesta para Semana Santa se une al South Pop Isla Cristina en una nueva modalidad: los festivales en hoteles. No es la única novedad orientada a asegurar la comodidad del público: muchos festivales incorporan ya el *glamping* (*camping* con *glamour*) que permite al festivalero ir a *tienda puesta*, con cama y servicios *deluxe*. Los abonos VIP (y hasta super-VIP) están pensados también para festivaleros pudientes.

Por la relación precio-diversión, los festivales son la opción de vacaciones de muchos jóvenes, un dato que no se les ha escapado a los organizadores; la mayoría han decidido poner precio a la acampada (que antes se incluía gratis en el abono) para mejorar sus instalaciones y, de paso, ofrecer a quienes no se lo puedan permitir –o no les interese la música– unirse a sus amigos en la fiesta del *camping*. En el lado opuesto está el público familiar, que en algunos casos podrá elegir una zona de acampada tranquila.

Por último, como la nueva política de precios consiste en subir la entrada según se acerca el festival, pedimos disculpas si los importes reseñados han variado y os invitamos a probar en países vecinos: a veces sale más barato y descubrirás que los festivaleros son más o menos iguales allí que aquí (pero con menos colas en el baño). Feliz festival.

ABRIL

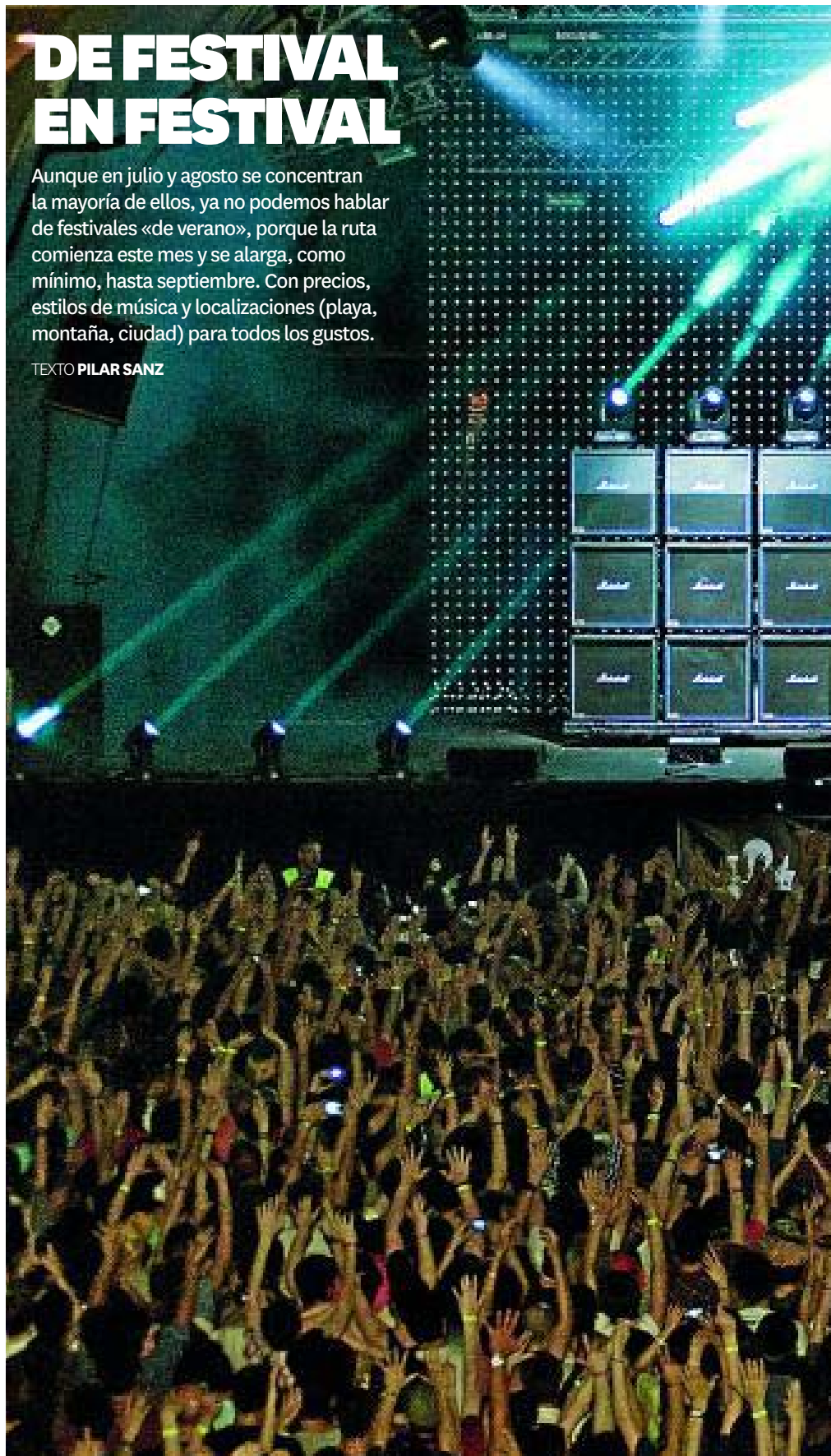
03 **GIJÓN SOUND FESTIVAL.** En su segunda edición combinan internacionales (The Strangles, The Fall, Nouvelle Vague, We Are Scientist, Howe Gelb) con nacionales (Luz Casal, Sidonie, Christina Rosenvinge) e incluso bandas asturianas (Lucas 15, Elle Belga, Kaplan, Chiquita y Chatarra, Pablo Und Destruxión). ● Del 3 al 5. Gijón (varios espacios). Abono: 45 euros, no incluye todos los conciertos. gijonsoundfestival.com

17 **SANSAN FESTIVAL.** Música para Semana Santa en un *resort* es la propuesta de este festival que ha invitado a su >>>

DE FESTIVAL EN FESTIVAL

Aunque en julio y agosto se concentran la mayoría de ellos, ya no podemos hablar de festivales «de verano», porque la ruta comienza este mes y se alarga, como mínimo, hasta septiembre. Con precios, estilos de música y localizaciones (playa, montaña, ciudad) para todos los gustos.

TEXTO PILAR SANZ



Justice y su espectacular puesta en escena fue uno de los conciertos que más público congregó durante la edición 2012



del festival Primavera Sound de Barcelona.

>>> estreno a Amaral, Lori Meyers, Love of Lesbian, Iván Ferreiro, La Habitación Roja, Niños Mutantes, Xael López, The Right Ons o Second. ● Del 17 al 19. Gandía (Wonderwall Resort). Abono: 39 euros. Entrada 1 día: 25 euros. Acampada: 19 euros. sansasfestival.com

23 FESTIMAD. Reconvertido en un festival urbano, se reparte ahora por todo Madrid con platos fuertes como Marina (ex Ojos de Brujo), Dorian, Izal, Montoto, Femi Kutí, Elefantes, Fanfare Ciocarlia y Durango14, entre muchos otros. ● Del 23 de abril al 10 de mayo. Madrid (varias sedes). Precios según concierto (algunos, gratis). festimad.es

MAYO

01 VIÑAROCK. Entre el rock y el hip hop, recibe a Soziedad Alkoholika, Muchachito, Sôber, Rosendo, La Pegatina, Tierra Santa, La Fuga, Boikot, Porretas, Def Con Dos, Hamlet, Bongo Botraco, Eskorzo, Ktulu, La Puta Opepé, Violadores del Verso, Mucho Muchacho, La Mala... Ofrece *glamping* y se completa con su primera feria de cannabis, Viña Grow 2014. ● Del 1 al 3. Villarrobledo, Albacete (Recinto ferial). Abono: 41,50 euros (con acampada). vina-rock.com

02 SOS 4.8. Ya consolidado, el festival murciano se ha quedado la exclusiva en España de Damon Albarn (ex Blur). También estarán Pet Shop Boys, Phoenix, Prodigy, The Kooks, Fangoria... Con actividades paralelas de arte y literatura y posibilidad de alojamiento en *glamping*. ● Días 2 y 3. Murcia (Recinto ferial La Fica). Abono: 46,99 euros. Entrada 1 día: 24,99 euros. Acampada: 25 euros. sos48.com

23 TERRITORIOS SEVILLA. Sin complejos: rock (Loquillo, Anna Calvi, The Jon Spencer Blues Explosion, Reincidentes, Shannon and The Clams), rap (La Mala, Nach), indie (Lori Meyers, Love of Lesbian, Manel), reggae (Morodo), ska (Ska-P)... ● Días 23 y 24. Sevilla (Monasterio de la Cartuja). Abono: 25 euros. Entrada 1 día: 15 euros. territoriossevilla.com

28 PRIMAVERA SOUND. Poco más se puede añadir sobre el festival con más caché de nuestro país. Su ingente programa habla por sí solo. Jueves: Standstill, Shellac, Metronomy, Chvrches, St. Vincent, Warpaint, Neutral Milk Hotel, Arcade Fire, The Ex, Queens of the Stone Age... Viernes: !!!, Pixies, The National, Slowdive, Lee Ranaldo, Ángel Molina, Drive by Truckers... Sábado: Television, Spoon, Nine Inch Nails, Mogwai, Dum Dum Girls, Cut Copy, Caetano Veloso, Black Lips, Foals, Goodspeed You! Black Emperor... Y eso sin contar los conciertos de lunes a miércoles y del domingo en salas, parques y teatros de la ciudad. El plan B puede ser optar por su versión reducida en Oporto, el siguiente fin de semana. ● Del 28 al 31. Barcelona (Fórum). Abono: 195 euros. Entrada 1 día: 80 euros. primaverasound.es

JUNIO

05 TRES SESENTA FESTIVAL. Aquí predomina el castellano: Vetusta Morla, Zoé, Andrés Calamaro, El Columpio Asesino, Izal, Amaral, Los Coronas, Depedro... ● Del 5 al 7. Pamplona (Ciudadela). Abono: 45 euros. Entrada 1 día: 25 euros. tresesentafestival.es

