



JULIA DZIUKIEWICZ 

## „Motyle” w sieci. Cechy i zachowania autorek blogów pro-ana

### “Butterflies” on the Web. Character Traits and Types of Behavior among Pro-ana Blog Authors

ORCID: 0000-0003-4354-0464, magister, Uniwersytet Śląski w Katowicach, Wydział Pedagogiki i Psychologii, Katedra Pedagogiki Społecznej, Polska

#### Streszczenie

Artykuł podejmuje problematykę funkcjonowania młodych dziewcząt należących do internetowej subkultury pro-ana. Ukazuje ich cechy i zachowania anorektyczne – świadczące o nieprawidłowym stosunku do jedzenia i własnego ciała, a mogące prowadzić do rozwoju pełnoobjawowej anoreksji. Wiedza ta wydaje się szczególnie istotna dla klinicystów i badaczy zajmujących się zaburzeniami odżywiania oraz pedagogów i psychologów pracujących z dorastającą młodzieżą.

**Słowa kluczowe:** anoreksja psychiczna, zachowania anorektyczne, blog pro-ana, internet

#### Abstract

This article presents the case of young girls who are members of pro-ana internet subculture. It aims to describe their character traits and anorectic behavior indicating an abnormal approach to eating and perception of their own body which may lead to developing full-symptom anorexia. This knowledge may be especially important for the clinicians and eating disorders specialists as well as pedagogues and psychologists working with adolescents.

**Keywords:** anorexia nervosa, anorexic behaviour, blog pro-ana, Internet

#### Wstęp

Wszechobecna w mediach mania szczupłości budzi w ludziach poczucie przepaści między ciałem własnym a idealnym, co wywołuje stały niepokój o wygląd i masę ciała (Melosik, 2003, s. 28–29). Taki stan może (zwłaszcza u dojrzewających dziewcząt) przyczynić się do rozwoju zachowań anorektycznych – działań mających na celu redukcję masy ciała. W przypadku wystąpienia większej ich liczby mamy do czynienia ze zjawiskiem syndromu gotowości anorektycznej<sup>1</sup>,

---

<sup>1</sup> Jest to „zespół objawów nasuwających podejrzenie nieprawidłowości w zakresie realizowania potrzeby pokarmowej oraz stosunku do własnego ciała”. Zob. więcej: Ziółkowska (2001).

który pod wpływem zaistnienia czynnika spustowego często przekształca się w pełnoobjawową *anorexia nervosa* (Połom, 2015, s. 184–185).

Szczególnie niepokojąca jest sytuacja, kiedy zaburzenia odżywiania stają się świadomym wyborem. Dzieje się tak w przypadku internetowej subkultury pro-ana (Hoffmann, 2016, s. 32). Jej członkinie – tzw. motylki lub porcelanowe motyle<sup>2</sup> – uważają anoreksję za alternatywny styl życia, a nie zagrażającą zdrowiu chorobę (Wasilewska-Ostrowska, 2013, s. 26).

## Metodologia badań własnych

Inspiracją do podjęcia prezentowanych badań stały się coraz częstsze doniesienia o wzrastającej skali zachorowań na anoreksję w grupie dzieci i młodzieży (Jaros, Osza, 2014, s. 442).

Praca badawcza miała charakter opisowy, a jej celem była ocena cech i czynności dominujących w zachowaniu dziewcząt należących do społeczności pro-ana. W związku z tym badanie zaplanowano jako diagnostyczne, oparte na strategii jakościowej. W toku badań posłużono się metodą analizy dokumentów, którymi są blogi. Wybór metody podyktowany był tym, że internet jest główną (jeśli nie jedyną) przestrzenią funkcjonowania tej subkultury, a jej działalność często odbywa się za pośrednictwem internetowych pamiętników.

