



Chocolate amargo

Autora: Mirjam Pressler · Castillo en el Aire

La vida de Eva es monótona: tiene 15 años y se refugia en su cuarto a escuchar música y estudiar. Huye de su reflejo; se siente atrapada en una cápsula de grasa que impide ver a la verdadera Eva. En su interior hay un vacío grande que llena con comida. Sin embargo, todo cambia cuando conoce a Michel y se hace amiga de Franziska; los días dejan de ser aburridos y comienza una transformación que la lleva a sonreírle a la chica del espejo.



3 sesiones

Temas: Crecimiento y maduración, Conflictos juveniles, Escuela
Valores: Confianza, Fortaleza / Valentía, Libertad

Chocolate amargo es una novela juvenil que trata sobre los trastornos alimenticios y de conducta relacionados con la imagen corporal. El entorno escolar y social pueden acarrear problemas de autoestima, y convertir el tránsito por la preparatoria en una experiencia complicada. Esta obra narra la historia de una adolescente con sobrepeso, la cual atraviesa por un proceso de autoconocimiento, que la lleva a aceptar su imagen y a fortalecer su identidad.

Mirjam Pressler nació en 1940 en Darmstadt, Alemania. Estudió artes e idiomas, y posteriormente viajó a Israel, donde vivió un año. A su regreso trabajó como traductora y comenzó su carrera literaria. En 1980 se dio a conocer con *Chocolate amargo*, y desde entonces ha publicado más de 30 libros infantiles y juveniles, así como traducido al alemán más de 200 obras.

La literatura evidencia problemas sociales y culturales, muchos de los cuales son más vigentes que nunca. Éste es el caso de *Chocolate amargo*, una novela que parte de una historia particular, pero que, debido a su temática, consigue el salto a la universalidad. Los trastornos de la conducta alimentaria son patologías diagnosticadas, aproximadamente, desde los años sesenta; sin embargo, han adquirido notoriedad en las últimas décadas debido a su incremento. Estas conductas involucran aspectos mentales, físicos y culturales; por ello resulta importante conocer el ambiente en el que se desarrollan. La historia de Eva transcurre en Alemania a finales de los setenta y en su narración deja claro que en el desarrollo de los trastornos alimenticios influyen de igual manera tanto los factores internos —por ejemplo, la convivencia y las tradiciones familiares— como los externos —por ejemplo, los paradigmas de belleza y las interacciones fuera de casa.

En esta propuesta de trabajo se analiza la importancia del entorno familiar y los roles que desempeña cada integrante. Se reflexiona sobre el manejo de las emociones y la necesidad de comunicarse para resolver los problemas. Se subraya la importancia del autoconocimiento y la aceptación como maneras de fortalecer la autoestima.

Sesión 1:

***Chocolate amargo*: un libro sobre la importancia de la familia.** Eva es una adolescente alemana que vive en Baviera. En su hogar, la comida frita y el chocolate son alimentos comunes. Para su madre, Marianne, ese tipo de comida es razonable para llevarse a la boca. Al mirar fotos familiares, observa que proviene de una familia con sobrepeso. A los 11 años comenzó a sentir hambre todo el tiempo, no se saciaba; a los 15, pesa 67 kilos y no es muy alta. Su padre, Fritz, ha sido gordo desde niño. Es un hombre estricto y no duda en hacer comentarios hirientes o golpear con el afán de educar a sus hijos. Su hermano pequeño, Berthold, cada vez se parece más a su padre en su físico y en su carácter. En casa de Eva no se convive mucho, los problemas se evitan, los vacíos se llenan con comida y las muestras de cariño son escasas. Eva se refugia en su habitación, pues el ambiente familiar a veces la asfixia; para lidiar con ello suele tener una barra de chocolate en la mesita de su cuarto.

Conversar sobre lo leído. ¿Qué percepción tienes sobre la convivencia familiar? ¿Crees que esa forma de relacionarse influye en el vacío que siente Eva? ¿Su familia es democrática o autoritaria? ¿Las familias se parecen a los regímenes nacionales? Eva rechazaba algunas tradiciones, como ir a almorzar

los domingos con su abuela; ¿las tradiciones deben mantenerse sólo porque llevan mucho tiempo realizándose o se pueden modificar? ¿Qué piensas de repetir patrones?, ¿es fácil darse cuenta de ello o en ocasiones no somos conscientes de hacerlo? ¿Crees que la madre tiene una vida plena o hubiera preferido tomar otras decisiones?