06 CONTEMPORÁNEA BADAJOZ. Al acogedor festival de Albuquerque le ha crecido un hermano, pero mayor. En su primera edición actuarán Mercury Rev, The Horrors, Máximo Park, Love of Lesbian, Russian Red, The Pains of Being Pure at Heart, Fuel Fandango, Sidonie, Veronica Falls... ● Días 6 y 7. Badajoz (Alcazaba). Abono: 40 euros (con acampada). Entrada 1 día: 30 euros. Abono Badajoz + Albuquerque: 60 euros. contemporanea.com

12 SÓNAR. Con segundo apellido (New Media Art), el festival de música avanzada continúa dando cobijo a las propuestas más arriesgadas. Mantiene un público fiel a los conciertos de día, aunque las estrellas se reservan a la noche. Este año: Massive Attack, Richie Hawtin, Caribou, James Holden, Tiga, Yelle, Röyksopp & Robyn, Lykke Li, Neneh Cherry, James Holden... ● Del 12 al 14. Barcelona (Fira Montjuic de día y Fira Gran Vía L'Hospitalet de noche). Abono: 180 euros. Entrada 2 noches: 125 euros. Entrada 1 día: 48 (solo de día) y 72 (solo de noche) euros. sonar.es

12 JARDINS DE PEDRALBES. Zubin Mehta, Buika, Raphael, Carla, Bruni, Simple Minds, Tom Jones, Blondie, Jethro Tull, Paul Anka... ● 12 junio a 10 julio. Barcelona (Pedralbes). Entradas según concierto. festivalpedralbes.com

13 FESTIVAL DE LOS SENTIDOS. El encanto de lo pequeño, en tierra de tapas y vinos. Con Iván Ferreiro, Second, Izal, Arizona Baby, Sexy Zebras... ● Del 13 al 15. La Roda, Albacete (Pista municipal). Abono: 18 euros. Con acampada: 23 euros. festivalsentidos.com

20 AZKENA ROCK. Blondie, Violent Femmes, Wolfmother y Joe Bonamasa, entre las primeras confirmaciones de esta cita con el rock. ● Días 20 y 21. Vitoria Gasteiz (Mendizabala). Abono: 56 euros. azkenarockfestival.com

20 NO SIN MÚSICA. Amaral, Rosendo, Fuel Fandango, Izal, León Benavente... en su segunda edición junto a la playa de la Victoria. ● Días 20 y 21. Cádiz (Colegio San Felipe Neri). Abono: 23 euros. nosinmusicafestival.es

JULIO

03 VIDA FESTIVAL. Yo la Tengo, Lana del Rey, Mishima, M. Ward, Silvia Pérez Cruz y Refree estrenan este nuevo festival que hereda el Molí (característico del ya desaparecido Faraday) como escenario. ● Del 3 al 5. Villanova i la Geltrú, Barcelona (Masia d'en Cabanyes, La Daurada Beach Club, Molí del Mar). Abono: 60 euros. Con acampada: 65 euros. vidafestival.com

04 CAP ROIG. Un festival de pesos pesados en un entorno privilegiado, el castillo sobre el mar y el impresionante jardín botánico de Cap Roig. Abrió el programa Elton John y lo cerrará Barbara Hendricks. También estarán Hombres G, Robert Plant, Placebo, Pet Shop Boys, David Bisbal, James Blunt, Duncan Dhu, Dani Martín, Luz Casal, Sergio Dalma o Antonio Orozco, entre otros. ● Del 4 de julio al 15 de agosto. Calella de Palafrugell, Girona (Jardines de Cap Roig). Entradas según concierto, desde 20 euros. www.caproigfestival.com

04 WEEKEND BEACH FESTIVAL. Fusión y *buenrollismo* a orillas de la playa, con Muchachito, El Puchero del Hortelano,





JUAN FÉREZ/FAJARDO

2 La Pegatina, Fuel Fandango, SFDK, Cante-ca de Macao, Escorzo, Loquillo, Boikot, Rosendo, Mägo de Oz... ●Días 4 y 5. Torre del Mar, Vélez Málaga (Playa de Poniente). Abono: 25 euros. Con acampada: 35 euros. Ofertas de abono conjunto con el festival Dreambeach Villaricos. weekendbeach.es

10 **BILBAO BBK LIVE.** En su novena edición contará con la participación de The Prodigy, Franz Ferdinand, Phoenix, The Black Keys, Jack Johnson, Imagine Dragons, Lumineers, Foster The People, MGMT, Vetusta Morla, Crystal Fighters, Conor Oberst... sin olvidar sus espléndidas vistas. ●Del 10 al 12. Bilbao (Kobetamendi). Abono: 105 euros. Con acampada: 110 euros. Entrada 1 día: 52 euros. bilbaobbklive.com



ARCHIVO FIB / OSCAR L. TEJEDA

10 **CULTURA INQUIETA.** Getafe quiere ponerse en el candilero con 16 conciertos en 6 jornadas. Entre ellos: Goran Bregovic Wedding & Funeral Orchestra, Moreland & Arbuckle, Jeff Beck, Eric Sardinias, Mala Rodríguez, Los Chikos del Maíz, El Chojín, The Sonics, Depedro, Caléxico, Fuel Fandango, Havalina, Fuzz... ●Del 10 al 19. Getafe (Plaza de Toros). Abono: 65 euros. culturainquieta.com

11 **101 SUN FESTIVAL.** Se presenta en sociedad con Franz Ferdinand, Crystal Fighters, Black Rebel Motorcycle Club, Amaral, Lori Meyers, Russian Red, Rinôçérôse, Havalina o L. A. ●Días 11 y 12. Málaga (Estadio de Atletismo). Abono: 47 euros. 101sunfestival.com

12 **PIRINEOS SUR.** Bajo el inspirador lema *Femenino Plural*, su maravilloso escenario flotante recibirá a mujeres como Buika, Lila Downs, Imelda May, Amaral o La Yegros. ●Del 12 al 27. Sallent de Gállego, Huesca (Embalse de Lanuza). Abonos aún no disponibles. pirineos-sur.es



5



6

W. DU PREZZY/N THORNTON JONES

17 **FIB.** El hecho de que este sea el vigésimo aniversario del Festival Internacional de Benicàssim ha hecho sospechar a los *fibers* que los nombres anunciados hasta ahora son solo un aperitivo de lo que está por venir. Las quinielas apuntan a estrellas como Morrissey, Beck o Coldplay como posibles candidatos con sus respectivos nuevos lanzamientos. De momento sabemos seguro que tocarán Kasabian, Paul Weller, Lily Allen, M.I.A., Tame Impala, Manic Street Preachers, James, Klaxons, Of Montreal, The Charlatans, Telegram, The Presidents of the USA... ●Del 17 al 20. Benicàssim, Castellón (Recinto de conciertos). Abono: 149 euros (con acampada). Solo acampada (del 14 al 21 de julio): 80 euros. www.fiberfib.com

17 **ORTIGUEIRA.** A orillas del mar se celebra este emblemático festival gratuito dedicado al mundo celta, uno de los más importantes de Europa (ha llegado a superar los 100.000 asistentes) y declarado Fiesta de Interés Turístico Internacional. Cumple 30 años con el regreso de Milladoiro (tras seis ediciones ausentes), la primera visita a España de los escoceses Treacherous Orchestra y, desde Irlanda, Moxie. ●Del 17 al 20. Ortigueira, A Coruña (puerto deportivo y alrededores). Gratuito, con acampada. www.festivaldeortigueira.com

17 **PORTAMÉRICA.** Las bazas del festival gallego son muy variadas: esencia latina (Calle 13, Meneo, Andrés Calamaro, Natalia Lafourcade, Caléxico, Mitú), invitaciones al baile (Najwa, Yall) y, cómo no, rock (The Sonics, Nada Surf, Nikki Hill, >>>



ARCHIVO FIB / PAUL BELLIDO

- 1.** Caribou actuarán en el Sónar.
- 2.** Amaral pasarán por Sansan, Tres Sesenta, No Sin Música, 101 Sun, Sonorama...
- 3.** Público de Arctic Monkeys en el FIB 2011.
- 4.** We Have Band tocarán en Low Festival.
- 5.** El SOS ha anunciado a Fangoria.
- 6.** Sónar y Low comparten a Massive Attack.
- 7.** Unos *fibers* en la edición 2013 del FIB.

>>> El Columpio Asesino, León Benavente y pop (Sidonie, Niños Mutantes, Iván Ferreiro, Vega). ● Del 17 al 19. Nigrán, Vigo (Porto do Molle). Abono: 45 euros. Acampada: 20 euros. festival.portamerica.es

18 LA MAR DE MÚSICAS. Noruega es el país invitado de esta edición y, como avance, han anunciado ya a Nils Petter Molvaer, Buge Wesseltoft, Ane Brun, Russian Red, Thomas Dybdahl, Calle 13 y Robert Plant. ● Del 18 al 27. Cartagena (Murcia). Entrada Robert Plant: 45 euros. lamardemusicas.com

23 JAZZALDIA. Aunque abierto a otros sonidos (este año con The Horrors o The Wire), el jazz y el blues sigue siendo sus coordenadas: Ray Davies, Chick Corea & Stanley Clarke Duet, John Scofield, Vintage Trouble, Dave Holland, Kevin Eubanks, Craig Taborn y Eric Harland (*Prism*), Muhai Richard Abrams, Enrico Rava, Ibrahim Electric, L'Orchestre d'Hommes-Orchestres... ● Del 23 al 27. Donosti (varias sedes). Abonos a la venta el 1 de abril (precio s/c). heinekenjazzaldia.com

23 STARLITE FESTIVAL. No es un festival al uso porque se extiende durante un mes completo y, además, se celebra en un auditorio natural situado en una cantera, lo que permite disfrutar de los conciertos al aire libre bajo las estrellas. Los artistas que han anunciado de momento son: Beach Boys (23 de julio), Chucho Valdés (24), Albet Hammond (26), Pet Shop Boys (30), Alejandro Fernández (1 de agosto), Miguel Poveda (2), Marta Sánchez & Gloria Gaynor (6), Sergio Dalma (7), Julio Iglesias (13), Dani Martín (14), Rosario (15) y Tom Jones (17). ● Del 23 de julio al 23 de agosto. Marbella (Cantera). Entradas según concierto, desde 26 euros. starlitefestival.com

