

ZABURZENIA ODŻYWIANIA SIĘ W PORTALACH INTERNETOWYCH — OPIS I ANALIZA ZJAWISKA

EATING DISORDERS ON THE INTERNET — DESCRIPTION AND OVERVIEW OF THE PHENOMENON

¹Klinika Psychiatrii Dzieci i Młodzieży UM w Poznaniu

Kierownik: prof. dr hab. med. Andrzej Rajewski

¹Specjalistyczny Gabinet Psychologiczny – Ambulatorium Terapii Zaburzeń Odżywiania w Poznaniu

²Absolwentka Instytutu Psychologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

anorexia nervosa
bulimia
Overeaters Anonymous
the Internet

Autorki opisują i analizują portale internetowe promujące anoreksję i bulimię – „Pro-Ana” i „Pro-Mia” – oraz portal tzw. Anonimowych Żartoków „AŻ” promujący walkę z bulimią wzorowaną na programie pracy z uzależnieniem. Przedstawione są różne negatywne efekty działań promujących anoreksję i bulimię jako styl życia.

Summary: The article attempts to describe and provide an overview of the phenomenon of Internet support groups and quasi-support groups for people with eating disorders. Those suffering from eating problems can communicate with each other through various Internet message boards and websites. The content analysis of the eating disorders websites indicates that what they're often aimed for isn't providing support that can be beneficial to the health of the sufferers, but promoting eating disorders as a new lifestyle and building a community around the illness. Therapists observe that this phenomenon has negative influence on patients' motivation for therapy. In this article we aim at looking into the matter of the phenomenon of Internet websites promoting anorexia and bulimia nervosa, that is websites which are known as „Pro-Ana” and „Pro-Mia”, as well as „OA” (Overeaters Anonymous) promoting treatment of bulimia patterned after the addiction recovery programme.

I. Wstęp

Od momentu pojawienia się możliwości komunikacji za pomocą Internetu, wiele osób korzysta z takiej formy wymiany myśli, a także tą drogą próbuje rozwiązywać swoje problemy. Porozumiewając się ze sobą, często tworzą formalne lub nieformalne grupy wsparcia czy pomocy.

W przypadku zaburzeń odżywiania się komunikacja internetowa osób mających problemy z jedzeniem lub chorujących na jadłowstręt psychiczny czy bulimię nie zawsze wiąże się z szukaniem pomocy i wsparcia.

Strony internetowe, na których osoby z zaburzeniami odżywiania się promują swoje problemy oraz prezentują poglądy, określane są ProEd (Pro Eating Disorders). Zalicza się do nich strony poświęcone anoreksji ProAna (Pro Anorexia) oraz bulimii ProMia (Pro Bulimia). Internet stanowi szczególnie dogodne medium komunikacji, m.in. dlatego, że

pozwała zachować anonimowość, chroniąc przed wstydem i bezpośrednim przyznaniem się do choroby. Z drugiej strony, wymienione właściwości mogą zachęcać do pomijania innych niż Internet źródeł wiedzy. Internet oferuje komunikację pozwalającą na zróżnicowany stopień interaktywności oraz intymności. Maria Knight Lapinski [1] zwraca uwagę, że strony poświęcone zaburzeniom odżywiania się zawierają treści zachęcające do działań ukierunkowanych na ochronę przed przytępieniem (tj. stosowania przeczyszczania, poszczenia, zażywania tabletek), a nie służące wzmocnieniu poczucia własnej skuteczności, które w połączeniu z tymi pierwszymi, mogłyby wpłynąć na zmianę zachowania ich odbiorców. Wpływ treści publikowanych na omawianych stronach nie jest jednak do końca znany, zwłaszcza jeśli dotyczy to osób o podwyższonym ryzyku zachorowania [1]. W USA w 2001 roku strony ProEd (promujące zaburzenia odżywiania się) zostały nagłośnione przez media, co zwróciło uwagę lekarzy i terapeutów oraz społeczeństwa [2].

