

Reseña de Libros

Comentario de textos de “El club de los supervivientes”

Título: El club de los supervivientes

Autor: Ben Sherwood

Número de páginas: 353

Editorial: Paidós Contextos

ISBN: 978-84-493-2361-4

¿Qué se necesita para sobrevivir?

No podemos sobrevivir:

3 segundos sin espíritu ni esperanza

3 minutos sin aire

3 horas sin cobijo en condiciones extremas

3 días sin agua

3 semanas sin alimento

3 meses sin compañía o sin amor

(La “Regla del 3” es enseñada en la Base de las Fuerzas Aéreas de Fairchild, Washington, como parte de su curso de supervivencia en situaciones extremas).

Hollywood está obsesionado con los desastres: con los maremotos, los tsunamis, los terremotos de grandes proporciones, las erupciones volcánicas dantescas... Cientos de películas de la gran industria cinematográfica estadounidense giran alrededor de supervivientes natos que, contra todo pronóstico, logran sobrevivir a condiciones extremas que ni la realidad es capaz de emular ni la imaginación capaz de concebir.

Más allá de las catástrofes que Hollywood presenta, todos los días miles de seres humanos se enfrentan a enfermedades incapacitantes y mortalmente peligrosas, crímenes violentos, traumas emocionales capaces de lacerar mortalmente el espíritu, accidentes, conflictos armados, entre otras tantas adversidades. Aunque parezca increíble, son estas personas comunes y corrientes las que sacan a relucir una fortaleza y deseos por vivir que ni en la más imaginativa película podríamos presenciar. Son ellos los que nos hacen preguntarnos, ¿sería

yo capaz de sobrevivir en tales circunstancias?, ¿cómo es posible que algunas personas sean capaces de sobrevivir en situaciones extremas, y otras, en cambio, mueran o desistan de luchar?, ¿qué se necesita para sobrevivir y tener la fortaleza para hacerlo cuando se tienen las probabilidades en contra?

El libro *El club de los supervivientes* (catalogado como *best seller por The New York Times*), escrito por Ben Sherwood, busca dar respuesta a esas preguntas por medio del análisis de múltiples investigaciones científicas al respecto y, sobre todo, del análisis de decenas de casos de supervivientes. Entre algunos de los casos analizados en este libro podemos mencionar a Trisha Meili, la corredora de Central Park que sobrevivió a una violación y brutal paliza que casi la mata, y cuyo caso conmocionó a Estados Unidos; Terry Anderson, corresponsal de Associated Press en el Líbano que sobrevivió a un secuestro que duró 2,454 días, y el caso de Edie Eger, psicoterapeuta especializada en traumas y sobreviviente de Auschwitz, cuya historia de supervivencia (tal y como se relata en *El club de los supervivientes*) es transcrita a continuación:

Edie Eger bailó el día en que asesinaron a sus padres.

En realidad, no tenía otra opción. Edie solo tenía 16 años cuando fue deportada a Auschwitz-Birkenau, el campo de exterminio nazi que se encontraba en el sur de Polonia. Su padre y su madre fueron conducidos inmediatamente a la cámara de gas. La primera noche que Edie pasó en el campo, el doctor Josef Mengele, el infame médico, envió a sus guardias para que encontraran a alguien que le proporcionara un poco de entretenimiento. Edie era una bailarina con muchas cualidades, y algunos de los prisioneros le insistieron para que bailara (...) En aquel momento se encontraba sola en una habitación con el doctor Mengele y uno de sus ayudantes. Su vida dependía de sus cualidades artísticas. Al otro lado de la puerta, una banda de prisioneros interpretaba El Danubio azul, el vals de Johann Strauss. En el interior de la sala, Edie cerró los ojos y fingió que estaba bailando el Romeo y Julieta de Tchaikovski en la famosa ópera de Budapest. Cuando su cuerpo comenzó a moverse, su imaginación la transportó lejos del alambre de espino, de las chimeneas y de los perros guardianes (...) Por un instante, escapó a un lugar lleno de perfecta belleza. Actualmente, sus ojos verdes se llenan de lágrimas. “Deseaba tanto vivir...”, recordaba. Cuando acabó la danza, el doctor Mengele le extendió un pedazo de pan. Era una especie de recompensa. La pequeña Edie había sobrevivido a su primer día en Auschwitz.