25 LOW FESTIVAL. El Low Cost acorta su nombre, tal vez para quitarse el apelativo *barato* de encima. Desde luego, sobre la calidad de su cartel no caben dudas: Massive Attack, Kaiser Chiefs, The Hives, Editors, Holy Ghost!, Yuck, Los Campesinos, Blood Red Shoes, We Have Band, Vetusta Morla, Iván Ferreiro, Corizonas, Sidonie, Xael López, La Habitación Roja, Triángulo de Amor Bizarro, Refree... ● Del 25 al 27. Benidorm (Ciudad Deportiva Guillermo Amor). Abono: 59,50 euros. En benidormstore.com encontrarás packs con alojamiento en campings de la ciudad (varios precios). lowfestival.es

26 CONTEMPORÁNEA ALBURQUERQUE. Le ha crecido un hermano mayor en Badajoz, pero los asiduos podrán seguir disfrutando de la música en la ladera del castillo y del ambiente festivalero en las calles del pueblo y la piscina. En el cartel: Niños Mutantes, Pony Bravo, Maika Makovski, ExonValdes, Automatics, León Benavente, La Habitación Roja... ● Días 26 y 27. Alburquerque, Badajoz (ladera del castillo). Abono: 35 euros (con acampada). Entrada de día: 25 euros. Abono Badajoz + Alburquerque: 60 euros. contemporanea.com

31 ARENAL SOUND. En su cartel: Placebo, Azelaia Banks, Mando Diao, Crystal Fighters, French Films, Miles Kane, The Wombats, Love of Lesbian, Russian Red, Iván Ferreiro, La Pegatina, Sidonie, El Columpio Asesino, L. A., León Benavente, Pony Bravo... Muchas son las bazas de es-



REMIATA RAKISHA



JUNIOR DOWNS

te festival de playa que se une a la oferta de alojamiento *glamping*. ● Del 31 de julio al 3 de agosto. Burriana, Castellón (Playa El Arenal). Abono: 57,50 euros. Con acampada: 73,50 (*Camping Malvarrosa*). arenalsound.com

31 EUROYEYÉ. La cita *mod* por excelencia en España (junto al leonés Purple Weekend, en diciembre) festeja su vigésimo aniversario. En lo musical solo conocemos la participación de Brenda Holloway, Nolan Porter, Stone Foundation y Graham Day & The Forefathers, pero están aseguradas sus clásicas *all-nighters*, la concentración de Vespas, exposiciones, proyecciones, etc. Para pasar desapercibido, se recomienda atuendo sesentero. ● Del 31 de julio al 3 de agosto. Gijón (varias sedes). Abonos aún no disponibles. euroyeye.es

31 RESURRECTION FEST. El tempo del rock: NOFX, Turbonegro, Hamlet, Down, Gojira, Ignite, Kreator, Suffocation, Raised Fist, Red Fang, Converge... ● Del 31 de julio al 2 de agosto. Viveiro, Lugo (Recinto de Lavandeiras). Abono: 70 euros (con acampada). Hay ofertas en otro *camping* de pago. resurrectionfest.es

31 SANTANDER MUSIC. Son ya seis ediciones del festival cántabro, que llena de música la península de La Magdalena. En los últimos tiempos han optado por programar a bandas nacionales y ya han anunciado a Vetusta Morla, Sidonie, Iván Ferreiro, Templeton, El Columpio Asesino, León Benavente, La Habitación Roja y Love of Lesbian. ● Del 31 de julio al 2 de agosto. Santander (La Magdalena). Abono: 40 euros. Con acampada: 50 euros. santandermusic.es

AGOSTO

04 MÁLAGA SUMMER FESTIVAL. El mes de agosto deja paso a la electrónica en los platos de David Guetta, Carlos Jean, Erick Morillo, Archip Simmelink o Alesso. ● Día 4. Málaga (Estadio de Atletismo). Abono: 35 y 55 (zona Summer) euros. malagasummerfestival.com

08 DREAMBEACH VILLARICOS. La gran fiesta electrónica contará con maestros de ceremonias como Knife Party, Jeff Mills, Zomboy, Carl Cox, Snoop Dog, Richie Hawtin, W&W, Adam Beyer, Dub Elements, Horacio Cruz, Joris Voorn, Joseph Capriati,



Y en los países vecinos...

PORTUGAL ► ROCK IN RÍO.

Del 23 de mayo al 1 de junio, en Lisboa (Parque de Bela Vista). Entradas: unos 65 euros por día. Con estrellas como The Rolling Stones, Steve Aoki, Robbie Williams, Justin Timberlake, Linkin Park, Arcade Fire o Queens of the Stone Age. rockinrio.lisboa.sapo.pt

► **OPTIMUS PRIMAVERA SOUND.** Del 5 al 7 de junio, en Oporto (Parque da Cidade). Abono: 105 euros. Entrada de 1 día: 55 euros.



En su tercera edición actúan !!!, Caetano Veloso, John Grant, Lee Ranaldo, Mogwai, The National, Neutral Milk Hotel, Pixies, Shellac, Slint, St. Vincent, Television, Spoon... optimusprimavera-sound.com

► **OPTIMUS ALIVE.** Del 11 al 14 de julio, en Lisboa (paseo marítimo de Algé). Abono: 105 euros. 1 día: 53 euros. Camping: 16 euros. Confirmados Arctic Monkeys, The Black Keys, Imagine Dragons, Interpol, Lumineers, Elbow, MGMT, Au Revoir Simone, Caribou... optimusalive.com

► **SUPER BOCK SUPER ROCK.** Del 17 a 19 de julio, en Sesimbra (Playa Meco). Abono: 90 euros. 1 día: 38 euros. Irán Eddie Vedder, Massive Attack, Metronomy, Tame Impala,

Foals... superbock.pt/sbsr/pt/site.aspx

► **PAREDES DE COURA.** Del 20 al 23 de agosto, en Paredes de Coura (Praia do Tabuão). Abono: 80 euros. Con Chvrches, Franz Ferdinand, Black Lips, Cut Copy, The Dodos... paredes-decoura.com

► **FRANCIA EUROCKÉENNES.** Del 5 al 8 de julio, en Évette-Salbert (Lac de Malsaucy). Abono: 105 euros. 2 días: 81 euros. 1 día: 45 euros. Actúan The Black Keys, Pixies, Franz Ferdinand, M.I.A., Robert Plant, Stromae... eurockeennes.fr

► **LA ROUTE DU ROCK.** Del 13 al 16 de agosto. Le Fort de Saint-Père (a 14 km. de Saint-Malo). Abono: 80 euros. Este festival de edición doble (invierno y verano) recibió el año pasado a !!!, Nick Cave, Efterklang... Ya han confirmado las actuaciones de Slowdive, Darkside y Portishead.

Además, algunos conciertos se celebran gratis en la playa de la ciudadela de Saint-Malo. laroutedu-rock.com

► **ROCK EN SEINE.** Del 22 al 24 de agosto, en París (Domaine de Saint Cloud). Abono: 119 euros. Ya han



anunciado a Queens of the Stone Age, Arctic Monkeys, Lana del Rey, Warpaint, Prodigy, Portishead... rockenseine.com



Netsky, Pegboard Nerds... para bailar sobre la arena. ● Días 8 y 9. Cuevas del Almanzora, Almería (Playa de Villaricos). Abono: 50 euros. Con acampada: 65 euros. Ofertas de abono conjunto con el festival Weekend Beach. dreambeach.es

► **SONORAMA RIBERA.** Las visitas a las bodegas, el lechazo y los conciertos de día en la plaza son algunos de los atractivos de este festival. El golpe de efecto de este año ha sido fichar al mismísimo Raphael, aunque los más conservadores tienen mucho donde elegir: Amaral, Laya-bouts, Los Pilotos, Maronda, Niños Mutantes, Depedro, Iván Ferreiro, Elefantes, ExonValdes, Izal, El Culpismo Asesino, León Benavente, Nacho Vegas, Parade, Second junto a la Sinfónica 2502, Tuya, We Are Standard... ● Del 13 al 16. Aranda de Duero (Recinto Ferial). Abono: 55 euros. sonorama-aranda.com

SEPTIEMBRE

► **EBROVISIÓN.** Aunque faltan meses, los abonos ya están a la venta y han confirmado la presencia de Kakkmaddafakka, French Films, Izal, León Benavente, Pollock, Second y Mucho. ● Del 4 al 6. Miranda de Ebro, Burgos (Pabellón Multifuncional de Bayas). Abono: 35 euros (con acampada). ebrovision.com

► **SOUTHPOP ISLA CRISTINA.** Un lujo para cerrar las vacaciones: la versión onubense del South Pop tiene ventajas como dormir en un hotel de cuatro estrellas a precio irrisorio o en tienda pero a 200 metros de la playa (se incluye un camping en la entrada); poder ver a todos los grupos que tocan; una fiesta de despedida con barbacoa gratis; sesiones de DJ en la piscina; guardería y mucho césped. Solo nos falta conocer el cartel. ● Del 12 al 14. Isla Cristina, Huelva (Auditorio del Parque). Abono: 40 euros. southpopfestival.com

► **DCODE FESTIVAL.** Vetusta Morla, Russian Red, Anna Calvi, Jake Bugg y Bombay Bicycle Club son los primeros nombres para su cuarta edición. ● Día 13. Madrid (Ciudad Universitaria). Abono: 49,99 euros. dcodefest.com ■

1. Tame Impala, en Primavera Sound 2013. El festival recibe este año a St. Vincent (2) y Arcade Fire (3). Por su parte, el FIB ha anunciado a Manic Street Preachers (4), Lily Allen (5) y Kasabian (6).