Strony internetowe opisujące zaburzenia odżywiania się mają stosunkowo krótką historię, szczególnie w porównaniu z pierwszymi doniesieniami dotyczącymi opisów chorych na jadłowstręt psychiczny i bulimię. Również poświęcona im literatura jest niewielka. Pomimo słabej dostępności tej literatury oraz braku danych dotyczących badań na ten temat w naszym kraju, podjęliśmy się próby opisanego oraz poddania wstępnej analizie interesującego naszym zdaniem zjawiska. Problem funkcjonujących stron ProEd jest nie tylko problemem wirtualnym, ale także realnie konfrontowanym w praktyce terapeutycznej [3].

II. Grupy samopomocy

Grupy samopomocy tworzone są dla różnych dolegliwości psychicznych oraz somatycznych, a także problemów życiowych. Badacze podkreślają, że ich wykaz jest znacznie dłuższy niż lista psychopatologii opisanych w DSM-IV-TR [4]. W Stanach Zjednoczonych powszechnie znane są takie grupy, jak: Anonimowi Alkoholicy — AA, Mended Harts (dla osób z chorobami serca), Compassionate Friends (dla osób cierpiących po stracie dziecka), Smoke Enders (dla osób rzucających palenie), Strażnicy Wagi, Anonimowi Żarłocy oraz wiele innych, ściśle wyspecjalizowanych. Najbardziej rozpowszechnionymi grupami samopomocy są grupy dla osób uzależnionych. Model Dwunastu Kroków stosowany jest nie tylko w AA, ale wykorzystywany jest także w innych grupach samopomocy, takich jak Anonimowi Narkomani, Anonimowi Erotomani, Anonimowi Hazardziści czy Anonimowi Żarłocy. Zdaniem badaczy trudno jest ocenić skuteczność samodzielnych grup samopomocy z uwagi na fakt, iż często uczestnictwo w nich jest anonimowe, istnieją trudności w przeprowadzeniu badań katamnesticznych oraz brak jest dokumentacji przebiegu pracy grupowej. Niektórzy autorzy wskazują, że o ile pacjenci z uzależnieniem osiągają dobre wyniki w grupach samopomocy, o tyle pacjenci z problemami medycznymi nie odnoszą obiektywnych korzyści. Grupy samopomocy różnią się od grup terapeutycznych znacznie mniejszą liczbą interpretacji dotyczących osobowości oraz konfrontacji, natomiast udzielają dużo więcej pozytywnych i wspierających informacji [4].

III. Internetowe grupy wsparcia

Rosnące możliwości komunikacji za pomocą Internetu powodują, że coraz więcej osób poszukuje pomocy drogą wirtualną. Z badań przeprowadzonych w Stanach Zjednoczonych

wynika, że 165 640 000 Amerykanów korzysta z Internetu, 63 000 000 poszukuje w sieci informacji dotyczących zdrowia, a 14 907 000 było kiedyś uczestnikami konferencji on-line, w tym 1 656 400 osób internetowej grupy wsparcia [5].

Internetowe grupy wsparcia oferują kontakt synchroniczny, w czasie rzeczywistym, podobny do rozmowy on-line, lub asynchroniczny, polegający na wysyłaniu komunikatów i komentarzy, jak na forum internetowym. Mogą one być ograniczone czasowo lub mieć nieokreślony czas trwania. Grupy wsparcia przez Internet mogą być aktywnie prowadzone, moderowane lub uruchamiane bez jakiegokolwiek koleżeńkiego czy profesjonalnego ciała wykonawczego. Jeżeli wykorzystywani są moderatorzy, to ich zadaniem jest koordynowanie, redagowanie i wysyłanie wiadomości uczestników tak, aby maksymalnie zwiększyć możliwości terapeutyczne grupy [4].

Internetowe grupy wsparcia, ze względu na swoją istotę, mogą stwarzać różne problemy wynikające z braku niezawodnych zabezpieczeń prywatności, z tego, że członkowie mogą celowo wysyłać nieadekwatne komunikaty, ich tożsamość i opowieści mogą być zmyślone, a komunikowanie stanów emocjonalnych może być ograniczone lub zniekształcone z powodu braku sygnałów niewerbalnych. Niektórzy eksperci obawiają się, że kontakt przez Internet może odwieść uczestników od potrzebnej im opieki profesjonalnej lub doprowadzić u niektórych do zmniejszenia rzeczywistego wsparcia w codziennym życiu. Wszystkie internetowe grupy wsparcia mają swoje specyficzne zestawy norm i własną dynamikę [4].