W ramach badań przeanalizowano 120 blogów autorstwa członkiń ruchu pro-ana<sup>3</sup>. Zdecydowana większość z nich posiadała aktualne wpisy, pozostałe dzienniki (stanowiące mniejszość) są nieaktywne, wciąż jednak pozostają dostępne w globalnej sieci i – jak pokazują badania własne – bywają reaktywowane nawet po wielu latach. Prace empiryczne prowadzono w okresie od stycznia do marca 2019 r. Osoby badane zostały wybrane losowo za pomocą wyszukiwarki internetowej Google.pl po wprowadzeniu hasła „pro-ana blog”, a także metodą kuli śnieżnej, kierując się zamieszczanym przez autorki spisem obserwowanych blogów „porcelanowych motyli”.

---

<sup>2</sup> Dziewczeta nazywają się tak, ponieważ dążą do bycia lekkimi i kruchymi.

<sup>3</sup> Materiał cytowany w niniejszym opracowaniu pochodzi z wybranych blogów. Są to: angel-dreams-ana.blogspot.com; bedziemniemniejproana.blogspot.com; butterflyproanna.blogspot.com; idoyainwonderland.blogspot.com; loveanahate.blogspot.com; make-me-skinny-proana.blogspot.com; mozeterazco.blogspot.com; myproanaa.blogspot.com; niebaletnica-proana.blogspot.com; nie-jem.blogspot.com; perfectandskinny.blogspot.com; perfekcyjna-karen.blogspot.com; please-dont-eat.blogspot.com; pro-ana-and-me.blogspot.com; proanaayase.blogspot.com; proanamija-2018.blogspot.com; proanamnieniszczy.blogspot.com; przygodazana.blogspot.com; queenofones-life.blogspot.com; skinnyamin.blogspot.com; thedarksideoftheparadise.blogspot.com; wierzezesie-uda.blogspot.com; wwalceoperfekcje.blogspot.com; znikamjuzmnieniema.blogspot.com; skinny-young-beautiful.blogspot.com; nie-jem.blogspot.com; mojenowejapro-ana.blogspot.com; zagubionymotylek2018.blogspot.com. W zapisie zachowano oryginalną ortografię i interpunkcję, a jako *nick* przyjęto pierwszy człon adresu internetowego.

## **Analiza zgromadzonego materiału badawczego**

Osoby związane z ruchem pro-ana to przede wszystkim dojrzewające dziewczęta i młode kobiety, które mają **niskie poczucie własnej atrakcyjności**. Nie potrafią zaakceptować swoich niedoskonałych ciał, odczuwają kompleksy w związku z posiadaniem pełniejszych kształtów:

Gruba spasiona świnią! Nienawidzę swojego ciała, tłuszczu (butterflyproanna).

Mam obwisłe, otluszczone cielsko. Czuję do siebie obrzydzenie. Nie mogę patrzeć w lustro (niebaletnica-proana).

Stąd też wszystkie badane nadmiernie absorbuje **pragnienie schudnięcia**:

Nie chce już być cięższą od pozostałych. Chce być chuda, bardzo chuda. Wystające kości biodrowe i obojczyki, sterczące żebra i chude proste nogi. Od teraz to mój jedyny cel. Schudnąć za wszelką cenę (make-me-skinny-proana).

Moim celem jest bycie chudą. Nie zależy mi na tym, aby być atrakcyjna. Nie muszę się nikomu podobać ... wolę, aby patrzyli na mnie jak na żywego trupa, niż jak na tłustą świnię (thedarksideoftheparadise).

Szczupła – a raczej wychudzona – sylwetka jest dla nich synonimem perfekcji oraz gwarantem szczęśliwego życia. Nie dziwi więc, że ilekroć waga wskazuje mniejszą cyfrę, odczuwają **poczucie dumy związane z utratą masy ciała**:

Ta satysfakcja, kiedy patrzysz na wagę, a liczby na niej zmniejszają się systematycznie. Tyle radości, ile mi to sprawia, nie sprawia mi nic (bedziemniemniejproana).

W tydzień spadło mi 4,8kg!!! Ach, ależ się ucieszyłam! (...) A ci idioci z anty-pro-ana twierdzą, że to co robimy nie daje szczęścia (wwalceoperfekcje).