Moda y música Un tándem inseparable

El ritmo que mueve a la moda

Moda y música han estado íntimamente ligadas desde el principio de los tiempos, haciéndose esa relación más evidente a partir de la irrupción del 'prêt-à-porter' en escena. **TEXTO Agustín Velasco**

A partir de los años cincuenta, todo movimiento contracultural ha basculado sobre dos pilares importantes: su estética y su música. Mary Quant y su minifalda crearon el uniforme de la escena cultural que floreció en Londres en los sesenta (denominada *Swinging London*) y cuya banda sonora pusieron The Beatles, The Rolling Stones o The Who. Mientras, al otro lado del Atlántico cobraba fuerza el movimiento *hippy* con sus pantalones acampanados y los estampados *tie-dye* artesanales. Pero no fue hasta la irrupción del punk cuando se constató la decisiva influencia de una diseñadora en un movimiento de esta magnitud, siendo los británicos Vivienne Westwood y su pareja Malcom McLaren los creadores de la imagen del grupo Sex Pistols y la gran influencia estética de todo el movimiento punk.

Décadas después, otros diseñadores se asociarían a corrientes musicales de vanguardia, como Marc Jacobs con el *grunge* cuando lanzó su famosa colección de primavera de 1993 de Perry Ellis; o Hilfiger y su asociación con el rap y el hip hop también en los noventa.

Madonna, Lady Gaga o Miley Cyrus lanzan a diseñadores al estrellato vistiendo su ropa

Las tendencias de cada temporada siempre están plagadas de referencias a estilos musicales y figuras destacadas de la música.

Esta primavera-verano destacan dos colecciones especialmente rockeras. Por un lado, dentro de las masculinas, la creada por Hedi Slimane para Saint Laurent, con explícita toma de inspiración del *rockabilly*, los Teddy Boys y el glam rock, en especial del David Bowie de aquella época. Entre las colecciones femeninas destaca la forma cómo Donatella Versace recrea el estilo que marcó una época, la del vocalista de Guns N' Roses, Axl Rose, y su exnovia la modelo Stephanie Seymour.

Actualmente, la música está íntimamente vinculada a la moda a través de las grandes estrellas mediáticas del pop, que han hecho de su imagen un factor determinante de su éxito. Siguiendo la estela de Madonna (pionera en fusionar imagen y música y que contribuyó a encumbrar a diseñadores como Jean Paul Gaultier), llegarían Rihanna, Katy Perry y la inefable Lady Gaga, que fue premiada en 2011 por el CFDA (Council of Fashion Designers of America) como icono de la moda. Los estilismos de Nicola Formichetti primero y ahora de Brandon Maxwell han hecho de Lady Gaga la artista más transgresora del momento.



1. Desfile de Saint Laurent P/V 14, glam rock al más puro estilo Bowie.
2. Versace toma inspiración de Guns N' Roses esta temporada.
3. Björk vestida por La Casita de Wendy.
4. La campaña P/V de Ewan, firma creada por Juan Luis Suárez (guitarrista de El Sueño de Morfeo).
5. Diseños de Rocawear, iniciativa del rapero Jay-Z.

La mayor aspirante a destronar a Gaga como diva de la moda es la joven Miley Cyrus, que da el espaldarazo a aquel diseñador que elige para sus apariciones en público. Es el caso de la firma española Maria Ke Fisherman, creadores del famoso vestido de rejilla con mangas de peluche que tanta repercusión tuvo en las redes sociales cuando Cyrus lo lució durante su concierto en el festival de música iHeart Radio, celebrado en Las Vegas.

Pero la gran hada madrina de la moda de vanguardia ha sido históricamente la islandesa Björk, que ha catapultado a la fama a muchos de los diseñados que la han vestido: Alexander McQueen, Marjan Pejoski, Hussein Chalayan, As Four... Incluso unos españoles están entre los agraciados con el toque mágico de Björk. Ocurrió en 1999, en el Festival Internacional de Benicàssim (FIB), cuando Inés Aguilar e Iván Martínez participaban en el evento de moda que tenía lugar dentro del festival. «Desfilamos en el FIB el año en que ella tocaba y surgió la posibilidad de que le regaláramos ropa. Meses más tarde apareció en un montón de sitios con nuestras prendas. Fue muy guay, porque Inés es muy fan. Cuando viene a España, vamos a verla», cuenta Iván, quizás harto de repetir la historia que los proyectó internacionalmente. Aquel vestido de cuadros *vichy* verde de mangas larguísimas saldría en la portada de publicaciones especializadas en música como la británica *The Wire* y la francesa *Les Inrockuptibles*.



Pero no solo a ellos ha catapultado el FIB. Por su desaparecida Pasarela Mustang han pasado los valores emergentes de la moda de más potencial, como Anke Schölder, Miriam Ponsa, Ion Fiz, Davidelfin, José Miró, Roberto Diz... «La idea nació al crecer el festival. Surgieron una serie de actividades paralelas con la misma filosofía de independencia de los circuitos comerciales y una de las primeras propuestas fue la moda», explica Sofía Clari, coordinadora del evento.

La sevillana Anjara fue la ganadora en su certamen de nuevos diseñadores en el año 2000 y hoy es una de las firmas más consolidadas del panorama nacional. Ella representa otra de las facetas de la vinculación entre moda y música: los diseñadores-DJ. Muchos son los creativos que hacen sus pinitos en las mezclas, como Carlos Díez Díez, y para Anjara era ya un ámbito natural, porque antes que a diseñar se dedicó a organizar eventos musicales. «Me lo paso mejor yendo de fiesta que montándola. Así me quito el mono. Pincho desde los 26 años y ahora en China me compré una maquina maravillosa para hacer las mezclas». Esa afición la llevó a ser DJ residente del club de Dolce & Gabbana en Shanghái.

No hay duda de la fascinación que ejerce el diseño de moda en los artistas musicales, que a la primera de cambio se lan-

zan a montar su propia firma de ropa. Por ejemplo, Edun, la moda socialmente comprometida de Bono (U2) y su esposa. Ali Hewson, que se ha convertido en una de las propuestas más respetadas del sector gracias al buen trabajo de sus directivos creativos (desde abril 2013 en manos de Danielle Sherman). El mundo del rap y el hip hop también siente predilección por estas iniciativas, como demuestran interesantes firmas como Sean John de Puff Daddy, William Rast de Justin Timberlake y Rocawear de Jay-Z.

Los músicos plasman su pasión por la moda creando su propias firmas de ropa

Igualmente conocidas son las colaboraciones realizadas por la marca Converse con multitud de artistas como The Who, The Clash, Kurk Cobain, Black Sabbath, Gorillaz, etc... El compromiso de la firma con la música se plasma en la serie *Three Artists. One Song*, protagonizada por músicos legendarios. En su última entrega participan Mick Jones y Paul Simonon, de la banda The Clash, el multipremiado cantautor y rapero Frank Ocean y el productor de fama internacional Diplo. El resultado es *Hero*, un tema único e irrepetible que reúne los talentos creativos de cada artista en esta canción, disponible para descargar gratuitamente a través de la página conversemusic.tumblr.com

11 Y 12 DE JULIO DE 2014. ESTADIO DE ATLETISMO CIUDAD DE MÁLAGA

**FRANZ FERDINAND • CRYSTAL FIGHTERS
LORI MEYERS • AMARAL
BLACK REBEL MOTORCYCLE CLUB
RINÔÇÉRÔSE • THE FAMILY RAIN
SPECTOR • RUSSIAN RED • HAVALINA • L.A.
THE STRUTS • TRIÁNGULO DE AMOR BIZARRO • WE ARE STANDARD
POLOCK • GRISES • KILL THE HIPSTERS • LA CENA • FILA INDIA**



47 €

+ gastos de distribución

ENTRADAS A LA VENTA:
www.101sunfestival.com



SÍGUENOS EN: 101sunfestival 101sunfestival

colaboradores institucionales



puntos de venta



medio oficial



medio colaborador



organizan





Libertad de movimiento

Vestidos holgados y frescos ayudan a superar las maratónicas jornadas de concierto en concierto, como este de algodón. ● 99 euros. www.hm.com



Una visión diferente

Cámara La Sardina Wally Watcher para inmortalizar cualquier festival con un toque muy personal. ● 69 euros. www.lomography.es



Aliado polivalente

Nada más socorrido que un pañuelo en ciertas situaciones. Fular con estampado animal y terminaciones deshilachadas. ● 15,99 euros. www.mango.com

Cómo vestirse PARA UN FESTIVAL

Cómodo, funcional y versátil. Estas son las tres claves a la hora de elegir qué prendas llevarse a un festival. Texto **A. Velasco**

Ligeros de equipaje

Mochila de la línea Summer Hipster, colección masculina de Jo&Mr. Joe. En nylon técnico y eco leather. ● 59,90 euros. www.elcorteingles.es



Uniforme festivalero

La camiseta es el *must* por excelencia de los festivales. Superdry propone este modelo de estilo *varsity*. ● 49,95 euros. www.superdry.es

Comodidad

Confort, estilo y actitud reúne el modelo Ninety One de *sneakers* Volcom, de aires *street* con toque retro. ● 89,95 euros. volcomeurope.com



Protección para el sol

Popular modelo Jerry, gafas de sol en pasta translúcida y tonos pastel de la firma francesa Lotho. ● 380 euros. www.lotho.fr

Colores alternativos

Unos *jeans* son indispensables pero el color azul es prescindible, como en estos Levi's 511 en rojo arcilla de inspiración sesentera. ● 85 euros. www.levi.com



No olvides el bañador

Por lo que pueda pasar y que terminará pasando, no olvides echar en la mochila un bañador. Atrévete con el estampado tropical. ● 65 euros. www.vans.es



Bilbao BBK Live

10/11/12 JULIO 2014

THE BLACK KEYS
THE PRODIGY
FRANZ FERDINAND
PHOENIX / JACK JOHNSON
IMAGINE DRAGONS / FOSTER THE PEOPLE
MGMT / THE LUMINEERS / VETUSTA MORLA
CRYSTAL FIGHTERS / JOHN NEWMAN / CONOR OBERST
LOS ENEMIGOS / FRANK TURNER & THE SLEEPING SOULS / WHITE LIES / DAWES
EL COLUMPIO ASESINO / SKATERS / PARQUET COURTS / FUTURE OF THE LEFT
DORIAN / BLEACHERS / JOHN TALABOT (DJ SET) / ALLEN STONE / KUROMA / BELAKO
IZAL / CHET FAKER / THE 1975 / ELLIOTT BROOD / LA M.O.D.A / ESKEAN KRISTÖ...

