EN PORTADA

**Un puñado de 'youtubers' acumula millones de seguidores. Son los actuales ídolos adolescentes y representan el germen de la nueva televisión. Las grandes empresas ya les han echado el anzuelo.**

FOTOGRAFÍA DE **JAMES RAJOTTE**

# EL PAÍS SEMANAL

## INTRO


12
**El Pulso**
Mundial mortal.
POR **MARTÍN CAPARRÓS**
Los problemas de los inmigrantes.
POR **PATRICIO PRON**
Frases célebres.
POR **MARTÍN CASARIEGO**
¿Quién tiene tiempo para comer?
POR **KARELIA VÁZQUEZ**
Ay, Manete.
POR **BERTA VIAS MAHOU**
Contar la muerte en México.
POR **JORGE CARRIÓN**

20
**Todos cometemos errores**
Sofía Loren: "Solo lamento no haberme casado de blanco".
POR **ROCÍO AYUSO**

24
**Lecturas no obligatorias**
Cristina Morales: Santa Teresa, feminista.
POR **JAVIER RODRÍGUEZ MARCOS**

26
**Psicología**
Rehacer nuestros proyectos de vida.
POR **MIRIAM SUBIRANA**


## REPORTAJES


28
**Entrevista a Amelia Valcárcel**
La filósofa aventura cómo será el mundo en el siglo XXII.
POR **JOSÉ MARÍA IZQUIERDO**
FOTOGRAFÍA DE **GORKA LEJARCEGI**

34
**La revolución de los 'youtubers'**
Las estrellas de Internet dan un vuelco al panorama audiovisual.
POR **VIRGINIA COLLERA**
FOTOGRAFÍA DE **JAMES RAJOTTE**

44
**Las huellas del ruiseñor**
Viaje a Monroeville, donde se recluyó Harper Lee toda su vida tras publicar *Matar a un ruiseñor.*
POR **MARC BASSETS**
FOTOGRAFÍA DE **GUILLERMO CERVERA**

54
**Monarquía 2.0**
Recorrido por el primer año de reinado de Felipe de Borbón.
POR **JESÚS RODRÍGUEZ**

66
**"Yo estuve con los Beatles"**
Del botones a la fan, quienes vieron a los músicos recuerdan su paso por España medio siglo después.
POR **ANDREA NOGUEIRA**
FOTOGRAFÍA DE **CATERINA BARJAU**


## ESTILO


74
**La nueva línea recta**
POR **OUTUMURO**

82
**Un despacho domesticado**
POR **ANATXU ZABALBEASCOA**
FOTOGRAFÍA DE **MADS MOGENSEN**

90
**Saber mejor**
POR **ANDONI LUIS ADURIZ**
FOTOGRAFÍA DE **ÓSCAR OLIVA**


## ARTÍCULOS


6
**¡Dos y dos son cinco, maldito!**
POR **MANUEL RIVAS**

8
**¡Campeones, oé, oé, oé!**
POR **ALMUDENA GRANDES**

11
**Muero por estar vivo**
POR **JUAN JOSÉ MILLÁS**

96
**Los coches matan más que las vacunas**
POR **ROSA MONTERO**

98
**Tiranía de los pusilánimes**
POR **JAVIER MARÍAS**

Nº 2.022 / 28.06.2015


**COLABORADORES. A. L. Aduriz** (San Sebastián, 1971) es el chef del restaurante Mugaritz, con dos estrellas Michelin.

**Puede llegar el día en el que lo que somos y hacemos no sea lo que deseamos. Frente a la crisis personal y el miedo al cambio, el camino es hacerse las preguntas adecuadas.**

POR **MIRIAM SUBIRANA**

# *Rehacer nuestros proyectos de vida*

**En determinados momentos** de nuestra vida, todo lo que nos llevó y acompañó hasta un momento preciso, parece que pierde el significado, y sentimos una necesidad apremiante de salir de donde estamos para emprender nuevos rumbos, aunque no sepamos exactamente a dónde nos van a llevar. Queremos experimentar novedad, hay un impulso que nos lleva a querer cambiar de pareja, de lugar de residencia, de trabajo, de profesión y de ambiente. Aquello por lo que luchamos durante años, a lo que nos dedicamos con esmero, parece desmoronarse. Nos invade una incertidumbre interior, un gran interrogante, ¿quedarnos en este "lugar" en el que nuestra vida parece irse apagando por inanición o soltar lastre y abrirse a lo desconocido?