Autorki blogów wykazują silną **tendencję do kontrolowania własnej masy i wymiarów ciała**. Na swoich stronach – prócz danych dotyczących wagi początkowej oraz docelowej – regularnie zamieszczają wpisy informujące o wynikach aktualnych pomiarów:

Rano waga 45.2 kg (...) później, w ciągu dnia, po zjedzeniu barszczu też postanowiłam się zważyć... 47.3 kg (skinny-young-beautiful).

Częste pomiary są dla dziewcząt niezmiernie ważne, co potwierdza wypowiedź jednej z nich:

Nie wiem co bym zrobiła człowiekowi gdyby zabrał mi wagę i miarkę. To są jedyne rzeczy na dzień dzisiejszy które cenię sobie jak skrzynie wypełnioną diamentami (idoyainwonderland).

Mimo to działaniom tym przeważnie towarzyszy emocjonalne napięcie, co jest związane z charakterystyczną dla „motylków” **obawą przed przytyciem**:

Aż boję się stanąć na wadze. Paraliżuje mnie wprost strach, że zobaczę tam 2 kg więcej (znikamjużmnieniema).

Obiad był dla mnie najcięższy. Nie chciałam go zjeść, bałam się. Już od rana liczyłam ile może mieć on kalorii. Masakra (angel-dreams-ana).

Boję się ciągle co przyniesie jutro. Czy zjem? Czy uda mi się nie zjeść? Czy nie przekroczę limitu kalorii? (thedarksideoftheparadise).

Dążąc do upragnionej wagi, blogerki stosują różne (często patologiczne) metody obniżenia masy ciała. Przede wszystkim – jak wynika z ich wypowiedzi – przejawiają **nadmierne zainteresowanie kwestiami dotyczącymi żywienia**. W praktyce najczęściej polega to na skrupulatnym liczeniu wartości kalorycznej posiłków, wybieraniu produktów niskotłuszczowych oraz typu light/fit, a także spożywaniu mniejszych porcji czy nawet pomijaniu posiłków w ciągu dnia:

Nie potrafię zjeść niczego zanim nie sprawdzę ile ma kalorii. Liczenie, ważenie, odmierzanie weszło mi już to w krew, wszystko musi być idealne według bilansu (perfekcyjna-karen).

Co więcej, badane nieustannie **eksperymentują z dietami odchudzającymi**, tworząc coraz to nowsze i bardziej restrykcyjne „przepisy”:

Próbowałam już chyba wszystkiego, zdrowe diety, dieta kopenhaska, dieta kapuściana. Dziś pierwszy dzień diety ABC (proanaayase).

W badanej grupie nie brakuje też dziewcząt, które decydują się na jeszcze bardziej radykalny krok – całkowity post. Jest to szczególnie niebezpieczne dla zdrowia, tym bardziej że stosowane przez nie **głodówki** trwają nierzadko kilka, a nawet kilkanaście(!) dni:

Jestem piąty dzień na samej wodzie, najgorsze są poranki bo nie mam siły wstawać (mojenowejapro-ana).

Po 13 dniach głodówki schudłam... 7 kg. Czy widać to wizualnie? Średnio, ale czego wielkiego spodziewać się po tak krótkim czasie (nie-jem).

Jak się okazuje, chcąc dotrzymać założonego limitu kalorycznego, zwolenniczki „any” stosują różne **sposoby mające na celu odwracanie uwagi od uczucia głodu i pragnienia jedzenia**:

Założyłam na rękę gumkę, którą strzelam za każdym razem kiedy pomyślę o jedzeniu (loveanahate).

Zjadłam ciastko ale go nie połknęłam... wypłułam prosto do kosza... i nagle nie czułam się głodna, no cud oszukałam głowę (butterflyproanna).