BONO 3 DIAS: 105€ + gastos (6€)

BONO 3 DIAS + ACAMPADA: 110€ + gastos (6€)

ENTRADA DE DÍA: 52€ + gastos (6€)

ENTRADA DE DÍA + ACAMPADA: 57€ + gastos (6€)

*Descuento de 10€ sobre las primeras 500 entradas de cada día comprando con las tarjetas jóvenes de Kutxabank a través de la red Kutxabank

WWW.BILBAOBBKLIVE.COM

PUNTOS DE VENTA:

www.bilbaoobbklive.com, www.ltinews.net,
Red Kutxabank (web y cajeros multiservicio),
web Kutxa y Caja Vital, Red Ticketmaster, 902 15 00 25,
FNAC, Carrefour, Halcón Viajes, www.atrapalo.com

patrocinador oficial



bbk =



patrocinador oficial





Labios irresistibles

Dura 24 horas y no se emborrona. Su cobertura uniforme te da un efecto 'labios mordidos'.

● Rouge Velvet, de Bourjois. 11,95 euros. bourjois.es

¡Que no te delate el sudor!

Desodorante roll-on para pieles sensibles, eficaz durante 48 horas. ● DBS Men's System, de Douglas. 9,95 euros. douglas.es



Rápido y fácil

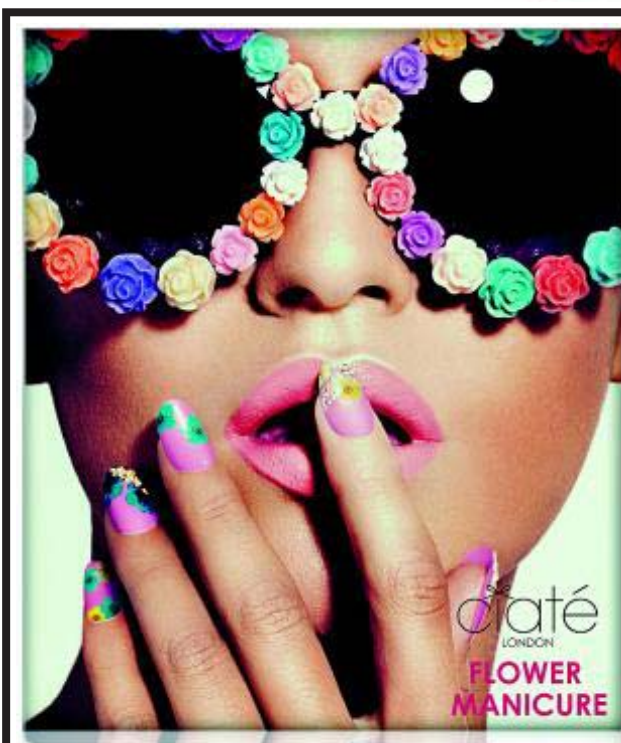
Solo tienes que humedecer la cuchilla y, con las pastillas de gel incorporadas, no necesitas jabón para depilarte.

● Gillette Venus Breeze. 6,99 euros. gillettevenus.es



Libera energía

Acompaña la música a todo volumen con un refrescante perfume de lima. ● Ck One Summer. 48,05 euros (100 ml). explore.calvin-klein.com



Formato ultrapráctico

Máscara de pestañas en tamaño mini y disponible en cuatro tonos. Además, es resistente al agua. ● Volumen Glamour Max Holidays. 6,95 euros bourjois.es



Are you ready?

KIT FESTIVALERO

Rimmel, desodorante, labial, protector solar... ocho *must* de belleza para llevar a cualquier lado. Texto **Claudia Rizzo**

Al más puro 'flower style'

La tendencia floral se extiende hasta las uñas con este kit que tiene una base pastel, dos lacas y un bote de flores. ● Manicura de Ciaté. 22 euros. sephora.es



¿Te gustaba dibujar con tizas en el colegio?

Utilízalas para colorear tu cabello sin necesidad de tintes. Disponible en azul eléctrico y rosa. ● Tizas para el pelo. 7,50 euros. thebodyshop.es

Nada pegajoso

Su textura ultraligera te protege de las quemaduras del sol, pero sin acabado grasoso. Se funde al instante en la piel. ● Bruma seca, de Delial. Desde 13,95 euros. garnier.es



¿Cansado y con ojeras?

Borra en 15 minutos la mirada cansada gracias a estos parches antifatiga. ● Shock Treatment Effect, de Hayasei. 3,95 euros. marionnaud.es



del 10 al 19 de julio

5^a
edición

CULTURA INQUIETA FESTIVAL 2014

GETAFE • Plaza de toros

JEFF BECK

GORAN BREGOVIC

GEORGE CLINTON

& PARLIAMENT FUNKADELIC

CALEXICO THE **ASTEROIDS** GALAXY
TOUR

MALA RODRÍGUEZ THE SONICS FUEL FANDANGO

ERIC SARDINAS LOS CHIKOS DEL MAIZ DEPEDRO

HAVALINA EL CHOJÍN MORELAND & ARBUCKLE FUZZ

Con mucha miga

Tiene fama de que engorda, pero lo cierto es que el pan es un alimento saludable y rico en nutrientes, que completa las comidas. ¿Por qué no pruebas a prepararlo en casa? Texto **Mara Martos** Fotografía **PanCadaDía**

El pan es una pieza fundamental de la dieta mediterránea, pero en las últimas décadas su consumo ha descendido notablemente –actualmente, unos 36 kg de media por persona y año– por la extendida creencia de que se trata de un alimento poco saludable. Lejos de esta realidad, el pan es un producto con bajo contenido en grasas, un aporte calórico moderado y alto contenido de proteínas, minerales y fibra (sobre todo en el pan integral). Así que el pan no engorda por sí mismo; son más bien las cervécitas, los pinchos o las tapas que lo acompañan los que alimentan –y nunca mejor dicho– su mala fama.

Deshecho el mito, vamos a la miga del asunto. Hay tantos tipos de panes como la imaginación alcance, pero pueden hacerse dos grandes clasificaciones: el común y el especial. El primero se hace a base de harina de trigo, sin ingredientes que lo adulteren, y en función de su elaboración puede ser bregado o de miga dura (el típico candeal o de hogaza, el pan de cruz o el pan fabiola); o de miga blanda o flama, que contiene mayor cantidad de agua (la barra, el pan gallego, la chapata...).

Por su parte, el pan especial es aquel que contiene algún ingrediente que enriquece la masa o presenta un formato diferente al común. Entre otros muchos, entran aquí el pan tostado, los colines, los biscotes, el pan de leche, el de molde, el pan integral o el pan con salvado.

Prepararlo en casa no es especialmente difícil, pero requiere cierta

práctica cogerle el punto correcto a la masa, así que al principio es preferible optar por un pan sencillo, sin demasiados componentes adicionales. En cuanto a los ingredientes, reúne:



El pan tiene poca grasa, moderadas calorías y muchas proteínas, minerales y fibra

● **Harina de fuerza** (500 g). Esta contiene más gluten que la harina común y ayuda a la masa a levar. Es importante, no experimentes con harina corriente.

● **Levadura de panadería** (20 g). Opta por la fresca prensada, que se encuentra fácilmente en la sección de refrigerados del supermercado. Ten en cuenta que caduca muy rápido.

● **Agua**, para ligar los ingredientes (unos 300 g).
● **Una pizca de sal.**

La confección es sencilla: toma la harina y la levadura muy desmenuzadas y ve agregándole poco a poco el agua, hasta que se forme una masa uniforme. Amásala durante unos minutos, y después tápala con un paño y déjala reposar hasta que la masa doble su volumen.

Precalienta el horno a 220 °C, dale la forma deseada al pan –puedes sacar más de una pieza de esta masa–, hazle varios cortes transversales y hornéalo unos 20 minutos.

Si prefieres hacer un pan más original, integra en la masa frutos secos y pasas, o semillas de sésamo y calabaza por su superficie antes de introducirlo en el horno; o prueba a añadirle durante su elaboración quesos (por ejemplo, parmesano y gruyère), o cebolla y taquitos de bacon. En las reuniones en casa con amigos siempre son un éxito.

SOMOS LO QUE COMEMOS

Por **Juan Revenga**, dietista-nutricionista

Dietas: 10 cosas que conviene saber



Ante la presunta avalancha de remedios y métodos adelgazantes que se avecina en primavera, creo que es conveniente señalar algunas de las, pocas, ideas, que al parecer se tienen claras sobre estas cuestiones:

1. Adelgazar no es una tarea sencilla. A mediados de siglo xx dos investigadores sentenciaron que «la mayoría de las personas obesas no seguirán nunca un tratamiento eficaz para la obesidad. De quienes lo inicien, un gran número no conseguirán perder un peso significativo y, de entre quienes sí, gran parte lo recuperarán».
2. Aun no se ha hallado una solución que, de modo general, sirva a todo el mundo. Se han probado combinaciones de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y lípidos) con indudable éxito en condiciones de laboratorio, pero en la vida real la cosa no es tan sencilla.

3. Quizá por esto existan tantos métodos, tantas dietas y tantas zarandajas que, nacidas al albur de las jugosas transacciones comerciales y jugando con la desesperación de las personas que buscan un atajo fácil, hacen su agosto año tras año y en cualquier época.

4. Está bien asumido que la causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio entre las calorías consumidas y gastadas. Desequilibrio debido a los cambios, en el último siglo, en materia de alimentación y actividad física: ha aumentado la ingesta de alimentos hipercalóricos y ha descendido la actividad física, por la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo y ocio.