Ese algo que empuja para salir de donde nos encontramos varía según la situación, la persona, sus relaciones, su edad y su historia. Puede ser la búsqueda de sentido, la insatisfacción, el sufrimiento, el malestar y el aburrimiento o la falta de motivación. También pueden ser preguntas como: ¿voy a seguir así hasta mis últimos días?; ¿es esto lo que quiero?; ¿qué sentido tiene lo que estoy haciendo y cómo estoy viviendo mi vida? Tomar la decisión de cambiar implica a menudo provocar rupturas, confusión y sufrimiento, y entrar en crisis.

Hay que fluir aunque sea en mitad de la incertidumbre. Puesto que no sabemos lo que nos espera después de ese cambio, esa inquietud puede provocar falta de fuerza interior. Sin embargo, desprenderse de lo que nos daña y empequeñece es lo que libera y fortalece.

## Reflexiones para un tsunami

*"Cuando un ser humano tiene un para qué, puede atravesar cualquier cómo"*
VIKTOR FRANKL

Entre los 40 y los 50 años muchos se dan cuenta de que no viven su vida, o que la que tienen no es la que desean. Quieren dejar el trabajo que llevan haciendo durante años y dedicarse a otra cosa, o formarse en otros ámbitos profesionales. Quizá se apuntan a una ONG y se van a África, a América o a Asia. O bien dejan a su pareja y se van solos o con otra persona. En definitiva, necesitan un cambio radical.

Estas transformaciones bruscas pueden desembocar en situaciones de crisis existencial profunda. Mi crisis personal llegó cuando todo aquello que durante años había dado soporte y sentido a mi vida dejó de ser el apoyo que me había sostenido. Aunque estaba rodeada de personas, me sentía sola, incomprendida y en un desierto. Me estaba ahogando y muriendo por dentro. Me empujaba un anhelo de libertad y de creatividad.

Empecé hablando con personas con las que había compartido aquella época y me sentí totalmente incomprendida. Así que inicié conversaciones con otros amigos más lejanos, que resultaron convertirse en verdaderos amigos. Me arriesgué, me abrí, y unos me dieron la espalda y otros me acogieron.

En situaciones de "tsunami vital" es imprescindible reflexionar, escribir, pasear, estar en contacto con la naturaleza, para escucharse a uno mismo. Es importante también abrirse y conversar para no desesperarse quedándose dentro todo lo que uno está viviendo. Sincerarse y arriesgarse a ser incomprendido, y a crear nuevos vínculos. Escuchar nuestra intuición, lo que sentimos y seguir los pasos que nos acerquen a nuestros anhelos nos ayu-



ILUSTRACIÓN DE **ANNA PARINI**

dará a salir del estancamiento. Posiblemente implicará que algunas personas que nos han acompañado en una parte de nuestra vida dejen de hacerlo en esta nueva etapa. Pero aparecerán otras relaciones que nos nutrirán de maneras diferentes. Tenemos que aprender a soltar si queremos vivir con nuestra vitalidad floreciendo. Para lograrlo, ayuda confiar en uno mismo y en la vida; es clave para avanzar en un mundo lleno de incertidumbres.

También es importante ser consciente de qué queremos saber de nosotros mismos. Se trata de plantearse preguntas que desemboquen en reflexiones que lleven a encontrar sentido y propósito, a conectar de nuevo con los sueños y a crear nuevos proyectos que atraigan y nos hagan salir del escollo, descubriendo nuevos sentidos a nuestro ser y hacer.

## Un ejercicio sencillo

*"Una pregunta no planteada es una puerta no abierta"*
MARILEE GOLDBERG

Cuando vivimos un estancamiento en alguna relación importante, se hace necesario reciclarse. Pero hay miedos (a la ruptura, al conflicto o a ser incomprendido) que se interponen. Hay un ejercicio sencillo que sirve para identificar aquellos temores que impiden dar el paso necesario para acercarse a vivir sus anhelos. Elija un área en la que se sienta estancado y hágase estas tres preguntas: ¿Qué quiero realmente? ¿Qué obstáculos se interponen en mi camino? ¿Qué me impide afrontar o superar ese obstáculo?

Para cada miedo que le aparezca en respuesta a la tercera pregunta, puede plantearse las siguientes preguntas:

¿Qué es lo peor que puede ocurrir si sucede lo que temo? ¿Cuál es el mejor resultado posible para mí o para los demás si lo hago aunque sienta miedo al hacerlo? ¿Qué es lo que posiblemente sucederá entre estas dos cosas?

