



JULIA DZIUKIEWICZ 

Przyjaciółki „Any”. Internetowa społeczność promująca anoreksję

Friends of Virtual “Ana”. Internet Community Promoting Anorexia

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

Streszczenie

Artykuł poświęcony jest zjawisku proanoreksji, które istniejąc w przestrzeni wirtualnej, ma swoje konsekwencje w świecie realnym. Internetowy ruch pro-ana namawia swoich odbiorców do traktowania anoreksji jako swoistego stylu życia oraz podejmowania zachowań zagrażających zdrowiu i życiu. Poszerzenie wiedzy w tym zakresie może być pomocne dla szerokiego grona specjalistów w planowaniu działań profilaktycznych oraz we wczesnym diagnozowaniu choroby.

Słowa kluczowe: pro-ana, anoreksja, zaburzenia odżywiania, blog, internet

Abstract

This article describes the phenomenon of pro-anorexia, which exists in the virtual world but also leads to serious consequences in real life. The internet pro-ana community encourages its members to perceive anorexia as a lifestyle choice and to take up actions endangering their health and life. Educating and informing about this issue might be useful for the broad range of specialists in terms of prevention and early diagnosis of this illness.

Keywords: pro-ana, anorexia, eating disorders, blog, Internet

Wstęp

Rozwój środków masowego przekazu, a co za tym idzie – możliwości komunikowania się poprzez internet, dał początek wirtualnym społecznościom, które łączą ludzi o podobnych przekonaniach i zainteresowaniach. Od kilkunastu lat za pośrednictwem globalnej sieci kontaktują się także przedstawiciele ruchu pro-ana (Stochel, Janas-Kozik, 2010, s. 694), którego podstawowym założeniem jest dążenie do sylwetki całkowicie pozbawionej tkanki tłuszczowej (Tuszyńska-Bogucka, 2012). Jego zwolennicy uważają anoreksję za świadomie wybraną

strategię osiągnięcia życiowej (fizycznej i psychicznej) perfekcji (Klichowski, 2010, s. 20). Już sama nazwa tej subkultury zdradza pozytywne nastawienie do anoreksji (*pro* – popierać; *ana* – skrót od anoreksji), czyli „choroby o podłożu psychicznym, której istotą jest świadome, rygorystyczne ograniczanie ilości przyjmowanych pokarmów, silne koncentrowanie się na wyglądzie i masie ciała, paniczny lęk przed przybraniem na wadze” (Kowalczuk, 2009, s. 38–39). Osoby identyfikujące się z tą niebezpieczną i zagrażającą zdrowiu ideologią to przede wszystkim dorastające dziewczęta oraz młode kobiety w wieku 13–25 lat (Hoffmann, 2016, s. 30). W cyberprzestrzeni nazywają się „motylkami” lub „porcelanowymi motylami”, ponieważ dążą do bycia „lekkimi i subtelnymi”. Anoreksję zaś – widząc w niej przyjaciółkę – określają „drogą i kochaną Aną”. Ich mottem są słowa angielskiego dramaturga Marlove’a: *quod me nutrit, me destruit* („co mnie żywi, niszczy mnie”), a znakiem rozpoznawczym czerwona bransoletka noszona na nadgarstku (Kowalczuk, 2009, s. 38–39).