5. A pesar de que las medidas genéricas puedan coincidir, su puesta en práctica será tan individual como las circunstancias que llevaron a cada persona a tener un peso excesivo. Analiza tus errores y desenmaraña la compleja y concreta red de tus circunstancias, aquellas que te ha llevado, con el tiempo, a tu actual peso.

6. Plantea soluciones adecuadas a tu vida. Medidas realistas que puedas realizar no solo durante dos semanas, sino para siempre.

7. Piensa en grande, actúa en pequeño. Empieza poco a poco, por las medidas que con mayor seguridad te veas capaz de alcanzar. Una vez que te sientas seguro, afronta nuevas medidas.

8. Contrasta el grado de adhesión-cumplimiento de las medidas. En vez de proponerte, por ejemplo, ir más veces al trabajo andando, establece que vas a ir así tres días a la semana; o en vez de decir «voy a comer más verduras», pon en todas las comidas principales al menos una ración de este grupo de alimentos.

9. La meta no es el número de kilos perdidos, la meta es el cambio de hábitos. Ese cambio se traducirá, con el tiempo y sin plazos, en un mejor estatus ponderal y de salud. Eso es lo importante.

10. Pide ayuda de la misma forma que llamas un fontanero para que te cambie un grifo. Contacta con un profesional cualificado y reconocido. El más indicado es sin lugar a dudas el dietista-nutricionista, ya que cuenta con una visión integral e integradora del panorama.

20m.es/nutricion

SIGUE EL BLOG DE **JUAN REVENGA** EN NUESTRA WEB

Si nos preguntaran si queremos ser felices, salvo casos extremos, la mayoría contestaríamos afirmativamente, pero si nos pidieran que identificáramos las tres claves de la felicidad, muchos de nosotros tendríamos dificultades para encontrarlas. Por **María Jesús Álava**, psicóloga



‘La casa de mi vida’ (2001) de Irwin Winkler, muestra el dolor de una relación no perdonada entre padre e hijo.

«... Tanto dolor se agrupa en mi costado...»

La experiencia como psicóloga me ha demostrado que resulta imposible alcanzar la felicidad si, previamente, no hemos aprendido a perdonarnos bien.

¿Perdonar es olvidar?

Perdonar no siempre significa olvidar; al menos no obligatoriamente. En nuestra vida, nos encontraremos con personas que

El día que la gente sepa perdonarse habrá dado el principal paso hacia su propia felicidad

carecen de valores, que son muy egoístas, o que tienen una especial habilidad para «engañar» a las «buenas personas» y «manipularlas». En estos casos tendremos mucho cuidado, pues en la culpabilidad está nuestra debilidad. Si las personas que nos manipulan

consiguen que nos sintamos culpables, solo superaremos su extorsión cuando nos hayamos perdonado a nosotros mismos por nuestra ingenuidad y nuestra debilidad.

En general, las buenas personas tienden a juzgarse con excesivo rigor y les cuesta perdonarse a sí mismas por aquello por lo que no dudarían un segundo en perdonar a los demás.

El caso de Pablo

Pablo tenía 51 años cuando murió su madre. Su padre había muerto bastante joven y él había sido el ‘protegido’ de sus hermanas mayores y su madre, quien sentía adoración por su hijo. Era una buena persona, pero la agonía de su madre sacó a la luz su vulnerabilidad. Le resultaba insufrible observar los estragos que la enfermedad ocasionaba día a día en su progenitora: «Me dolía el alma cada vez que contemplaba cómo se iba apagando». Cuando murió, no había consuelo para su dolor. Lo que más le dolía es que su madre se había ido sin que él le dijese cuánto la quería. En consulta, su cara era el reflejo del dolor y la desesperación que siente quien se ha fallado a sí mismo en lo más profundo. Trabajamos mucho con Pablo hasta que no tuvo duda de que su madre, los últimos meses, había constatado que para él era la persona más importante de su vida. Respiró aliviado, y volvió a mirar con esperanza a la vida; recuperó las ilusiones y la confianza en sí mismo. Por fin, estuvo tranquilo cuando comprendió que, aunque no se lo había dicho con palabras, había sabido demostrar a su madre todo su amor.

¿Por qué nos cuesta tanto perdonarnos?

A veces nos cuesta asumir que somos humanos; por ello, no aceptamos nuestros errores y nuestras debilidades, y no toleramos nuestros fallos. Sin quererlo, nos condenamos a una insatisfacción permanente y a una fragilidad que, como comentábamos, nos hace presa fácil de los manipuladores.

La capacidad de perdonarnos es intrínseca al ser humano, pero, en muchos casos, ha quedado bloqueada por nuestros miedos y nuestras inseguridades.

El peligro es que, si no sabemos ser justos con nosotros mismos, dejaremos que otros dirijan nuestras vidas.

¿Qué ventajas tienen los que saben perdonarse?

Los que saben perdonarse son personas libres, llenas de energía, de positividad, de resistencia ante la frustración; personas creativas que buscan y encuentran soluciones, que saben quererse y se sienten fuertes incluso en los momentos de debilidad.

Aquellos que saben perdonarse tienen buena autoestima y demuestran una actitud positiva ante la vida; una actitud que los acerca a la satisfacción y a disfrutar de la felicidad.

El día que la gente de bien sepa perdonarse habrá dado el principal paso de su vida, el paso hacia su felicidad.

¿Cómo aprendemos a perdonarnos?

Haciéndolo, llevándolo a efecto; no dejando que nuestra insatisfacción niegue nuestra buena intención. De lo contrario, siempre encontraremos una excusa para no perdonarnos y para perpetuar una injusticia que cometemos a diario: juzgarnos por lo que no hemos conseguido y no por lo que hemos intentado.

¿Podemos perdonarnos cuando le hemos fallado a la persona que más incondicionalmente nos ha querido?

En la mayoría de los casos, el amor de nuestra madre es el más incondicional que recibiremos a lo largo de nuestra vida. Cuando somos pequeños, somos felices al sentirnos tan queridos. En la etapa adolescente podremos pasar por momentos de dudas y vacilaciones; pensaremos quizá que no nos saben querer bien, pero, superada esa zozobra, esos años donde somos capaces de poner todo boca abajo, de nuevo tendremos la absoluta certeza de que nadie nos podrá querer de una forma tan desinteresada; que nadie, salvo nuestros padres –y nuestra madre especialmente–, nos dará todo a cambio de nada.

Precisamente por ello, el dolor que llegamos a experimentar cuando pensamos que hemos fallado a quien tanto nos ha querido puede llevarnos a un sufrimiento desgarrador. El caso de Pablo, del que hablamos en la columna de la izquierda, nos acercará a ese drama que, ojalá, no tengamos que vivir nunca.



LA NOVEDAD

La nueva *pop-up store* Pinkoco renueva con cariño tu aseo: toallas, jabones, geles, corales, etc. Un mundo sensorial de bienestar. ● Del 2 al 9 de abril. Travesía de San Mateo, 13 (Madrid). www.pinkoco.es



CAMBIA JARRONES Y TOALLAS

Solo con esto ya habrás renovado visualmente el espacio de tu cuarto de baño sin hacer grandes inversiones. Esta primavera se lleva el azul. ● Frascas desde 19,90 €. www.casashops.com/es



ACIERTO SEGURO

Una cesta antigua en el lavabo es ideal para colocar toallas de mano. En Ana&Cuca encontrarás toallas de lino antiguo. ● www.anacuca.blogspot.com.es



ADIÓS AL CARTÓN

Más funcional que decorativo y queda bien junto al lavabo. Si al levantarte tomas vitaminas, quita las cajas de cartón y mételas en este bote de cristal. ● Daily Vitamin Dose. 8,03 € / www.decoraturalma.com



PARA DOS

Lavabo con dos senos. Menos espera en el cuarto de baño. La grifería rústica de cobre es ahora una de las tendencias más seguidas en decoración de baños. ● Mueble Barthelemy. 1.099 €. www.maisons-dumonde.com/es



TEJIDOS A MANO

Detalles hechos a mano, como esta toalla de lino antiguo que convierten el aseo en pura tendencia al servicio del relax. ● Toalla de lino. 59 €. www.pinkoco.es

LIGERO

Si tienes pocos metros, no elijas un armario cerrado debajo del lavabo. Pon un carro auxiliar, que da sensación de ambiente ligero. ● Carro con 3 cajones y ruedas. 23x30x58 cm. 79,40 €. www.laoca.com



AROMAS PARA EVOCAR

Jabones artesanales, con olores a flores y delicada textura, que enjabonan y aromatizan el cuarto de baño. ● Desde 11 €. Del 2 al 9 de abril en Travesía de San Mateo, 13 (Madrid). www.pinkoco.es

Ideas para el aseo

Renovar los accesorios garantiza una imagen diferente. Con la primavera, apetece cambiar a texturas de lino, colores neutros, jabones que aromatizan y jarrones en los que poner ramilletes silvestres.

Texto **Ana de Santos**

Te apetece cambiar? No hace falta sustituir los muebles, puedes hacerlo con pequeños detalles, con diseños y colores de primavera. Los tonos neutros, como el blanco o el beige, combinados con los azules crean atmósferas frescas y apacibles. De cara al buen tiempo se llevan las toallas de algodón blanco y de lino natural. El lino antiguo aporta clase y sabor afrancesado. El lino nuevo te transporta a la playa y a ambientes desenfadados. Coloca unas pequeñas toallas de mano de un solo uso atadas con una cuerda de fibra natural en un cesto para que tus invitados se sientan en una villa. Es un gesto sencillo que se agradece. Anímate y pon vitalidad con azules. Por ejemplo, con unos botes de cristal que contengan gel, como los que vende la nueva *pop-up boutique* Pinkoco. Lo *vintage* sigue siendo tendencia y una simple frasca de cristal en tonos del mar dan dinamismo y frescura al rincón del lavabo.