IV. Budowa i funkcjonowanie stron promujących zaburzenia odżywiania się

Jak już wspomniano, strony internetowe umożliwiają kontakt synchroniczny oraz niesynchroniczny. Synchroniczny sposób porozumiewania się możliwy jest pod postacią czatów oraz komunikatorów, które najczęściej wymagają zalogowania i chronione są hasłem, natomiast niesynchroniczny polega na tworzeniu biuletynów i tradycyjnych for, które są archiwizowane i dostępne do wglądu publicznego [6].

Tytuł

Tytuły stron często pozornie nie są związane z ich merytoryczną zawartością w celu ochrony przed cenzurą. Stosowane skróty Ana oraz Mia służą personifikacji zaburzeń oraz stanowią narzędzie kreowania poczucia wspólnoty [7]. Często mają one charakter zabawny lub ironiczny, odnoszą się do zaburzeń nie wprost, np. „I love you to the bones” [8]. Przykładowe polskie tytuły blogów to: „Porcelanowe Motyle” czy „Walka z Samą Sobą”.

Komunikat ostrzegawczy

Przy otwieraniu stron ProAna często można natrafić na komunikaty ostrzegawcze — informujące o rodzaju strony, na które użytkownik decyduje się wejść — ich autorki wiedzą bowiem, jakie kontrowersje oraz konsekwencje dla powodzenia terapii u osób cierpiących na zaburzenia odżywiania się może mieć odwiedzanie prowadzonych przez nie stron. Wstąpienie w szeregi Any jest deklaracją świadomego i konsekwentnego dążenia do ideału, jakim jest chudość, przy wsparciu społeczności ProAna. Ostrzeżenie najczę-

ściej sugeruje opuszczenie strony przez osoby będące w terapii i niepełnoletnie (lub bez nadzoru rodziców) [8].

Autor

W dostępnej literaturze opisano wyniki analizy blisko czterdziestu stron Ana, które poddane zostały badaniu. Wiek autorek stron (wszystkie deklarowały płeć żeńską) wahał się w przedziale 13–25 lat, natomiast wskaźnik masy ciała BMI w granicach 17–36 (co nie obrazuje „typowego” BMI osób chorujących na anoreksję) [7].

V. Tematyczna analiza stron poświęconych zaburzeniom odżywiania się

Internet stanowi źródło informacji na temat zaburzeń odżywiania się, publikowanych tak przez instytucje publiczne, jak i prywatnych użytkowników. Medium to może więc być wykorzystywane do wspierania osób chorych w ich leczeniu, ale jest też wygodnym środkiem rozpowszechniania informacji o przeciwnym znaczeniu [1].

Aby medialne komunikaty prozdrowotne okazały się skuteczne, powinny spełniać kilka kryteriów, czyli zawierać określone składniki. Jedną z teorii „message design” podaje dwa składniki: zagrożenie i skuteczność. Pierwszy składnik wywołuje u odbiorcy poczucie zagrożenia jego zdrowia danym zjawiskiem. Drugi składnik daje poczucie, że angażowanie się w pewne działania (na przykład sugerowane w wiadomości) pozwoli uniknąć zagrożenia [1]. Analiza zawartości stron ProEd wykazała istnienie obu składników w publikowanych treściach. Przesłanki dotyczące czynności zaradczych występowały dużo częściej niż przesłanki dotyczące zagrożenia, jego powagi oraz prawdopodobieństwa wystąpienia. Współwystępowanie obu czynników jest niezbędne, by można mówić o ich efektywności, nie można jednak twierdzić o jednoznacznym wpływie przekazów publikowanych na stronach ProEd na zachowanie ich odbiorców [1].

Dla użytkowników stron ProEd głównym czynnikiem ryzyka jest przybranie na wadze, a czynności zaradcze, takie jak diety, mają skutecznie przed tym uchronić. Komunikaty zawierające element zagrożenia to najczęściej przesłania typu „tłuszcz jest zły” (zagrożenie) i „co dziś w twoich rękach, jutro w twoich biodrach” (personalne odniesienie) — wolne tłumaczenie [1, s. 245]. Natomiast komunikaty, których celem jest wywołanie określonych zachowań zaradczych, to np. „zimna woda skutecznie przyspieszy twój metabolizm” lub „nigdy nie jedz po 18.00” [1, s. 245]. Te ostatnie odnoszą się także do przesłanek promujących podejmowanie praktyk takich, jak poszczenie, zażywanie środków przeczyszczających, odwadniających, odchudzających oraz ćwiczenia fizyczne [1].