El club de los supervivientes es un libro definitivamente impactante que, aunque su temática es cómo afrontar la posibilidad de morir, carece del morbo hollywoodense que tan común es en el abordaje de estos temas. En lugar de ser un compendio de relatos trágicos es un libro que analiza las experiencias de cada superviviente para descubrir las claves que todos nosotros podemos aplicar diariamente a nuestra vida para hacer frente a cualquier tipo de adversidad a la que nos enfrentemos, ya que, de acuerdo con el autor del libro, el superviviente es “cualquier persona que se enfrenta a una adversidad, penalidad, enfermedad o un trauma físico o emocional y lo supera”.

Y es que no es necesario ser un Fernando Parrado (uno de los supervivientes del más documentado accidente en los Andes, ocurrido en 1972) para ser un superviviente. Al mirar a nuestro alrededor, escarbar en nuestra propia historia familiar y en nosotros mismos llegaremos a la conclusión de que todos nos enfrentamos a dificultades, lo hemos hecho y seguiremos haciéndolo, por lo que *El club de los supervivientes* nos ofrece útiles consejos para sobrellevarlas con éxito y aprender de ellas.

Al igual que plantea el psicoanálisis (casualmente, enfoque psicológico desarrollado por Víctor Frankl, sobreviviente de Auschwitz), al leer *El club de los supervivientes* aprendemos que tener un objetivo en la vida es una fuerza motora lo suficientemente fuerte como para desear y lograr vivir. Pero no solo el poder de una visión es suficiente para afrontar momentos críticos en que la vida está en peligro. De acuerdo con el autor de *El club de los supervivientes*, toda persona que desee estar preparada para la adversidad, aún antes de que esta aparezca en su vida, debe entrenarse para desarrollar las siguientes habilidades básicas:

a) Ser capaz de concentrarse y evitar las distracciones, ya que estas impiden pensar claramente. Además es importante no perder de vista el objetivo por el que desea seguir adelante y no dejarse vencer.

b) Descubrir las técnicas que a cada uno nos surten efecto para controlar el pánico y la desesperanza. Está comprobado que quienes creen que no pueden hacer nada por salvarse se exponen innecesariamente o se dejan vencer.

c) Es vital ser optimista, pero realista y no ingenuo.

d) Hay que ser proactivo.

e) Tener sentido común y aprovechar los pensamientos positivos como recursos que nos den fortaleza (como Edie Eger comentó para el autor de *El club de los supervivientes*: “Nadie puede arrebatarte lo que tengas en tu mente”).

f) Contar con una fe en Dios que sea madura y auténtica.

Además de estos recursos, tener una brújula moral bien desarrollada y creencias inquebrantables, ser disciplinado y adaptable a los cambios, establecer redes sociales de apoyo, reír todo lo que podamos y ser resistentes (aplicar el proverbio japonés de “cáete siete veces, levántate ocho”) son estrategias claves que nos ayudarán a permanecer firmes cuando las dificultades arrecien.

Sin duda, *El club de los supervivientes* es un libro que enseña a vivir, a prepararse para lo impredecible y a aprender que, aunque siempre estamos tentados a creer que el dolor no aparecerá en nuestras vidas, probablemente lo hará y no podremos evitarlo, ya que, como dijo Gabriel García Márquez, “la vida no es sino una continua sucesión de oportunidades para sobrevivir”. Y si es una continua sucesión de oportunidades para sobrevivir, también es una continua sucesión de oportunidades para vencer.