El aroma es un elemento más de la decoración, porque es capaz de crear ambientes sin ocupar espacio. Por eso, si a las frascas les pones flores frescas conseguirás sentirte a gusto en tu rutina de aseo.

El orden en este espacio de la casa es fundamental. Evita que las toallas y los enseres personales se acumulen y arruinen la decoración. Un mueble auxiliar con baldas o cajones permite tener ordenados y sin acumular polvo todos los productos de higiene. Si tu lavabo no tiene mueble debajo, hazte con un carro con cajones. Otra idea práctica es hacer un armario entre el espejo y la pared. Solo 15 cm de fondo son suficientes para instalar baldas con los productos de aseo y medicinas. Y si lo tuyo son las vitaminas y suplementos alimenticios nada más levantarte, puedes hacerte con un bote bonito de cristal imitando a los antiguos de las farmacias y tenerlo siempre a mano. Es, además, objeto decorativo.

abril 2014

Cine

'NEED FOR SPEED'. Uno de los actores principales de *Breaking bad* protagoniza la adaptación al cine de esta exitosa saga de videojuegos. Carreras clandestinas y un viaje en busca de venganza al volante de un Ford Mustang, que será objeto de persecuciones a toda velocidad atravesando Estados Unidos de costa a costa. Estreno previsto: 4 de abril. Dir.: Scott Waugh. Int.: Aaron Paul, Dominic Cooper, Imogen Poots y Michael Keaton.

'NOÉ'. Hacía décadas que Hollywood no se embarcaba en una producción de esta magnitud. Aunque los efectos especiales han facilitado el trabajo, el equipo ha reflejado la historia de Noé según aparece en el *Génesis*, incluso construyendo a mano el arca. Crowe da vida a un hombre imperfecto que ha de enfrentarse al primer fin del mundo de la historia, el diluvio universal, aferrándose a la fe y la esperanza. Estreno previsto: 4 de abril. Dir.: Darren Aronofsky. Int.: Russell Crowe, Jennifer Connelly, Emma Watson y Anthony Hopkins.

'RÍO 2'. Segunda entrega de la popular película de animación. Blu, Perla y sus hijos se trasladan de Río de Janeiro al Amazonas para que los pequeños experimenten lo que significa vivir como aves libres. Allí deberán acostumbrarse a sus nuevos vecinos y Blu tendrá que hacer frente a la competencia y a su temible suegro para mantener a su familia unida. Estreno previsto: 4 de abril. Dir.: Carlos Saldanha. Animación.

'EL CULO DEL MUNDO'. Andreu Buenaufuente dirige este documental que le sirve para explicarnos por qué después de 30 años sigue aferrado a la comedia. Con la participación de compañeros de profesión como Carlos Areces, Leo Bassi, Berto Romero, Santiago Segura, Gomaespuma, Jordi Évole, El Gran Wyoming... Estreno previsto: 11 de abril. Dir.: Andreu Buenaufuente. Documental.

'THE AMAZING SPIDER-MAN 2: EL PODER DE ELECTRO'. Una nueva aventura de Peter Parker, que esta vez deberá enfrentarse a un conflicto aún mayor que su dualidad como hombre corriente y superhéroe. Un enemigo mucho más poderoso que él amenaza a la ciudad de Nueva York: Electro. Estreno previsto: 17 de abril. Dir.: Marc Webb. Int.: Andrew Garfield, Emma Stone y Jamie Foxx.

El zoom



BORJA BONAFUENTE

La mujeres de la Guerra Civil

'Año Dos: Mi Querida España'. Borja Bonafuente engaña al ojo con sus pinturas hiperrealistas en esta exposición, titulada como la canción de Cecilia, donde transforma a mujeres de hoy en el rostro de la Guerra Civil. El activismo callejero contra la propaganda o la desesperación ante la caída de Madrid son algunas de sus poderosas escenas que hablan de cómo la guerra le cambió la vida, de pronto, a muchos españoles. Hasta el 30 de abril, en Madrid (Blokker Gallery). Entrada libre.

Música

ELEFANTES. Shuarma se ha reencontrado con los miembros de su banda, ocho años después de que anunciaran la despedida, para celebrar dos décadas desde su fundación con un nuevo álbum (*El rinoceronte*) y presentarlo ante sus seguidores. Su gira arrancó el 28 de marzo en Zaragoza y, aunque pasarán por festivales como Sonorama o Arenal Sound, este mes hay oportunidad de verlos en varias ciudades estrenando sus nuevas

canciones y revisando toda su discografía. Días 4 y 5, en Barcelona (Luz de Gas). Día 12, en Murcia (Teatro Circo). Días 24 y 25, en Madrid (Joy Eslava). Entrada: de 16 a 20 euros.

QUIQUE GONZÁLEZ. Por fin recuperado del corte que sufrió en una mano, el músico madrileño retoma la gira de presentación de *Delantera mítica*, para muchos su mejor trabajo hasta la fecha. Con banda completa, regresa a las raíces de la música americana para mostrarnos su versión más rockera. Día 5, en Granada (Auditorio Manuel de Falla). Entrada: 18 euros.

KATIE MELUA. *Simplified* es el título de su espectáculo y el espíritu con el que afronta esta gira en la que se acompañará solo de bajo y teclado para que luzca, sobre todo, su voz («No hay nada que esconder», dice). Ofrecerá una versión esencial de las canciones que componen sus seis discos. Día 17, en Barcelona (Sant Jordi Club). Día 18, en San Sebastián (Kursaal). Día 19, en Madrid (Hotel Auditorium). Entrada: de 41,20 a 72,10 euros.

Exposiciones

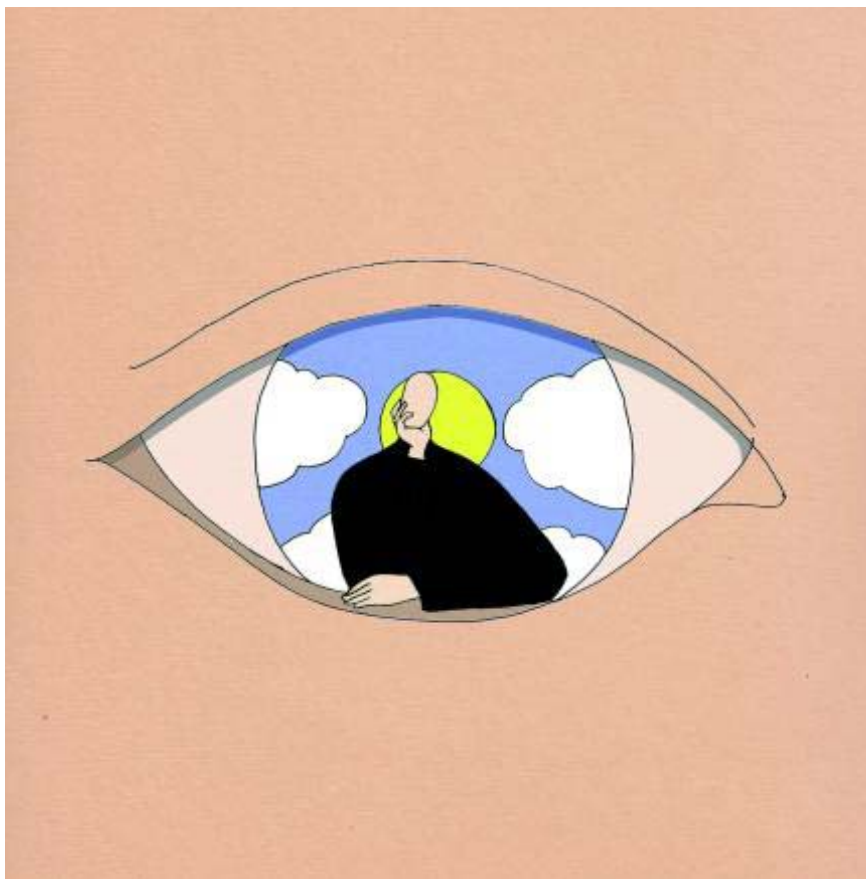
'PIXAR. 25 AÑOS DE ANIMACIÓN'. La revolución llegó al cine de dibujos de la mano de Pixar con el estreno de *Toy Story* (1996), el primer largometraje realizado por completo con efectos de animación digitales. 26 Oscar y 7 Globos de Oro después, podemos admirar su trabajo en esta exposición que se estrenó en el MoMa de Nueva York. Hasta el 22 de junio, en Madrid (CaixaForum). Entrada: 4 euros.

'EL GRIEGO DE TOLEDO'. Entre los actos del Centenario del Greco destaca esta exposición que supone el regreso de muchas obras del pintor a los mismos lugares para los que fueron ideadas y realizadas, y es la primera que se le dedica en Toledo. Más de 100 pinturas se reparten entre el Museo de Santa Cruz, la Catedral, la Capilla de San José, el Convento de Santo Domingo el Antiguo, la Iglesia de Santo Tomé y el Hospital Tavera. Hasta el 14 de junio, en Toledo. Museo: 10 euros. Paquete básico: 16 euros. Paquete Exclusivo: 22 euros. Paquete completo: 41 euros. www.elgreco2014.com

Teatro

'A CIELO ABIERTO'. José María Pou y Nathalie Poza son los personajes principales de este montaje, dirigido por el propio Pou. Después de morir su esposa, un viudo rico se reencuentra con su joven ex amante, idealista y comprometida. Una cruda historia de amor escrita por David Hare. Del 10 al 13 de abril, en Valencia (Teatro Olympia). Entradas: de 12 a 24 euros.

'LA SOLEDAD (DE LA ROLDANA)'. Ramón Bocanegra dirige este homenaje a Luisa Roldán, *La Roldana* (Cristina Almazán), mujer adelantada a su tiempo que encontró en la escultura su camino personal. Del 8 al 11 de abril, en Sevilla (Teatro Lope de Vega). Entrada: de 4 a 21 euros.