Wiele z nich dodatkowo sięga po **środki farmakologiczne wspomagające proces odchudzania**. Są to nie tylko powszechnie dostępne suplementy diety, ale również niebezpieczne substancje chemiczne pozyskane z nielegalnego źródła oraz leki, których pierwotne przeznaczenie jest zgoła odmienne:

Jeśli chodzi o suplementy diety, ja biorę 5 różnych dzięki czemu ciągle czuje się syta: Kurkuma piperyna, Glukomannan, slimstrong, 2be slim, Ayur Slim (butterflyproanna).

Zamówiłam tabletki. Nazywają się sibutramine 20 mg<sup>4</sup>. Nie czuję głodu, są świetne (proanamija).

Kupiłam dziś szlugi i sudafed<sup>5</sup>. Wzięłam już 4 tabletki dzisiaj i jest ok nadal nie chce mi się jeść (pro-ana-and-me).

---

<sup>4</sup> Lek hamujący łaknienie, stosowany w leczeniu otyłości. Ze względu na poważne skutki uboczne wycofany z obrotu w większości krajów, obecnie dostępny jedynie na nielegalnym rynku.

<sup>5</sup> Lek łagodzący objawy nieżytu nosa i zatok przynosowych.

Dziewczętom nie zawsze – co jest zrozumiałe – udaje się trzymać surowych reguł. W swoich dziennikach przyznają, że w wyniku stresu spowodowanego reżimem dietetycznym miewają **epizody niekontrolowanego jedzenia**:

Wstyd się przyznać. Tak długo wytrzymałam... od sierpnia nie zdarzył mi się żaden napad... aż do wczoraj (znikamjuzmnieniema).

Każdego dnia nie jem do 18 i po 18 mam napad, pożeram wszystko, nie panuje nad sobą (mozeterazco).

Napady te czy nawet spożycie niezaplanowanego posiłku są dla „motylków” równoznaczne z porażką, której nie potrafią sobie wybaczyć. Budzi to u nich ogromne **poczucie winy**, złość i niechęć do siebie, a w skrajnych przypadkach także autoagresję (myśli samobójcze, samookaleczenia):

Po dzisiejszym dniu czuję się brudna i beznadziejna. Nie miałam prawa tyle zjeść (please-dont-eat).

Z każdą chwilą coraz bardziej nienawidzę siebie. Miałam dziś napad (...). Muszę się jakoś ukarać, nie mogę na siebie nawet spojrzeć (skinnyamin).

Ludzie pytają czemu się tnę!? a to jest kara za jedzenie (proanamnieniszczy).

W związku z tym podejmują one próby zmniejszenia skutków przyjęcia zbyt dużej (w ich opinii) ilości kalorii, **uprawiając intensywne ćwiczenia fizyczne, stosując środki przeczyszczające lub prowokując wymioty**:

Próbowałam robić zestawy ćwiczeń, które jeszcze tydzień temu nie stanowiły dla mnie większego problemu. Prawie skończyłam (przygodazana).

(...) napiłam się wody i chwilę po zjedzeniu toalety – wymiotowałam aż do zera, aż żółci nie zobaczyłam (queenofoneslife).

Jak zjem „normalnie” to od razu się przeczyszczam... (wierzezesieuda).

Jak łatwo się domyśleć, zachowania te nie pozostają obojętne dla ich organizmu, niedożywieniu towarzyszy bowiem szereg zaburzeń somatycznych. Mimo wielu dolegliwości dziewczęta wciąż uparcie stawiają na piedestale szczupłą sylwetkę i **lekceważą konsekwencje zdrowotne**:

W brzuchu lekki ucisk – typowy gdy się je. Ale uwielbiam go. Czekam, aż zacznie mnie boleć brzuch, ale tak bardzo. Bo wtedy będę wiedziała, że na pewno chudnę (thedarksideoftheparadise).

(...) przyzwyczajam się do faktu, że zamykają mnie w szpitalu i tak szczerze to się niczego nie obawiam. Może jedyną rzeczą jest to, że będę pewnie najgrubsza na oddziale (myproanaa).

