

Motyle w sieci. Krótka charakterystyka ruchu pro – Ana

Butterflies in a net. A short description of the pro-ana movement

Iwona Startek

Studenckie Koło Naukowe przy Katedrze i Klinice Psychiatrii Uniwersytetu Medycznego w Lublinie

Streszczenie

Celem badań była charakterystyka wypowiedzi osób prowadzących blogi o tematyce pro – ana. Materiał i metoda: Osoby badane wybrano za pośrednictwem wyszukiwarki internetowej *Google.pl* po wpisaniu hasła „pro ana blog”. Analizie poddano dane uzyskane z 30 blogów. Grupę badaną tworzyły 30 kobiet w wieku 15 – 23 lat. Czas prowadzenia blogów wahał się od jednego miesiąca do czterdziestu trzech miesięcy. Wpisy na blogu były datowane na lata 2006 - 2011.

Wyniki: Kobiety piszące blog o tematyce pro-ana uważają, że rygorystyczne przestrzeganie diety jest sposobem prowadzącym do osiągnięcia nie tylko szczupłej sylwetki, ale perfekcji, podziwu, wsparcia, uwagi ze strony innych osób, nawiązania relacji międzyludzkich, ucieczki przed trudną sytuacją w domu, kontroli własnego ciała i życia oraz gwarantem bycia szczęśliwą.

Wnioski: 1. Podstawową potrzebą emocjonalną realizowaną przez autorki blogów jest potrzeba kontaktów interpersonalnych, zrozumienia i wsparcia. 2. Około 87% badanych ocenia siebie jako osoby otyłe, a 70% boi się przytyć i wyznacza sobie za cel utrzymanie niskiej masy ciała. Masa ciała jest głównym wyznacznikiem nastroju i samooceny badanych. 3. Ponad jedna trzecia kobiet piszących blog miała myśli samobójcze, dokonywała samookaleczeń, upijała się, podejmowała próby samobójcze i stosowała wobec siebie wyzwiska.

Słowa kluczowe: Pro-ana, zaburzenia odżywiania, anorexia nervosa

Abstract

The aim of the study was to characterize blog entries written by pro-ana bloggers. Material and method: The participants were selected using the web search engine *Google.pl* by entering the search term 'pro ana blog'. The analysis was performed for data obtained from 30 blogs. The participant group included 30 women aged 15–23 years. The time for which the blogs had been active ranged from one month to 43 months. Blog posts were dated for the years 2006–2011.

Results: Women writing pro-ana blogs believe that rigorous observance of diet is not only a way of getting a slim figure but also of achieving perfection, receiving admiration, support and attention from others, forming interpersonal relations, escaping from a difficult situation at home, controlling one's own body and life, and securing happiness.

Conclusions: 1. The basic emotional need being met by blog authors is the need for interpersonal relationships, understanding, and support. 2. About 87% of the participants perceive themselves as obese, and 70% are afraid of gaining weight and set it as their goal to maintain a low body mass. Their body weight is the main determinant of the participants' mood and self-esteem. 3. Over one third of the women bloggers had suicidal thoughts, self-mutilated, mainly by cutting their bodies with a sharp tool, got drunk, attempted suicide, and directed insults at themselves.

Keywords: Pro-ana, eating disorders, anorexia nervosa

Pro – ana jest filozofią życiową, według której anoreksja nie jest chorobą, ale świadomie wybranym sposobem na życie. Bardzo rygorystyczne przestrzeganie diety jest sposobem do osiągnięcia nie tylko szczupłej figury, ale perfekcji, kontroli własnego ciała i życia. Dziewczyny uważają, że jeżeli zachorują na anoreksję, to staną się szczęśliwsze, piękniejsze i podziwiane.

„Wiedziałam co robię, kiedy zaprzyjaźniałam się z Aną!” [1].

Aby zobrazować wielkość zjawiska w Internecie skorzystałam z wyszukiwarek internetowych *google.pl* oraz *yahoo.com*. Wpisując hasło „pro ana” do pierwszej uzyskujemy około 9 550 000 wyników (0,06s), a w drugiej 67 100 000 wyników. Wpisując hasło „pro ana blog”

google.pl mamy około 3 450 000 wyników (0,50s), a w *yahoo.com* 25 400 000 wyników.

Pro – ana jest ruchem, którego członkami są dziewczęta w wieku od kilkunastu do dwudziestu kilku lat (na chwilę obecną nie spotkałam blogu prowadzonego przez chłopaka). Dziewczyny te prowadzą blogi i fora internetowe poświęcone anoreksji, która ma być stylem ich życia. Od tego też wywodzi się nazwa ruchu: „pro” – czyli „za”, „popierający”; „ana” – skrót od anoreksja psychiczna.

Geneza zjawiska

W oparciu o dane zebrane przez autorkę antyproana.blox.pl można wyróżnić dwa znaczące etapy rozwoju tego ruchu. Pierwszy, określany mianem

„pierwszej fali”, rozpoczął się około 2001r. Wtedy to powstawały pierwsze, najczęściej anglojęzyczne portale o tematyce pro – ana. Ich głównym celem było umożliwienie kontaktu chorym na anoreksję z innymi chorymi i walka z ich poczuciem osamotnienia. Strony te jednakże zawierały również thinspiracje, porady dotyczące odchudzania, dbania o ciało i ukrywania niejedzenia. Ruch propagował jednak ideę, że chorzy powinni sami wybrać czy i kiedy rozpocząć terapię oraz by mogli funkcjonować jak każdy inny członek społeczeństwa, bez nieustannego zachęcania do poddania się leczeniu. Organizacje propagujące walkę z zaburzeniami odżywiania zaczęły interweniować i strony pro-ana zaczęto zamykać. Działania te przyniosły odwrotny skutek – ruch zyskał rozgłos i zaczęło pojawiać się coraz więcej nowych stron prowadzonych w większości przez wannarexis (dziewczeta chcące mieć anoreksję, szukające informacji jak szybko stracić na wadze). W tym czasie ruch zyskał największą sławę (druga fala) ze swoim sztandarowym hasłem: „anoreksja to nie choroba, ale sposób życia”. Społeczność pierwszej fali odcina się od wannarexis i ich pomysłem na życie. Nawet obecnie na stronach z „pierwszej fali” umieszczane są informacje o zagrożeniach jakie niesie ze sobą anoreksja, a przed otwarciem się strony pojawia się ostrzeżenie.