Skala zjawiska

Obecne w wirtualnym świecie zjawisko proanoreksji nie jest łatwe do oszacowania. Trudności te – jak łatwo się domyśleć – wynikają ze specyfiki internetowej sieci, cyberprzestrzeń charakteryzują bowiem częste zmiany jej zawartości. Tak jak każdego dnia powstają nowe strony internetowe, tak równie często inne znikają, są usuwane przez ich twórców lub moderatorów. Niemniej wydaje się, że promowanie w internecie zaburzeń odżywiania jako stylu życia nieubłagane przybiera na sile (Kręgielska-Narozna, Walczak-Gałęzewska, Lis, Bogdański, 2014, s. 5). W 2006 r., wpisując w internetowej wyszukiwarce Google.com terminy związane z promocją anoreksji, można było otrzymać blisko 1 300 000 wyników. Powtarzając ten eksperyment 4 lata później, uzyskano ich już ponad 4 560 000 (Stochel, Janas-Kozik, 2010, s. 695). Rosnąca liczba stron poświęconych temu zjawisku nie dziwi, jeśli weźmiemy pod uwagę fakt, że globalna sieć jest główną (a w zasadzie jedyną) przestrzenią funkcjonowania wspólnoty pro-ana. Należy mieć również świadomość, że przynależność do tego ruchu nie zawsze manifestowana jest na blogach. Jego członków znaleźć można też na forach internetowych i popularnych portalach społecznościowych, takich jak np. Facebook czy Instagram. Wszystko to sprzyja zniekształceniu prawdziwych i tak trudnych w ocenie danych na temat rozmiarów zjawiska (Hoffmann, 2018b, s. 9).

Rozwój ruchu pro-ana

Początki ruchu sięgają 2001 r., kiedy to po raz pierwszy w globalnej sieci pojawiła się anglojęzyczna strona poświęcona tematyce proanorektycznej. Została ona utworzona z myślą o osobach cierpiących na anoreksję, aby przełamać ich poczucie osamotnienia – by mogły one znaleźć wsparcie i dzielić swoje troski z innymi chorymi. Sama idea była godna pochwały, niestety wraz z upływem czasu portal zmienił swój pierwotny charakter. Ponieważ coraz częściej publi-

kowane były również porady dotyczące dbałości o ciało, metod odchudzania i ukrywania niejedzenia, wśród odwiedzających zaczęły pojawiać się osoby zdrowe, dla których anorektyczki stały się niedoścignionym wzorem (Chruścińska, 2016, s. 310). Zaniepokojone tematyką portali organizacje propagujące walkę z zaburzeniami odżywiania podjęły interwencję i strony pro-ana stopniowo likwidowano. Działania te przyniosły odwrotny skutek – ruch zyskał rozgłos i z czasem przybywały coraz to nowsze strony, w większości prowadzone przez tzw. *wannarexis*, czyli dziewczęta chcące mieć anoreksję, dążące do szczupłej (a raczej wychudzonej) sylwetki. W tym okresie ruch zyskał największą sławę ze swoim sztandarowym hasłem „anoreksja to nie choroba, ale sposób życia” (Hoffmann, 2018a, s. 25).

Charakterystyka blogów promujących anoreksję

Tworzone przez „porcelanowe motyle” strony internetowe zawierają swoje stałe i charakterystyczne „sekcje” pomocne w podtrzymaniu motywacji do działań odchudzających. Elementem fundamentalnym, pojawiającym się niemal zawsze, jest „Dekalog Any”, czyli złote reguły, które mają nadawać sens obranej drodze (Zasada, Przewoźnik, Gregorowicz, Kobierecka, 2013, s. 47). Zwykle ma on postać dziesięciu przykazań zgodnie z przedrostkiem „deka-”:

1. Jeśli nie jesteś chuda, to znaczy, że nie jesteś atrakcyjna.
2. Bycie chudą jest ważniejsze od bycia zdrową.
3. Będziesz się głodziła i robiła wszystko, by 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” chuda.
10. Bycie chudą i niejedzenie są dowodami prawdziwej siły woli.

Równie często pojawiającym się działem są tzw. *Thinspiratione*. Tworzą go różnego rodzaju materiały zachęcające do odchudzania lub utrzymywania drastycznie niskiej wagi. Przeważnie są to zdjęcia szczupłych gwiazd oraz osób otyłych. Te ostatnie mają działać odstraszająco, a tym samym pobudzać do intensyfikacji zabiegów odchudzających. Nie brakuje też fotografii twórców stron oraz – szczególnie szokujących – tzw. *bones picture*, które przedstawiają ekstremalnie wychudzone ciała kobiet cierpiących z powodu jadłowstrętu psychicznego (Talarczyk, Nitsch, 2010, s. 72–73). „*Thinspirationiami*” są także filmy, utwory muzyczne oraz cytaty. Szczególnie popularną formą jest lista 40 powodów, dla których warto być anorektyczką. Znajdują się na niej takie punkty, jak: *twój chłopak nie sapie, podnosząc cię, nie tracisz czasu na żarcie, nie toczysz się po chodniku, tylko fruwasz, możesz bez problemu przejść pomiędzy ciasno usta-*

wionymi krzesłami, masz kości na wierzchu, a to jest piękne (Strzelecki, Cybulski, Strzelecka, Mojs, Pawlak, 2010, s. 169–170).