W obsesyjnym dążeniu do wizualnej perfekcji **nie potrafią realnie oceniać wymiarów i kształtów swojego ciała**. Żyją w przeświadczeniu, że są otyłe, a w rzeczywistości mają niedowagę lub są przerażająco wychudzone:

Wszyscy kłamią! mam lustro wiem jak wyglądałam! Gruba spasiona świnia! (butterflyproanna).

Ważę 53 kg przy wzroście 175. Można by pomyśleć modelka ale ja wciąż widzę moje grube boczki i uda (perfectandskinny).

Waga waha się między 41,5 a 42. To nie zmienia faktu, że jestem gruba i muszę schudnąć!! (zagubionymotytek).

Zaburzony obraz własnej fizyczności nie pozwala „motylkom” zrezygnować z dalszej utraty masy ciała. Toteż nie przestają się odchudzać nawet wówczas, gdy osiągają zamierzony wcześniej cel.

### **Podsumowanie i wnioski z badań**

Na podstawie analizy blogów pro-ana nie sposób stwierdzić, czy ich autorki cierpią na anoreksję. Z łatwością można natomiast zauważyć, że badane blogerki przejawiają duże podobieństwo do kobiet chorujących na jadłowstręt psychiczny. Świadczy o tym przede wszystkim ich sposób działania, negatywny stosunek do jedzenia i własnego ciała oraz nadmierne wartościowanie niskiej wagi. Wszystkie te zachowania mają charakter typowo „anorektyczny” i mogą prowadzić do wykształcenia się pełnoobjawowej choroby.

Uzyskane wyniki badań wskazują na ogromną potrzebę profilaktyki. Aby zmniejszyć skalę występowania zaburzeń odżywiania, konieczne jest podejmowanie działań na wielu różnych płaszczyznach. Powinny być one realizowane zarówno wśród dorastającej młodzieży, rodziców, jak i w szerszym środowisku. Przede wszystkim w procesie kształcenia i wychowania należy kłaść większy nacisk na kwestie dotyczące prawidłowego odżywiania, roli aktywności i atrakcyjności fizycznej w życiu człowieka. Szczególnie cenne dla praktyki edukacji zdrowotnej byłyby regularnie prowadzone w szkołach przez pedagogów, psychologów, wychowawców i innych specjalistów zajęcia dla uczniów poświęcone tejże tematyce. Wysoce pomocne mogą okazać się programy profilaktyczne skierowane do rodziców. Ich realizacja pozwoli wyczulić dorosłych na wszelkie sygnały ryzyka związane z zaburzeniami odżywiania. Zasadne wydaje się też uwrażliwianie personelu medycznego (zwłaszcza pielęgniarek oraz lekarzy pierwszego kontaktu) na istniejący problem, nowe trendy żywieniowe i często ich dramatyczne konsekwencje. Jedynie wspólny wysiłek wielu osób może przynieść wymierne korzyści w profilaktyce anoreksji psychicznej.

### **Literatura**

- Hoffmann, B. (2016). Fenomen ruchu pro ana: styl życia czy choroba? *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 2, 28–32.
- Jaros, K., Osza, U. (2014). Umiejscowienie poczucia kontroli u dziewcząt z syndromem gotowości anorektycznej. *Psychiatria Polska*, 48(3), 441–451.
- Melosik, Z. (2003). Edukacja, młodzież i kultura współczesna: kilka uwag o teorii i praktyce pedagogicznej. *Chowanna*, 46, 19–37.
- Połom, M. (2015). Syndrom gotowości anorektycznej a struktura motywacji osiągnięć u uczennic szkoły średniej. *Polskie Forum Psychologiczne*, 2(20), 184–200.
- Wasilewska-Ostrowska, K. (2013). Motylki czyli *Anorexia nervosa*. *Wychowawca*, 9, 24–26.
- Ziółkowska, B. (2001). *Ekspresja syndromu gotowości anorektycznej u dziewcząt w stadium adolescencji*. Poznań: Wyd. Fundacji Humaniora.