Aktualnie możemy wyróżnić 3 typy społeczności pro – ana:

1. Najbardziej fanatyczne, oparte na ideologii drugiej fali i poglądzie, że anoreksja nie jest chorobą, ale stylem życia; anoreksja i bulimia są personifikowane; celem jest popularyzowanie zaburzeń. Są to społeczności otwarte.
2. Umiarkowane, których celem jest działanie na rzecz akceptacji zaburzeń odżywiania, czyli propagowanie poglądu o możliwości normalnego życia z zaburzeniami odżywiania; udzielanie porad zarówno jak schudnąć, jak i gdzie się leczyć. Są to zamknięte społeczności.
3. Społeczności, które wyodrębniły się z pro ana, które propagują informacje na temat zaburzeń odżywiania i metod ich terapii.

W Polsce strony o tematyce pro – ana są legalne. Mogą być usuwane z serwerów, ale to zależy tylko od zgody administratora.

„Ana – królowa wszystkich motyli”

W środowisku pro – ana anoreksja jest spersonalizowana i nazywana „Aną”. Choroba dostaje imię i wiele określeń, np. „przyjaciółka” czy „bogini”. Zabieg ten może mieć kilka celów: zmniejszyć poczucie osamotnienia, wzmocnić wiarę w sukces, ponieważ „Ana mi pomaga”, jest inspiracją do walki ze sobą, ale również łatwiej z nią walczyć. Ana jest na tyle realną postacią dla autorek blogów, że piszą o niej listy, piszą o niej wiersze, ale również tworzą listy od Any do siebie.

Przez zabieg personifikacji anoreksja traci status choroby, a staje się kimś bliskim, na kim można polegać i komu można zaufać.

Autorki blogów określają się mianem „Motylków”. Motyle kojarzą się z czymś pięknym, lekkim, zwiewnym, ale kruchym i żyjącym krótko. Określenie to uosabia ich dążenia do eterycznej, zwiewnej sylwetki i oderwania się od rzeczywistości. Piękny motyl rozwija się ze szkodliwej gąsienicy i jest to symbol odmiany siebie.

Dla części tych kobiet waga, dieta i ćwiczenia stają się obsesją, a utrata wagi głównym celem życia. Niektóre zaczynają się kompulsywnie ważyć, nawet kilka razy dziennie. Jeżeli waga wskazuje wartość wyższą od poprzedniego pomiaru wyznaczają sobie kary, np. stosują głodówki, zwiększają ilość ćwiczeń i stosują wyzviska w swoim kierunku.

Na podstawie analizy 231 blogów autorka antyproana.blox.pl przedstawia „populację Motylków” bardziej statystycznie [2]:

- najmłodsza osoba, która znalazła się w badanej grupie miała 12 lat, najstarsza - 28; średnia wieku wynosiła 17,6 lat;
- średnia wartość BMI w badanej grupie wyniosła 21,2, wartość najniższa – 13,5 i najwyższa - 38,2;
- około 35% osób prowokuje wymioty, 33% - regularnie używa środków przeczyszczających, 21% - innych środków farmaceutycznych ;
- około 15% osób zamieszcza swoje własne zdjęcia;
- około 10% osób deklaruje, że miało lub ma zdiagnozowane zaburzenia odżywiania;
- około 10% osób deklaroowało inne diagnozy - głównie depresję;
- około 8% osób zamieściło informacje o samookaleczaniu;
- około 12% osób odnotowało brak miesiączki w ciągu ostatnich 3 miesięcy.

Wyróżnia się również kilka podgrup „Motylków”:

1. Dziewczyny, które mają zdiagnozowane zaburzenia odżywiania lub opisują objawy spełniające kryteria zaburzeń odżywiania i są z tego dumne.
2. Dziewczyny, które mają zdiagnozowane zaburzenia odżywiania lub opisują objawy spełniające kryteria zaburzeń odżywiania i nienawidzą siebie za to, do jakiego stanu doprowadziły się.
3. Wannarexis, czyli dziewczyny chcące „mieć anę”, szukają informacji jak szybko stracić na wadze, nie licząc się z negatywnymi konsekwencjami dla swojego zdrowia.
4. „Fit in”, czyli dziewczyny, które chcą się wpasować do grupy, ale nie stosują w życiu reguł grupy.

Jedna z autorek blogu pisze: *„Motylki są leciutkie, latają sobie tu i tam. Tak jak anorektyczki, są lekkie, fruwały nad spasionym społeczeństwem, są piękne jak motyle. Tak... ale mi się to określenie nie podoba. Motyle są delikatne, a zwolen-*

niczki pro-any są silne! Są silne psychicznie. Bo to wcale nie jest takie proste odmawiać sobie przyjemności jedzenia, patrzeć jak inni jedzą gdy we własnym brzuchu burczy, powiedzieć "NIE" gdy częstują słodyczami, czekoladkami i innym kalorycznym świństwem." [3].