Zwolenniczki proanoreksji – w odpowiedzi na powszechnie znane prozdrowotne „piramidy żywieniowe” – na swoich blogach publikują też własne interpretacje schematów z jadłospisem. Jedzenie ma w nich charakter „okazjonalny” w przeciwieństwie do wody, która zalecana jest w dużych ilościach z racji pełnionej funkcji „zapychacza żołądka”. Podobnym celom służy picie sody dietetycznej, kawy i herbaty oraz palenie papierosów, stąd także i te produkty znajdują swoje miejsce w tej specyficznej piramidzie. Ważnym jej elementem są również wszelkie tabletki dietetyczne, które rozumiane są tu dokładnie tak jak w ich reklamach, czyli jako środki „pełne witamin i minerałów oraz innych wartościowych składników” (Melosik, 1996, s. 149).

Z punktu widzenia podjętych rozważań na szczególną uwagę zasługuje popularny dział „Tips and tricks”. Znajdują się w nim wyjątkowo niebezpieczne treści budzące wśród klinicystów największy niepokój. Jak podaje Hoffmann, nawiązując do badań Harshbarger i wsp. (2008, s. 367–370), są wśród nich:

– sposoby ograniczania kalorii, np. *Jeśli czujesz się źle, kiedy jesz zbyt mało, jedz tylko jajko na twardo, jabłko i wypij szklankę wody;*

– sposoby bagatelizowania uczucia głodu i pragnienia jedzenia, np. *Jeśli ogarnie Cię chęć zjedzenia czegoś, wypłucz usta silnym płynem do płukania ust lub wyszczotkuj zęby. Jedzenie nie będzie wówczas smakowało zbyt dobrze, więc po co jeść?;*

– sposoby oszukiwania związane z jedzeniem, np. *Jeśli podczas jedzenia ktoś Cię obserwuje, udawaj, że jesz. Później wypłuj jedzenie do kubka, kiedy będziesz „pić”, oraz innymi sytuacjami, np. Przed ważeniem włóż monety do stanika i majtek, sprawi to, że będziesz cięższa.*

W innej zakładce czytelnik znajdzie pozostałe, równie „przydatne” informacje. Przeważnie jest to lista dozwolonych niskokalorycznych potraw (por. Tuszyńska-Bogucka, 2012), dane dotyczące kaloryczności wybranych produktów spożywczych oraz opis ćwiczeń pozwalających spalić jak największą ilość kalorii (Kaźmierczak, Kielbasa, Patryn, Niedzielski, 2015, s. 169). Tutaj też członkowie społeczności dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniami na temat wszelkich farmaceutyków pomocnych w odchudzaniu (Hoffmann, 2016, s. 29).

Istotnym elementem opisywanych stron są specyficzne formy wsparcia, takie jak linki do innych blogów pro-ana, księgi wpisów, gdzie wyrażane są słowa otuchy, pochlebne opinie na temat wysiłków dietetycznych czy argumenty dowodzące ich słuszności (por. Tuszyńska-Bogucka, 2012). Nie sposób też nie wspomnieć o internetowym dzienniku, który stanowi centralną część stron pro-ana. Zawiera on treści nawiązujące do wydarzeń z życia codziennego, czyli szczegółowy wykaz tego, co dana osoba zjadła, wraz z wartością kaloryczną kolejnych posiłków (Chruścikowska, 2016, s. 311) oraz opisem wykonanych ćwiczeń fizycznych i ilością spalonych kalorii.