20 Si fuese posible, ¿con quién te gustaría cambiar tu cuerpo?

Es una vieja fantasía. Pasarse un ratito por el cuerpo de otro. Usurparlo y vivir en sus carnes. Ser un avatar. Los lectores de *el mensual de 20 minutos* quieren ver cumplidas sus expectativas. Famosos del mundo, escondeos.

Texto **Javier Rada** Ilustración **Carlos Pan**

Soñando con vivir en el cuerpo de otro? ¿Quiere saber lo que se siente al ser el hombre o la mujer más deseados? Ahora puede hacerlo... Les ofrecemos la exclusiva oportunidad de intercambiar su cuerpo, ser un travieso avatar. ¿Sugerente? Si pudiera ¿a cuál escogería? Esta es la pregunta del millón.

Debemos advertirles que vivir la vida ajena puede mermarle a uno la autoestima. ¿Pero a quién le importa? Se trata de encarnarse en las «yemas de los dedos de Brad Pitt», como dice nuestro lector **Fer Nando**. Las sagradas yemas que tocaron a la diosa. Huellas dactilares que serán momificadas, convertidas en reliquias de adoración generacional.

Por los dedos, los ojos y la lengua del actor, ¿quién no se intercambiaría unas horas por otro? Y lo que es peor, ¿cómo se tomará todo este asunto el pobre Pitt? ¿Acaso nos importa?

Y la pregunta del mes que viene...

21 ¿En qué época de la historia del mundo te hubiera gustado vivir?



A **ANA MORGADE**, humorista, colaboradora de *Zapeando* y que actúa en *Con el culo al aire*, le hubiera gustado vivir a finales del siglo XIX y principios del XX, «por la explosión artística espectacular. Eso sí, siempre con los ricos, que se lo montaban bien. Al lado de los pobres, nada, que te morías a los 40 años y, encima, con escorbuto». El fenómeno adolescente **ABRAHAM MATEO** prefiere la actual: «Por la revolución tecnología. Me encantan los iPad, los móviles, los smartphones... Soy un friki de la tecnología y no cambiaría esta época por ninguna anterior». El genial **FORGES**, que acaba de cumplir los 50 años de su primer chiste, es más prosaico: «Elegiría alguna época futura. Por ejemplo, cuando no haya que pagar a Hacienda».

Y tú, ¿qué dirías?

¿En qué época histórica te hubiera gustado vivir? Haznos llegar tus ideas (y tu nombre y edad). Podrás leerlo en la siguiente entrega. Escribe a...

Twitter: **#preguntamillon20m**

e-mail: **preguntadelmillon@20minutos.es**

¿Le gustará al actor ser Juanma el lechero? ¿Mejorará el rollito con Angelina Jolie? Dudas. La vida es como un océano embravecido por mareas metafísicas. Así que hagan caso a **Antiguo Usuario**: «Me cambiaría por cualquier persona que me haga alegrarme al volver a mi cuerpo».

Todos recordamos a las vainas alienígenas de *La invasión de los ultracuerpos*, o cómo enloquecían los protagonistas de *Cómo ser John Malkovich*. Meterse en el cuerpo de otro, y sin permiso, tiene consecuencias. Ahí tienen a los pobres reptilianos a los que un mal día se les ocurrió usurpar el cuerpo de Rajoy, Putin, Merkel u Obama. Sufren un tedio espantoso, y además peligroso, que los lleva a entretenerse con penínsulas caucásicas o a hacer papiroflexia con el Estado del bienestar.

Nuestros lectores, sin embargo, más que reptilianos parecen, en ocasiones, concupiscentes bonobos. Por las carnes del «marido de Elsa Pataki», afirma **Celta**. Miles de lectores balbuceando en el túnel que traslada al cerebro del marido. Elsa alucinada. Posesión infernal. Un mundo nuevo.

«Con Letizia, para ser princesa por un día», alega la **Luzprodigiosa**. «Por el de Miranda Kerr, especialmente durante los actos con su exmarido...», dice la alegre **Gramola**. «Pues yo, por el de la cantante Pink, perfecto para mi gusto», explica **@OlgaAnderez**. «Con Darren Birk», sentencia **@Sergetsu**. Acabamos de recibir una misiva de Birk, Pink y su majestad Letizia. Resumimos: «Ni-se-os-ocurra».

Pero el pueblo llano –es decir, todos aquellos que viven bajo la cota de los mil metros– tiene su derecho. Estos cuerpos deberían ser declarados comunales. Generaciones enteras vertiendo en ellos sus sueños. Haciendo crecer su billetera hasta la casita en Ibiza, Bali y Miami. ¿Y aun así no quieren compartir sus yemas? «Por Nacho Vidal», dice **20censurados**. ¡Comunal! «Por alguien del futuro del 2098 o por ahí», dice **ales1111**. ¡Comunal! «Por la cuenta corriente de algunos», dice **Meluca**. ¡Aún más comunal si cabe!

Y así llegamos al misterio de los que quieren encarnarse en sus propias abuelas. Un prodigio de autoestima. Seres cuyos cuerpos son prioritarios, únicos, tan intranferibles como el DNI. «Con nadie. Estoy genial, perfecta, me gusto y gusto, y me dan gusto. ¡Qué más puedo pedir!», dice **Escarlata**. «Por mí mismo, porque soy tan estupendo que no paro de darme besos. Y si no me quedara otra, por mi novia, para sentir lo que siente cuando yo la hago gritar», fanfarronea **Cerdo Peligroso**. «Yo, por nadie, porque tengo un tipazo bonito, aunque me lo cuido mucho», dice **Defemo**. «No hay que desear ser como los demás, solo hay que cuidarse un poco», contesta **Sandro**. Esto se está poniendo muy aburrido. Parece una discusión de gimnasio. ¡Queremos cuerpos comunales o anabolizantes! ¡Queremos ser otros! ¡Estamos hartos de pagar facturas! Por suerte, uno de los lectores encuentra el secreto. Sí, el secreto que buscó Ponce de León en los pantanos aztecas. La fuente de la eterna juventud, el grito de los abuelitos de la película *Cocoon*. La mejor encarnación, el cuerpo perfecto es... «Quien quiera permanecer joven y lozano que se cambie por Jordi Hurtado», suelta **Vkrasnny**. Elemental. Lo teníamos delante de nuestras narices. *Cifras y letras*. Aunque es probable que Jordi Hurtado no suelte su cuerpo fácilmente. Para ser eternamente joven tú y tu concurso de televisión, solo tienes un camino plausible: pactar con el diablo. Y el diablo, además de posesivo, es muy territorial.



SEMANA SANTA

...al mejor precio!

LONDRES

Vuelo + 5 días
Hotel ***

ALOJAMIENTO Y DESAYUNO

274€

LANZAROTE

Vuelo + 5 días
Hotel ****

TODO INCLUIDO

472€

EUROPA - VUELO + HOTEL



Londres
5 días / 4 noches
Comfort Harrow ***
Sólo alojamiento **274€**
Holiday Inn London ***
Alojamiento y desayuno **295€**



Bruselas
4 días / 3 noches
Chao Chow Palace ***
Alojamiento y desayuno **233€**
Izan Avenue Louise ****
Alojamiento y desayuno **290€**



Roma
4 días / 3 noches
Arcadia ***
Alojamiento y desayuno **421€**
Diana Garden ****
Alojamiento y desayuno **430€**



Budapest
4 días / 3 noches
Drive Inn ***
Alojamiento y desayuno **344€**
Golden Park ****
Alojamiento y desayuno **472€**



Lisboa
4 días / 3 noches
Lutecia ****
Alojamiento y desayuno **380€**
Clarion Suites ****
Sólo alojamiento **422€**



Viena
4 días / 3 noches
Trend Vienna ***
Sólo alojamiento **311€**
Delta Vienna ****
Alojamiento y desayuno **408€**



Milán
5 días / 4 noches
Gala ***
Alojamiento y desayuno **263€**
Doria Grand ****
Alojamiento y desayuno **384€**



Dublín
4 días / 3 noches
Maldron Tallaght ***
Sólo alojamiento **343€**
Jurys Inn Street ***
Alojamiento y desayuno **394€**



Praga
5 días / 4 noches
Jasmin ***
Alojamiento y desayuno **387€**
Hotel Praga 51 ***
Alojamiento y desayuno **407€**



Oporto
4 días / 3 noches
Belver Beta Porto ***
Alojamiento y desayuno **164€**
Carris Porto Ribera ****
Alojamiento y desayuno **270€**

BALEARES Y CANARIAS - VUELO + HOTEL



Tenerife
5 días / 4 noches
Beatriz Atlantis & Spa ****
Media pensión **406€**
Club Riu Buenavista ****
Todo incluido **546€**



Lanzarote
5 días / 4 noches
Iberostar Papagayo ****
Media pensión **466€**
Beatriz Costa Teguiise ****
Todo incluido **472€**



Gran Canaria
8 días / 7 noches
Beverly Park ***
Media pensión **596€**
Ifa Continental ***
Todo incluido **634€**



Ibiza
5 días / 4 noches
Sol Pinet Playa ***
Media pensión **285€**
Algarb ***
Todo incluido **380€**



Mallorca
4 días / 3 noches
Sur Mallorca ****
Media pensión **305€**
Hipotels Said ****
Media pensión **332€**

Y también tenemos: Caribe, Mediterráneo, Nueva York, Dubai, Costa Rica...

Reserva tus Vacaciones en logitravel.com

El anti-edad que transforma
tu piel desde el 1^{er} contacto

INNOVACIÓN

Miracle Cream

CREMA ANTI-EDAD
TRANSFORMADORA DE PIEL



- INNOVACIÓN 12 PATENTES -
TEXTURA
AUTO-AJUSTABLE

TRANSFORMACIÓN INMEDIATA

Su **textura** única **se auto-ajusta** al tono de tu piel: • ilumina • unifica
• atenúa los signos de fatiga.

Testado y comprobado en 1616 mujeres.

TRANSFORMACIÓN A LARGO PLAZO

Su fórmula anti-edad con 7 activos: • reduce arrugas, manchas, poros
• reafirma • mejora la calidad de la piel.

Cuida de ti.
GARNIER