Bransoletki – łącznik ze światem realnym

Znakiem rozpoznawczym dla dziewcząt z anoreksją w świecie realnym jest czerwona bransoletka na rękę. Jest to jedyny element garderoby wyróżniający je spośród innych grup społecznych. Na początku bransoletki miały być symbolem walki o prawa chorych na zaburzenia odżywiania, czyli o swobodę w podejmowaniu decyzji o leczeniu. Miały też być znakiem akceptacji swojej choroby.

Charakterystyczne cechy blogów

Analizy blogów prowadzących przez dziewczyny, które wykazują objawy anoreksji psychicznej podjął się Barczak [4]. Wyróżnił 6 charakterystycznych grup na podstawie nazw blogów:

- odnoszące się do choroby, np. anoreksja, anorexia, smutna anoreksja;
- nawiązujące do idealnej wagi, np. cel50, być-chuda;
- opisujące siebie - wygląd, cechy charakteru – najczęściej w ujęciu negatywnym, np. za gruba, grubaska, głupia-gruba-gaja;
- opisujące marzenie o byciu lekką, zwiewną, przezroczystą, np. lekka-jak-piórko, lekka-jak-motyl, wiotka-jak-trzcina;
- eksponujące wiarę w zwycięstwo, np. odchudzam się, wytrwam, żegnajcie-kilogramy;
- neutralne, np. mistic, koolia.

Analiza budowy blogów przeprowadzony przez Barczak [4] również wykazała wiele cech wspólnych:

- najczęściej utrzymywane są w ciemnej tonacji;
- często zamieszczane są zdjęcia zszywanych lub okaleczonych ciał;
- bardzo często zamieszczane są zdjęcia modelek, które uznawane są za ideał, do którego dążą; jeżeli nie ma zdjęć dodawane są do nich linki;
- fotografie autorek – jeżeli już są zamieszczane – najczęściej ukazują partie ciała, z powodu których rozpoczęły odchudzanie;
- linki z odnośnikami do: zdjęć pięknych i szczupłych kobiet, blogów traktujących o anoreksji, stron o dietach i metodach odchudzania.

Poniżej opisuję najbardziej charakterystyczne elementy samych blogów.

Thinspiracje

Słowo thinspiracja powstało z dwóch angielskich słów: thin – szczupły, inspiration – inspiracja. Pojęcie

to oznacza wszystko, co może motywować do odchudzania.

Na podstawie własnych analiz wyróżniłam kilka rodzajów thinspiracji:

1. Obrazkowe:

- Real girls – zdjęcia bardzo szczupłych dziewczyn z życia realnego; mają za zadanie pokazać, że osiągnięcie bardzo niskiej wagi jest możliwe dla każdej dziewczyny.
- Słynne/ celebrities – zdjęcia bardzo szczupłych modelek/ aktorek/ piosenkarek, np. Angeliny Jolie, Kate Moss, Victorii Beckham, Nicole Richie; często osoby te są idolkami i ideałami, ponieważ są powszechnie uznawane za uosobienie piękna i sukcesu.

Wspólną cechą obu kategorii jest to, że kobiety na tych zdjęciach często fotografowane są w pozach, które eksponują wystające talerze kości biodrowych, żebra, kolana i obojczyki.

- Anty – są to zdjęcia otyłych osób, często jedzących tuczące pokarmy; mają one pokazać, że zjedzenie czegokolwiek może prowadzić do zniechęcenia do otyłości.
- Uczucia – zdjęcia prezentujące symbole miłości, np. serca, całujące się pary; często nawiązują do szukania prawdziwej miłości lub obecnego związku.
- Hasła – zdjęcia zawierające motywujące do odchudzania hasła, np. „skinny bitch”, „chuda jak szczypa” – „ostra jak żyłeta”.
- Symboliczne – prezentujące najczęściej motyw motyla.

2. Filmy – są to najczęściej filmy zamieszczane na serwisie youtube.com i są to zwykle thinspiracje obrazkowe z podkładem muzycznym; pojawiają się również wzmianki o produkcjach filmowych o dziewczynach chorych na anoreksję lub z bardzo szczupłymi aktorkami, które motywują do „pracy nad sobą”.

3. Muzyka – są to piosenki, np.: „Szpetot” Agnieszki Chylińskiej, z tekstem: „Nie mogę pić, nie mogę jeść, ja chcę być chuda, nie mogę pić, nie mogę jeść, tak chuda być chcę”.

4. Książki – zwykle są to pozycje, takie jak: „Chuda” czy „Dieta (nie)życia”, opowiadające o chorych na anoreksję.

„Dekalog”

Jest to zbiór podstawowych zasad rządzących grupą. Nazwa nawiązuje do dziesięciu podstawowych reguł rządzących religią katolicką i pokazuje co jest uznawane za dobre, a co za złe. Nawiązują głównie do stosunku do jedzenia i właściwej sylwetki, czyli podstawowej wartości w pro – ana. Zasad aktualnie jest zwykle kilkanaście i mówią, że podstawą samooceny i wyznacznikiem szczęścia jest niska waga.

1. Jeśli nie jesteś szczupłą, to znaczy, że nie jesteś atrakcyjna.
2. Bycie szczupłą jest ważniejsze od bycia zdrową.

3. Będziesz się głodziła i robiła wszystko co w Twojej mocy, aby wyglądać coraz szczuplej.
4. Nie będziesz jadła bez poczucia winy.
5. Nie będziesz jadła niczego bez ukarania siebie za to.
6. Będziesz liczyła każdą kalorię i ograniczała ich ilość.
7. Najważniejsze jest to, co mówi waga.
8. To proste: chudnięcie jest dobre, a przybieranie na wadze - złe.
9. Nigdy nie jesteś „zbyt” szczupła.
10. Bycie szczupłą i niejedzenie są dowodami prawdziwej siły woli.
11. Waga jest wskaźnikiem moich codziennych sukcesów i porażek.
12. Wierzę w perfekcję i chcę ją osiągnąć.
13. Droga do szczęścia jest stawianiem się kimś lepszym niż wczoraj.