Zdarza się, że autorzy stron o tematy proanorektycznej zamieszczają „List od Any”. Robią to jednak nieliczne dziewczęta, bo w przeciwieństwie do pozostałych elementów stron pro-ana ukazuje on ciemną stronę tej przyjaźni i wizję ciągłego dążenia do upragnionej doskonałości. O to jego fragmenty¹:

Moja droga. Pozwól mi się przedstawić. Nazywam się albo tak mnie nazywają tzw. lekarze, Anoreksja. Anorexia Nervosa to moja pełna nazwa, ale możesz mówić do mnie Ana. Mam nadzieję, że zostaniemy dobrymi partnerkami.

Namawiam Cię, abyś patrzyła na modelki w gazetach (...) Sprawię, że zdasz sobie sprawę, że nigdy taka nie będziesz. Kiedy spojrzysz w lustro, zniekształcę obraz. Pokażę Ci zapaśnika sumo, kiedy w rzeczywistości jest to głodne, wyczerpane dziecko. Ale nie możesz tego wiedzieć, bo jeśli się dowiesz, to znowu zaczniesz jeść i koniec z naszą przyjaźnią.

Czasem się ode mnie odwrócisz (...). Twój wzrok powędruje na jedzenie, od którego trzymałam Cię na odległy dystans. Twoje ręce, jak zmora będą szukały ciastek w ciemności. Będziesz sięgać po następną i następną paczkę (...) Cały czas będę krzyczeć, przestań gruba krowo, nie posiadasz ani krzty samokontroli, będziesz znowu gruba! Złamałaś podstawową zasadę, zjadłaś. Chcesz mnie z powrotem. Zaprowadzę Cię do toalety, na kolana, przed kibel. W bólu wsadzisz palce do gardła i całe żarcie wyjdzie z powrotem.

(...) Beze mnie, jesteś nikim. Więc nie walcz. Gdy ktoś skomentuje, zignoruj go. Zapomnij o nich, zapomnij o każdym, kto będzie chciał Ci mnie odebrać. Jestem Twoją najlepszą przyjaciółką i mam zamiar tak trzymać.

Twoja na zawsze Ana

Specjaliści wobec problemu – podsumowanie

Światowe fundacje i stowarzyszenia podejmujące na co dzień walkę z zaburzeniami odżywiania przyjęły jednoznacznie negatywne stanowisko wobec zjawiska proanoreksji w sieci. Największa z nich, Academy for Eating Disorders (AED, 2019), na swojej oficjalnej stronie wydała oświadczenie, w którym informuje że „witryny internetowe typu pro-ana stanowią zagrożenie, ponieważ gloryfikują anoreksję jako styl życia, zapewniają wsparcie i zachętę do angażowania się w zachowania zagrażające zdrowiu i lekceważą poważne konsekwencje głodu”. O ich szkodliwości przekonana jest również National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders (ANAD, 2010). Zdaniem tej organizacji „są one niebezpieczne nie tylko dlatego, że promują jadłowstręt psychiczny, ale również dlatego, że budują poczucie wspólnoty, która jest niezdrowa. Wabią osoby łatwowierne i przekonują je, że społeczność pro-ana zapewnia opiekę i troskliwą radę”. Podobnie National Eating Disorders Association (NEDA, 2007) wypowiada się przeciwko portalom z zakresu anoreksji, twierdząc, że „nie

¹ Fragmenty pochodzą ze strony o tematyce pro-ana, <http://butterflylife4.blogspot.com/p/list-od-any.html> (17.02.2019) z zachowaniem oryginalnej pisowni.

dostarczają one użytecznych informacji o leczeniu, lecz zachęcają i fałszywie wspierają chorych, którzy nie szukają pomocy”. Opinie te podziela też wielu badaczy i klinicystów. Jedną z nich, Peebies z Uniwersytetu Stanforda, kierując się wynikami badań własnych, wskazuje na wyraźną zależność między stronami o tematyce proanorektycznej a osobami je odwiedzającymi (za: Wronka, Jezierska-Kazberuk, 2011, s. 108). Jak udowadnia, ich przeglądanie prowadzi nie tylko do rozwoju choroby, ale również może wyzwolić niezdrowe postawy i zachowania.