De jóvenes para jóvenes. Pida a los alumnos que organicen un encuentro sobre trastornos alimenticios, con el objetivo de informar sobre éstos y prevenirlos. Buscarán un espacio en la escuela, contactarán a los panelistas y se encargarán de la logística. Entre los invitados pueden incluir a un médico o un psicólogo especializados en el tema, así como a personas que padecieron algún trastorno alimenticio y a quienes les gustaría compartir su testimonio.

Sesión 2:

Chocolate amargo: un libro sobre el manejo de las emociones. A Eva no le gusta su reflejo y huye de su imagen. Se compara con sus compañeras de escuela: la dimensión de su cuerpo contrasta con la de las chicas de pechos pequeños y muslos finos. Constantemente se siente observada; cree que la gente en la calle la mira para criticarla. Elige su ropa pensando en los colores y diseños que la hagan ver menos gorda, y no en los que le gustan. Es insegura y la vergüenza es un sentimiento permanente en ella. En su mente hace planes para bajar de peso, pero se engaña a sí misma. Por las noches la ataca la ansiedad y baja a la cocina a comer compulsivamente; después llora porque se falló a sí misma una vez más. Su forma de comer está ligada al contraste de sus emociones.

Conversar sobre lo leído. ¿Recuerdas la primera vez que alguien suprimió la tristeza de Eva con una barra de chocolate? ¿Por qué Eva huía de su propio reflejo?, ¿qué generaba en ella su imagen? ¿Qué tipo de música, literatura y ambiente elegía? Eva menciona algunos recuerdos de su infancia; ¿cuáles son y por qué son tan importantes?, ¿qué sensaciones le produjeron? Eva intentaba adelgazar, pero no se lo contaba a su familia; ¿por qué? ¿Crees que el apoyo familiar es importante para conseguir metas como ésta? ¿La manera de comer de Eva se asemeja a algún trastorno alimenticio? ¿Lo que a Eva le sucede con la comida puede sucederles a otros con el alcohol u otras drogas?

Cuidándonos en grupo. Pida a los alumnos que en una hoja, sin anotar su nombre, respondan a las preguntas "¿Cómo estás?" y "¿Algo te preocupa?".

• Guarde las respuestas y destine un día a la semana para leerlas. Guíe una plática en la que los alumnos den su opinión sobre distintos problemas; expresen si se sienten identificados y juntos planteen posibles soluciones.

Sesión 3:

• **Chocolate amargo: un libro sobre el autoconocimiento y la autoestima.** Una tarde, Eva acierta a conocer a Michel, con quien después sale: es la primera vez que sale con un chico. Por la noche, se mira al espejo y reconoce que su pelo y sus ojos son bonitos: se gusta. Desde que Eva y Michel se conocen, sabe que él se irá a otra ciudad al terminar el bachillerato; sin embargo, el tiempo que pasan juntos le sirve de motivación, aprendizaje y aceptación. En la escuela, Eva adquiere protagonismo al oponerse con decisión a un cambio propuesto por un maestro y que ella y sus compañeras consideran injusto. Las alumnas reconocen las ideas de Eva y ella se siente parte del grupo. Franziska, su compañera de clase, la busca para platicar y no sólo para que la ayude a estudiar matemáticas; se hacen buenas amigas. De manera contraria a los días aburridos a los que estaba acostumbrada, de pronto le suceden muchas cosas. La más importante es que Eva acepta su imagen; ahora es capaz de sonreírle a la chica del espejo.

• **Conversar sobre lo leído.** ¿De qué manera la presencia de Michel y Franziska le ayudaron a Eva a aceptarse? ¿Cómo reaccionaron sus padres ante la noticia de que salía con Michel? ¿Qué diferencias encuentras entre la familia de Eva y la de Michel, tanto en la convivencia como en las condiciones sociales y económicas? ¿Por qué Michel le decía que ella no era como las otras chicas?, ¿a qué se refería? ¿Crees que Eva exageraba sus problemas? A raíz de todos los cambios en su vida, ¿la relación con su madre se modificó? ¿Qué hizo su madre cuando Eva le pidió cambiar la alimentación que llevaban?

• **Reconozco y valoro mi cuerpo.** Pida a los alumnos que se dibujen en una hoja e indiquen las razones por las que valoran las partes de su cuerpo; por ejemplo: "Con la boca puedo recitar un poema, cantar o gritar 'gol'". El objetivo del ejercicio es subrayar la importancia del cuerpo por su funcionalidad, anteponiéndolo a los cánones de belleza, y reconocer que es necesario cuidarlo por salud y no sólo por estética. Fomente el trabajo en pares e instruya a los alumnos a fin de que comparen los dibujos con el resto de los equipos.