„Lista 40 powodów, dla których warto być chudą”

Lista motywująca do odchudzania. Lista ta ma pokazać, jak zmiana wagi wpłynie na zmianę życia i oceny siebie.

Dziewczęta odchudzające się mogą przeczytać na tej liście następujące stwierdzenia:

- Jesteś idealna.
- Nie wstydzisz się nagości.
- Nie masz strachu przed dotykiem.
- Czujesz, że panujesz nad jedzeniem, nad sobą, nad swoim ciałem, że masz siłę.
- Ludzie patrzą na ciebie inaczej. I lepiej oceniają. Zdecydowanie!
- Ludzie mają cię za perfekcjonistkę, bez jednego włoska na bluzce albo pyłku po cieniu do oczu na policzkach.
- Masz kości "na wierzchu" a to jest piękne.
- Jesteś kimś dla samej siebie
- Chudsza = lepsza.
- By wreszcie być szczęśliwym...

Alfabet i motta

Alfabet ukazuje jak duże znaczenie ma ruch – do każdej litery alfabetu przypisane jest hasło związane z nim. Alfabet jest podstawą komunikacji, a pro – ana stworzyło swój własny, próbując odciąć się w jakiś sposób od świata zewnętrznego. W przeciwieństwie do motywujących pozytywnie 40 powodów... alfabet ukazuje raczej ciemną stronę „przyjaźni z Aną” i perspektywę ciągłego dążenia do specyficznie rozumianej „doskonałości”.

- A – Anoreksja, moja królowa- upadły Anioł, który niszczy moją duszę
- B – Bulimia, moja koleżanka i Bezsilność, co wkrada się w życie
- C – Chudnięcie, im więcej tym lepiej...
- D – Doskonałość, zawsze daleka

E – Egoizm, wcale nie myślę tylko o sobie/ ED zaburzenia odżywiania

F – Figura, wciąż nie ta upragniona

G – Głodówka, szczyty wytrzymałości

H – Hamowanie głodu tabletkami...

I – Izolacja, tylko ja i Ana

J – Jedzenie, surowo zabronione!

K – Kalorie, obsesja liczenia i Kłamstwo, które jednak triumfuje

L – Lustro, którego oblicze sprawia rozpacz

Ł – Łzy, płynące po twarzy

M – Miłość do Anoreksji i kości/ Męczarnia przez katowanie się ćwiczeniami

N – Nienawiść do swojego ciała

O – Obiektywne spojrzenie, którego mi brak

P – Pragnienie, bycia piękną

R – Restrykcje wobec samego siebie i Realizm, którego nie znajdziesz we mnie

S – Satysfakcja, jest cudowna

T – Thinspiration, które pomagają/ Thin, do tego dążę

U – Ukrywanie niejedzenia, ciągły stres

W – Ważenie się, chwila niepewności

Z – Zero, wymarzony rozmiar/ Zniszczenie, ono nie tylko mnie ale i was rujnuje.

„Quod me nutri me destruit – to, co mnie żywi, niszczy mnie.”

Konsekwencje

Blogi te są niebezpieczne, ponieważ promują zaburzenia odżywiania i bagatelizują często konsekwencje wynikające z choroby. Promują również patologiczne metody walki z wagą, tj. wymioty, przeczyszczanie, głodzenie się, dietę. Pokazują metody „oszukiwania” swojego organizmu, gdy narasta uczucie głodu. Dają wskazówki jak oszukiwać najbliższych i specjalistów, aby uniknąć leczenia. Jedna z autorek blogów pisze tak:

„Mamus! oznajmiłam, że przechodzę na dietę. Ok Olu, spoko, rób co chcesz, ja nie jestem za. No to w wakacje zaczęłam ćwiczyć, uczęszczałam na zajęcia cheerleaderek, w domu dużo ćwiczyłam, biegi. Schudłam nawet więcej, ale się przeraziłam jak było 47 na wadze. Mama również zwróciła mi uwagę, więc stwierdziłam, że będę jadła normalnie. I jak myślicie? Udało się? NIEEEEEEEEE!!! NIE!!!NIE!!! A dlaczego? Bo natrafiłam na strony i blogi takie jak te! Takie jak mój blog! Dziewczyna zmagająca się z tym. Już nie odchudzanie, a anoreksja!!!!!! Już nie dieta, lecz choroba!!! I się zaczęło. Napad, płacz, głodówka, napad, płacz, głodówka, waga, płacz, wymiociny... Jeśli niektóre z was mogą się jeszcze wycofać to proszę uciekajcie stąd! To może jest na początku fajne i ekscytujące, ale po pewnym czasie nabiera szarych kolorów, miewa się humory, tu rozdrażnienie, płacz, potem radość, ale ból i smutek obok cały czas. Więc na prawdę pomyślcie o tym.” [3].

Blogi te dają gotowy pomysł na życie – być pro - ana. Mają gotowy system wartości, kodeks postępowania, wielu członków, z którymi można nawiązać kontakt. Opisują, że idąc tą drogą będzie można osiągnąć perfekcję, poprawić swoją samoocenę i osiągnąć sukces. Jest to bardzo groźne, zwłaszcza dla młodych i zagubionych ludzi, którzy szukają pomysłu na siebie.

Autorki blogów wchodzą ze sobą w interakcję i są dla siebie inspiracją i motywacją do diety.

„Co ja bym bez Was zrobiła MOTYLKI?! Dzięki, że jesteście. Wspierajmy się.” [1].