Le recomiendo que intente realizar la actividad que le atraiga, al menos tres veces: una para aprender a hacerla; la segunda vez para superar el miedo a realizarla; y la tercera vez para averiguar ¡si realmente la disfruta o no!

En ocasiones el cambio viene impuesto por la normativa, por ejemplo, en la jubilación, o cuando es el cónyuge quien se va y nos deja solos, o cuando sobreviene una muerte o un accidente que implica un antes y un después. Si uno vive la necesidad de rehacer su proyecto vital desde la resignación, sintiéndose atrapado en ella, su vida y su ilusión se van apagando lentamente.

**PARA SABER MÁS**

DICE
**Rabindranath Tagore**
"Yo dormía y soñaba que la vida era alegría. Desperté y vi que la vida era servicio. Serví y vi que el servicio era alegría".

LIBROS
'Enseñanzas sobre el amor. Una guía para alcanzar la plenitud en las relaciones humanas'
**Thich Nhat Hanh**
(Oniro. Barcelona, 1998)

***Virar el rumbo.*** Probablemente nunca habíamos tenido tanto y al mismo tiempo nunca habíamos estado tan insatisfechos. ¿Qué sociedad hemos construido para que esto ocurra? Hemos creado un paradigma fundamentado en la necesidad, en la avaricia y en la conciencia de escasez. Vivimos pensando cómo podemos enriquecernos más, tener más, conseguir más y crecer más. Esto hace que llegue un momento en nuestra existencia que se desmorone el sentido y el para qué lo hacemos. Necesitamos crear proyectos de vida que nos permitan vivir siendo servidores. En vez de preguntarnos: ¿Cómo puedo hacerme más rico, más poderoso y tener más? Quizá debemos cambiar la pregunta y plantearnos: ¿Qué es lo que el otro necesita? ¿Cómo puedo contribuir a crear un mundo mejor?

## Dejar a un lado la resistencia

*"Viva como si fuera a morir mañana. Aprenda como si fuera a vivir siempre"*
MAHATMA GANDHI

Esto le ocurrió a Sonia. Cuando la conoci sus hijos ya estaban casados, pero su marido había tenido una muerte rápida hacía cinco años y ella se hundió en un gran sufrimiento Sintió un vacío enorme, se preguntaba cada día por qué le había sucedido, y con tales interrogantes incrementaba su dolor y su tristeza. La meditación le ayudó a cambiar su actitud y a agradecer que hubiera podido disfrutar sus años de vida en pareja con enor me satisfacción. Varió totalmente su visión entendió la muerte desde otra perspectiva y pasó de resistirse a la nueva situación a aceptarla plenamente. En vez de lamentar se y quejarse, empezó a reconstruir y a tener una actitud de agradecimiento.

De cuestionarse: "¿Por qué me ha pasado esto a mí?", "¿por qué se ha ido cuando aún era joven?", pasó a preguntarse: "¿Qué puedo hacer a partir de ahora que aporte algo positivo?". Y a agradecer todo lo que había compartido y aprendido en esos cuarenta años de matrimonio. Según las preguntas que uno se hace a sí mismo, las respuestas que genere pueden llevarle a incrementar el dolor y el sufrimiento o a liberarse y renacer en cada momento. En su caso, Sonia decidió formar parte de una ONG y ayudar a otras personas. Meditar la acompañó para encontrar su eje interior y conseguir fuerzas para reinventarse.

Muchas personas cuyo proyecto de vida se ha basado en lograr éxito, poder, dinero privilegios y estatus sienten que llega un momento que todo deja de tener sentido. El individualismo en el que se ha sustentado su vida deja de nutrirles. Y es entonces cuando necesitan abrirse a los otros. Empiezan a plantearse el sentido de su presencia en el mundo La actitud de servicio les lleva a espacios de conexión con los otros, a crear vínculos, comunión y comunidad. Al servir cambian una actitud que era fuente de sufrimiento. Pasar de pedir y necesitar a dar y compartir. Es en el dar y en el darse donde radica la semilla de la felicidad. En momentos de gran tristeza como en un duelo, el servir ayuda a salir de ese estado y a conectar con la alegría.

Servir aumenta la capacidad de amar al prójimo. Se potencia la generosidad. La persona servidora crece en humanidad y en grandeza. No una basada en la ostentación o la fama sino en la de vivir una vida con sentido ●