Literatura

- Academy for Eating Disorders. Pobrane z: <https://www.aedweb.org/advocate/press-releases/position-statements/pro-anorexia-websites> (18.02.2019).
- Chruścikowska, A. (2016). Charakterystyka blogów pro-ana. *Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne*, 6(4), 309–314. DOI: 10.17219/pzp/64694.
- Hoffmann, B. (2016). Fenomen ruchu pro ana: styl życia czy choroba? *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 2, 28–32.
- Hoffmann, B. (2018a). Pro ana: zaburzenie odżywiania czy styl życia? – cz. I. *Remedium*, 2, 24–26.
- Hoffmann, B. (2018b). Pro ana: zaburzenie odżywiania czy styl życia? – cz. II. *Remedium*, 3, 8–9.
- Kaźmierczak, N., Kielbasa, S., Patryn, R., Niedzielski, A. (2015). Zachowania anorektyczne wśród społeczności pro-ana. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 21(2), 168–173. DOI: 10.5604/20834543.1152915.
- Klichowski, M. (2010). „Pro-ana” jako społeczno-kulturowy aspekt zdrowia. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 4, 18–22.
- Kowalczyk, M. (2009). Motyle w sieci (pedagogiczna analiza treści blogów dziewcząt z subkultury pro-Ana). *Nowa Szkoła*, 5, 38–44.
- Kręgielska-Narożna, M., Walczak-Gałęzewska, M., Lis, I., Bogdański, P. (2014). Jądlówstręt psychiczny – co widzą „motyle”? *Farmacja Współczesna*, 7, 1–6.
- Melosik, Z. (1996). *Tożsamość, ciało i władza. Teksty kulturowe jako (kon)teksty pedagogiczne*. Poznań, Toruń: Edytor.
- National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders, materiał archiwalny z 19.10.2010. Pobrane z: <https://en.wikipedia.org/wiki/Pro-ana> (18.02.2019).
- National Eating Disorders Association, materiał archiwalny z 6.11.2007. Pobrane z: https://web.archive.org/web/20070429190429/http://www.nationaleatingdisorders.org/p.asp?WebPage_ID=779 (18.02.2019).
- Stochel, M., Janas-Kozik, M. (2010). Przyjaciółki wirtualnej Any – zjawisko proanoreksji w sieci internetowej. *Psychiatria Polska*, XLIV(5), 693–702.
- Strzelecki, W., Cybulski, M., Strzelecka, M., Mojs, E., Pawlak, P. (2010). Przegląd serwisów internetowych zawierających treści pro- i antyzdrowotne w kontekście zaburzeń odżywiania. *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Studia Informatica*, 25, 155–173.
- Talarczyk, M., Nitsch, K. (2010). Zaburzenia odżywiania się w portalach internetowych – opis i analiza zjawiska. *Psychoterapia*, 1, 67–80.
- Tuszyńska-Bogucka, W. (2012). „Ruch porcelanowych motyli” – niebezpieczna thinspiracja internetowa syndromu gotowości anorektycznej? W: G. Kwiatkowska, I. Siudem (red.), *Analiza współczesnych problemów społecznych. Zachowania ryzykowne* (s. 71–91). Lublin: Wyd. UMSC.
- Wronka, M., Jezierska-Kazberuk, M. (2011). Świat porcelanowych motyli. Blogi internetowe o tematyce odchudzającej jako źródło informacji o zaburzeniach odżywiania. *Forum Zaburzeń Metabolicznych*, 2, 102–112.
- Zasada, M., Przewoźnik, B., Gregorowicz, A., Kobierecka, A. (2013). Pro-ana – charakterystyka grupy i jakości relacji z innymi. W: J. Lessing-Pernak, A. Kobierecka-Dziamska, E. Wyrzykowska, I. Laskowska (red.), *Psyche – ciało – (nie)świadomość* (s. 46–56). Bydgoszcz: Wyd. UKW.