Ruch ten zapewnia zaspokojenie wielu potrzeb, które nie są zaspokajane w życiu realnym. Autorka antyproana.blox.pl wyróżnia następujące potrzeby:

- Potrzebę akceptacji – dotyczy głównie wyglądu i obietnic, że dzięki pro – ana będzie on perfekcyjny;
- Potrzebę upewnienia się – dotyczy głównie nieakceptowanych zachowań i tego, że wiele osób tak robi;
- Potrzebę przynależności i posiadania celu – w realnym świecie trudno znaleźć osoby tak mocno skoncentrowane na wadze, a ta grupa wyznacza cel – dążenie do perfekcji;
- Potrzebę wyrażenia swojej osobowości;
- Potrzebę niezależności i buntu – realizowana przez przyłączenie się do czegoś zakazanego oraz kontrolowanie własnej wagi i jedzenia przy jednoczesnym oszukiwaniem najbliższych, że to oni mają kontrolę;
- Potrzebę zaistnienia – realizowana jest przez zwrócenie na siebie uwagi za pomocą autodestrukcyjnej diety;
- Potrzebę karania siebie – wywołana jest, przez niespełnianie oczekiwań własnych i osób znaczących;
- Potrzebę dowartościowania się i rywalizacji – realizowaną głównie przez porównywanie siebie z innymi autorkami blogów.

„Anoreksja sprawia mi radość i pomaga odnaleźć zrozumienie wewnątrz siebie. To świadczy o silnej woli, którą posiadam i budzi podziw.” [3].

Pojawiają się na blogach również informacje o problemach z jakimi mierzą się osoby chore na zaburzenia odżywiania. Niektóre autorki blogów starają się na swoim przykładzie pokazać ciemną stronę anoreksji, związaną z obsesyjną kontrolą siebie, stanami depresyjnymi, konsekwencjami somatycznymi i ciągłym zmaganiem się z samą sobą. Starają się uświadomić innym, że konsekwencje anoreksji mogą być śmiertelne.

„To co robię jest złe. (...) Apeluje do was dziewczyny- ja nie jestem wzorem tylko marginesem społeczeństwa i nienawidzę tego co robię. Jeszcze parę miesięcy temu myślałam, że da się z tym żyć, jednak teraz wiem, że jeśli się z tego nie wyleczę, w końcu ze sobą skończę. Daję sobie góra 4 lata, bo już powoli tego nie wytrzymuję...”

Ktoś napisał, czy nie żałuję tego wszystkiego, że zaczęłam, że się wciągnęłam w to całe "odchudzanie". Odpowiedź brzmi: Tak, ... żałuję. (...) Zmarnowałam ok 3 lata swojego życia, zamiast cieszyć się ... jak normalna nastolatka, przeżywać romanse, rozterki codziennego życia, rozmyślać o imprezach, ja wolałam liczyć kalorie i pracować nad swoim i tak już dobrym ciałem.” [3].

Powinniśmy również pamiętać, że opieramy się na wypowiedziach. Nie mamy pewności na ile są one prawdziwe i jak duża grupa autorek blogów stosuje reguły pro – ana w życiu realnym.

Wyniki badań własnych

Głównym celem podjętych badań było poznanie grupy, którą tworzą osoby prowadzące blogi o tematyce pro – ana [5]. Interesowały mnie wszystkie zebrane informacje, ponieważ obszar ten do tej pory nie cieszył się zainteresowaniem badaczy. Pragnęłam również sprawdzić, czy w badanym materiale znajdę przesłanki do stwierdzenia, że badane osoby spełniają kryteria diagnostyczne anoreksji psychicznej według ICD – 10.

Badaną grupę stanowi 30 losowo wybranych osób prowadzących blogi o tematyce pro – ana. Grupa była wybrana za pośrednictwem wyszukiwarki internetowej *Google.pl* po wpisaniu hasła „pro ana blog”. Najwyżej pozycjonowany blog, który miał archiwum wpisów był brany jako pierwszy. Kolejne były wybierane z listy blogerów obserwujących aktualny. Z każdego nowego bloga brałam 2 najbardziej aktywne i wspierające blogerki. Kontynuowałam to aż do momentu uzyskania danych z 30 blogów.

Grupę badaną tworzyły same kobiety. Nie we wszystkich znalazłam informacje odnośnie wieku badanych, ale na większości dało się go określić na podstawie wpisów np. o maturze lub egzaminach gimnazjalnych. Przedział wiekowy to 15 – 23 w momencie ostatniego wpisu. Najwięcej było dziewcząt w wieku 18 lat, a najmniej w wieku 15 i 22. Nie dotarłam do blogów prowadzonych przez chłopców. Czas prowadzenia blogów wahał się od jednego miesiąca do czterdziestu trzech miesięcy. Wpisy były datowane na lata 2006 - 2011. Badania prowadzono od 5 do 17 maja 2011r.

Celem wyżej przeprowadzonych badań było scharakteryzowanie osób prowadzących blogi o tematyce pro – ana. Analizie zostały poddane: elementy blogów, cechy osobowości i zachowania charakterystyczne dla osób chorych na anoreksję psychiczną oraz przejawy cech wyodrębnione w czasie analizy blogów. Podstawowym założeniem tej grupy jest świadome prowadzenie „anorektycznego stylu życia”. Z tego właśnie powodu włączyłam do analizy cechy osobowości i kryteria diagnostyczne anoreksji psychicznej. Na samym początku należy podkreślić, że grupa jest zróżnicowana pod względem częstości występowania badanych cech. Jest

to związane z wyróżnianymi „podtypami” tj. dziewczyn z postawioną diagnozą zaburzeń odżywiania (anoreksji i czasem współwystępującej bulimii), dziewczyny, które chcą zachorować i takie, które po prostu chcą poczuć więź z dowolną grupą społeczną.

Jest to grupa ograniczająca kontaktowanie się ze sobą do Internetu. Możemy zaobserwować w pro – ana cechy społeczności wirtualnej wyróżnione przez Schmittha [za: 6]:

- aprzestrzenność – autorzy blogów z całego świata mogą się ze sobą kontaktować za pośrednictwem dostępu do Internetu;
- asynchroniczność – komunikacja na blogach nie zawsze ma miejsce w czasie rzeczywistym;
- acielesność – jedynym nośnikiem informacji jest język;
- astygmatyczność – nie istotne są cechy wyglądu danej osoby, ale łączy poglądy związane z pro – ana;
- anonimowość – użytkowników blogów poznajemy tylko przez podany na blogu „nick”.

Język, którym posługują się osoby aktywnie korzystające z analizowanych blogów nosi znamiona języka sieci. Występują tam liczne odstępstwa od reguł gramatyki, wyrażanie emocji przez emotikony i zapisy reakcji emocjonalnych, zangielszczenia.

Autorki blogów wykazują bardzo dużą potrzebę kontaktu z innymi osobami, które je rozumieją i wspierają, czyli pozostałych zwolenników pro – ana. W świecie realnym mogą rozpoznawać innych członków pro – ana za pomocą czerwonych bransoletek, ale kontakt pozostaje utrzymywany tylko w świecie wirtualnym. Powodem nawiązywania więzi w świecie wirtualnym może być poczucie wyobcowania i wyalienowania u połowy badanych. Dodatkowymi zaletami takiej formy kontaktu są opisane wyżej cechy społeczności wirtualnej, w której łatwo można nawiązać kontakt, ale równie łatwo można go zerwać bez większych konsekwencji. Jedna piąta opisuje problemy w kontaktach z rówieśnikami, które są głównie wywołane „niedojrzałością” rówieśników. Pozostała część jednak przedstawia raczej bogate życie społeczne. Nie wykazują również lęku przed związkiem uczuciowym i seksualnym. Jest to odmienne niż w grupie klinicznej. Wykazują one również niższą zależność od oceny innych i są bardziej nonkonformistyczne.

Do ruchu należą głównie młode dziewczyny – można znaleźć wzmianki o blogach prowadzonych przez chłopców, ale na takie nie natknęłam się podczas prowadzenia swoich badań. Jest to zbliżony rozkład jak w populacji chorych na anoreksję psychiczną.

Dziewczyny dołączające do pro – ana są w różnym wieku – nie tylko w wieku dojrzewania, ale również starsze. Mają różną sytuację zawodową – część uczy się w różnego typu szkołach, inne pracują zawodowo. Różnią się również sytuacją rodzinną. Jedna czwarta opisuje swoje rodziny jako

problemowe, najczęściej są to rodziny niepełne. Nie udało się znaleźć dokładniejszych informacji o jakości funkcjonowania rodzin autorek analizowanych blogów.

Jedna trzecia badanych deklaruje, że ma postawioną diagnozę zaburzeń odżywiania. Najczęściej jest to anoreksja psychiczna, ale również część badanych podawało podwójną diagnozę – anoreksję i bulimię psychiczną. Jedna czwarta przeszła terapię zaburzeń odżywiania w trybie stacjonarnym lub ambulatoryjnym.

Biorąc pod uwagę klasyfikację diagnostyczną DSM IV możemy powiedzieć, że funkcjonują one w sposób zbliżony do obu podtypów jadłowstrętu – restrykcyjnego i bulimiczno – przeczyszczającego.

W badanej grupie można zaobserwować przejawy wielu indywidualnych czynników ryzyka zachorowania na anoreksję, które podawały Józefik [7] i Pawłowska [8] niezadowolenie z własnego ciała, eksperymentowanie z różnymi dietami, uprawianie sportu, niska samoocena i okres dojrzewania.

Najbardziej podkreślanym obszarem zainteresowań badanej grupy, jest sfera związana z utratą wagi. Wszystkie stosują bardzo rygorystyczne diety i głodówki. Przykładem bardzo popularnego planu dietetycznego jest „Dieta ABC”. Proces odchudzania zwykle zaczynają od unikania pewnych pokarmów, których lista z czasem staje się coraz bardziej rozbudowana. Najczęściej stosowaną aktywną metodą na zredukowanie wagi jest wykonywanie intensywnych ćwiczeń fizycznych oraz bardzo dokładne liczenie wartości energetycznej posiłków.

W celu przyspieszenia widoczności rezultatów 2/3 grupy stosuje środki przeczyszczające, moczopędne, ograniczające łaknienie lub wspomagających przemianę materii. Są to nie tylko środki do tego przeznaczone, ale również takie jak, np. Sudafed, którego skutkiem ubocznym jest przyspieszenie przemiany materii. Bardzo często w reakcji na stres przy stosowaniu bardzo ścisłej diety pojawiały się u badanych epizody niekontrolowanego objadania się. Napady te wywołują duże poczucie winy i próby zmniejszenia skutków przyjęcia tak dużej ilości kalorii przez wymioty, zażywanie środków przeczyszczających oraz intensywne ćwiczenia fizyczne. Pojawiają się również kary psychologiczne – stosują względem siebie obraźliwe wyzwiska, oraz opisują wstyd wywołany swoją słabością przed pozostałymi zwolennikami pro – ana.

Niemal wszystkie autorki blogów są niezadowolone ze swojej wagi i dążą do jej redukcji, choć tylko niewielka grupa ma obiektywny powód do stosowania diety – zbyt wysokie BMI. Około 87% badanych ocenia siebie jako osoby otyłe, a 70% boi się przytyć i wyznacza sobie za cel utrzymanie niskiej masy ciała. Jedna trzecia ma BMI poniżej 17,5.

Niezwykle istotną wartością jest waga. Wraz ze spadkiem wagi polepsza się wiara w swoje możliwości, a w sytuacji jej przyrostu lub utrzymywania się na tym samym poziomie autorki blogu wykazują obniżony na-

strój, brak wiary w siebie oraz częste karanie siebie przez stosowanie wyzisk w swoim kierunku i intensywnych ćwiczeń fizycznych. Waga staje się głównym wyznacznikiem nastroju i samooceny. Otyłość jest mocno piętnowana zgodnie z panującymi w społeczeństwie stereotypami opisywanymi m.in. przez Goryniak [9], Grączewską [10] i Schier [11]. Dążenie do osiągnięcia szczupłej sylwetki jest związane z panującym aktualnie ideałem kobiecej urody, której podstawowym kryterium jest bardzo szczupła budowa ciała. Szczupłe ciało jest wyznacznikiem sukcesów w sferze prywatnej jak i zawodowej oraz życia na wysokim poziomie [12,13,14].

Możemy tu doszukać się pozytywnych i negatywnych wzmocnień procesu odchudzania się, opisywanych przez Pileckiego [15] oraz Goryniak [9]. Do wzmocnień pozytywnych zaliczamy: poczucie satysfakcji wywołane sprawowaniem kontroli nad pewnymi funkcjami fizjologicznymi organizmu oraz przekonanie, że tylko osoba chuda może osiągnąć sukces i szczęście. Do negatywnych wzmocnień zaliczamy: lęk przed oceną społeczną sylwetki odbiegającej od społecznego ideału piękna i lęk przed utratą kontroli.

Badane wykazują często zaburzenia nastroju. Ponad 86% badanych wykazywały obniżony nastrój i duży krytycyzm w stosunku do siebie w różnych sferach życia. Niewielki odsetek miał zdiagnozowaną depresję. Stany lękowe i depresyjne są bardzo często spotykane również w populacji klinicznej [8,16,17].

W grupie tej występują tendencje autodestrukcyjne. Ponad jedna trzecia badanych opisywała myśli samobójcze i samookaleczenia głównie przez wykonywanie cięć ciała ostrym narzędziem. Nawet nieletnie opisują epizody upijania się i jedna dziesiąta pali papierosy. Niewielki procent opisuje podejmowane próby samobójcze. Dochodzą do tego napaści w wyziskach w swoim kierunku oraz restrykcyjna dieta.

Duży wpływ na chęć włączenia się do ruchu pro - ana mają czynniki społeczne. Mają one silne odzwierciedlenie w motywujących elementach blogów, zwłaszcza thinspiracje obrazkowe. Maksymiuk i Jasielska [18] wskazują, że takie porównywanie się z osobami doskonalszymi jest jednym z czynników ryzyka zachorowania. Wybierane zdjęcia sławnych kobiet utożsamiają szczupłą sylwetkę z sukcesem, o czym pisała Wojciechowska [19]. Osoby na prezentowanych zdjęciach mogą również pełnić funkcję modelu, zwłaszcza, gdy autorka blogu wybiera zdjęcia jednej lub kilku konkretnych osób. Natomiast thinspiracje „real” pokazują, że możliwe jest osiągnięcie takiego wyglądu.

Prawie wszystkie badane wykazują niską samoocenę i małą wiarę w siebie. Może mieć to związek z ciągłymi porównaniami „w górę” o których pisałam wcześniej powołując się na badania opisywane przez Maksymiuk i Jasielską [18]. Może być to również spowodowane uzależnieniem oceny siebie w od swojej wagi [20].

Garfinkel i Garner [za: 21] wyróżnili szereg błędów poznawczych występujących u chorych na anoreksję. Niektóre z nich można zauważyć we wpisach autorek blogów i odnoszą się one do percepcji swojej wagi:

- selektywne abstrahowanie lub wyciąganie wniosku na podstawie izolowanego szczegółu, z pominięciem sprzeczności lub wyraźnych powodów, np. zjadłam więc jutro na pewno nie zmieszczę się w swoje ubrania;
- rozumowanie dychotomiczne, np. nie jem, czyli jestem silna, jem – jestem słaba i bezwartościowa;
- wyolbrzymianie znaczenia wydarzeń o niepożądanych konsekwencjach, np. jak zjem cokolwiek przytyję i wszyscy to zobaczą.

Najczęściej spotykanymi elementami są: thinspiracje i lista zaprzyjaźnionych blogerek. Pełnią one rolę silnych motywatorów przez oddziaływanie na sferę emocjonalną. Thinspiracje są symbolem ideału, szczęścia, sukcesu i perfekcji do którego dążą autorki lub mają straszyć przed konsekwencjami objadania się. Blogerki tworzą więzi emocjonalne, które dodatkowo utrzymują patologiczne przekonania i nawyki żywieniowe.

Często zamieszczane są motta pro – ana. Pełnią one rolę motywującą, ale również są nośnikami zasad, których powinny przestrzegać osoby zaangażowane. O przywiązaniu do grupy mogą również świadczyć przyjmowane przez autorki nazwy często odwołujące się do anoreksji, pro – ana, bycia szczupłą i lekką itp. Piszą o sobie i innych użytkownikach „motylki”, więc utożsamiają się z chęcią przemiany w lekką, piękną i żyjącą krótko istotę.

Autorki blogów wspominają też o dolegliwościach somatycznych wynikających z niedoborów pokarmowych. Najczęściej wspominają o: bólach brzucha, zaparciach, zawrotach głowy, omdleniach, zaburzeniach miesiączkowania oraz dolegliwościach związanych z prowokowaniem wymiotów.

Część autorek jest bezkrytyczna w stosunku do swojego sposobu funkcjonowania.

Bardzo trudno jest wysuwać wnioski na temat motywacji do dołączenia do pro – ana. Jest ona formułowana w sztamowych hasłach ruchu – „by być szczęśliwą, perfekcyjną, chudą”. Możemy jednak wnioskować, że najsilniejszą rolę odgrywa tu poczucie wsparcia, zrozumienia i bliskości z innymi członkami grupy.

Reasumując, autorki blogów o tematyce pro – ana wykazują duże podobieństwo do dziewcząt chorych na anoreksję pod względem sposobu funkcjonowania, a także poznawczej i emocjonalnej percepcji własnego ciała, wartości przypisywanej niskiej wadze ciała i cech osobowościowych. Największe rozbieżności można zaobserwować w sferze społecznej, w której grupa kliniczna funkcjonuje zdecydowanie gorzej.

Piśmiennictwo

1. <http://www.catherine-moje-zycie.blog.onet.pl>
2. <http://www.antyproana.blox.pl>
3. <http://www.anoreksja-wkrada-sie-w-zycie.blog.onet.pl>
4. Barczak M. Krótka charakterystyka dzienników internetowych dziewcząt z anoreksją. W: Ziółkowska, B. red., Opętanie (nie)jedzeniem. Warszawa, Scholar, 2009, s. 155-158.
5. Startek I. Charakterystyka osób zaangażowanych w blogi pro – ana. Niepublikowana praca magisterska, UMCS, Lublin, 2011.
6. Szpunar M. Społeczności wirtualne jako nowy typ społeczności – eksplikacja socjologiczna. *Studia Socjologiczne*, 2004; 2(173):95-130.
7. Józefik B. Epidemiologia zaburzeń odżywiania. W: Józefik B. red., Anoreksja i bulimia psychiczna. Rozumienie i leczenie zaburzeń odżywiania. Kraków, Wydawnictwo UJ, 1999, s. 22 – 29.
8. Pawłowska B. Zaburzenia odżywiania u kobiet w kontekście zmiennej psychologicznej i społecznej. Rozprawa habilitacyjna. Lublin, Wydawnictwo UM, 2007.
9. Goryniak M. Anoreksja – diagnostyka i epidemiologia. W: Suchańska A. red., Podmiotowe i społeczno – kulturowe uwarunkowania anoreksji. Wybrane zagadnienia. Poznań, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, 2000, s. 13-28.
10. Grączeska O. Rola czynników kulturowych w powstaniu zaburzeń odżywiania. W: Ziółkowska B. red., Opętanie (nie)jedzeniem. Warszawa, Scholar, 2009, s. 132-138.
11. Schier K. Piękne brzydactwo. Psychologiczna problematyka obrazu ciała i jego zaburzeń. Warszawa, Scholar, 2009.
12. Pieróg M. (2009). Ciało dyscyplinowane. Wpływ kultury ponowoczesnej na powstanie *Anorexia nervosa*. [w:] Ziółkowska, B. (red.), Opętanie (nie)jedzeniem. Warszawa, Scholar, s. 125 – 131.
13. Rukść M. Poddaj się perfekcji – ciało w środkach masowego przekazu. W: Ziółkowska B. red., Opętanie (nie)jedzeniem. Warszawa, Scholar, 2009, s. 139-142.
14. Skierkowska M. Potrzeba reformy reklamy a profilaktyka zaburzonego stosunku do ciała i jedzenia. Ziółkowska B. red., Opętanie (nie)jedzeniem. Warszawa, Scholar, 2009, s. 150-154.
15. Pilecki M. Podstawy poznawczo – behawioralnego rozumienia zaburzeń odżywiania się. W: Józefik B. red., Anoreksja i bulimia psychiczna. Rozumienie i leczenie zaburzeń odżywiania. Kraków, Wydawnictwo UJ, 1999, s. 83-87.
16. Jagła G. Aspekt medyczny najczęstszych zaburzeń żywienia. Anoreksja (*anorexia nervosa*) jadłowstręt psychiczny. W: Duda M. red., Problematyka jedzenia w kontekście rozwoju społeczno – ekonomicznego. Kraków, WN PAT, 2007, s. 19-32.
17. Bilikiewicz A. Zaburzenia odżywiania się. Jadłowstręt psychiczny. W: Bilikiewicz A. red., Psychiatria. Podręcznik dla studentów medycyny. Warszawa, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2009.
18. Maksymiuk R. i Jasielska A. Rola mass mediów i reklamy w powstawaniu anoreksji i bulimii w okresie adolescencji. W: Szewczyk L. i Talik E. red., Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej i osobowości. Psychologia kliniczna nastolatka. Lublin, TN KUL, 2009, s. 183-208.
19. Wojciechowska I. Kiedy ciało ma decydujący głos w sprawie wartości człowieka – drogi prowadzące do tożsamości anorektycznej. W: Suchańska A. red., Podmiotowe i społeczno – kulturowe uwarunkowania anoreksji. Wybrane zagadnienia. Poznań, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, 2000, s. 77-124.
20. Głębocka A. Wizerunek ciała kobiet cierpiących na anoreksję w świetle badań Kwestionariuszem Wizerunku Ciała. W: Duda M. red., Problematyka jedzenia w kontekście rozwoju społeczno – ekonomicznego. Kraków, WN PAT, 2007, s. 97-112.
21. Wąsik – Sibrecht M. Transgeneracyjne uwarunkowania zaburzeń odżywiania. W: Suchańska A. red., Podmiotowe i społeczno – kulturowe uwarunkowania anoreksji. Wybrane zagadnienia. Poznań, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, 2000. s. 185-191.

Correspondence address

Iwona Startek
 Katedra i Klinika Psychiatrii UM w Lublinie
 Lublin, ul. Głuska 1, 20-439 Lublin
 tel. 81 744 09 67
 e mail: iwonka.startek@gmail.com