Badacze, analizujący zjawisko stron ProAna, wyróżnili dziesięć powtarzalnych tematów, które dało się wyodrębnić z zamieszczanych różnorodnych komunikatów. W treści komunikatów dominowały takie tematy, jak: „kontrola, sukces, perfekcja, izolacja, poświęcenie, przemiana, radzenie sobie, oszukiwanie, solidarność, rewolucja” (wolne tłumaczenie) [9, s. 446]. Treści stron ProAna dotyczące zagadnienia kontroli sugerowały możliwość jej uzyskania za sprawą skutecznego odchudzania się. Podobnie sukces utożsamiano z efektywną utratą masy ciała, a perfekcję — z chudością. Izolacja łączy się z samotnością, a poświęcenie — wg autorek stron — polega na podtrzymywaniu zaburzenia w funkcjonowaniu społecznym. Anoreksja jest sposobem na stanie się piękną oraz na radzenie sobie z życiowymi trudnościami. By to osiągnąć — dopuszczalne jest oszukiwanie innych.

Solidarność ma stanowić formę wsparcia w nieprzychylnym świecie, a rewolucja — sposób pozytkowania własnych sił w ważnych obszarach życia [9].

VI. Strony ProAna — promujące anoreksję

Symbolem graficznym stron ProAna jest biała wstążka na czerwonym tle, a pod nią napis: „anoreksja to styl życia, nie choroba”. Anoreksja przez autorki stron utożsamiana jest z wolnym wyborem, wolnością, stanowieniem o sobie i perfekcją, a środkiem jej osiągnięcia jest ekstremalna dieta [8]. Użytkowniczki stron ProAna określają siebie jako „Any”. Podstawowym celem tych wirtualnych społeczności jest, jak określają to autorki, Ana-By-Choice: „stworzenie miejsca, gdzie ludzie z zaburzeniami odżywiania się mogą się spotkać i przedyskutować swoje utrapienia i porażki, podobnie jak radości i osiągnięcia”. Wirtualne społeczności są też miejscem, gdzie „ludzie w podobnych okolicznościach mogą dać i otrzymać wsparcie” (wolne tłumaczenie) [8, s. 3].

Zdaniem uczestniczek stron ProAna ich sposób życia niewiele ma wspólnego z cierpieniem i słabościami. Wręcz przypisują sobie uprzywilejowaną pozycję na tle społeczeństwa ze względu na rygor codziennego funkcjonowania, jakiego się podejmują. Ruch ProAna stanowi wyzwanie dla współczesnej ideologii piękna promowanej przez media. Uczestniczące w ruchu ograniczają ideał piękna do chudości, uznając masę ciała jako jedyny wyznacznik atrakcyjności. Starają się też nadawać nowe znaczenie pojęciu normalnej wagi, w którym chudość powinna być przyjęta jako przedział normalności, natomiast swój stan zdrowia określają jako styl życia, domagając się akceptacji dla własnych wyborów. Ponadto uznają, że są najlepszymi specjalistami w zakresie zaburzeń odżywiania się [7].

Ruch ProAna wykorzystuje do swoich celów Internet jako drogę rozpowszechniania własnej ideologii w sposób praktycznie niekontrolowany. Z badań profilu twórców analizowanych stron wynika, że są to białe dziewczęta, wykształcone, z klasy wyższej i średniej, które dysponują niezbędnymi do stworzenia strony zasobami, takimi jak czas i środki, oraz cieszą się zaufaniem opiekunów umożliwiającym dowolne korzystanie z Internetu [7].

Bardzo ważną rolę w komunikacji między członkami społeczności ProAna odgrywają wszelkiego rodzaju internetowe narzędzia komunikacji. Tradycyjne fora służą wymianie poglądów i informacji, ale też wsparciu. Uczestniczki na forach mogą dzielić się swoimi przeżyciami i doświadczeniami, a także znaleźć, np. partnera w głodówce [7].

1. Twórczość

ProAna jest także miejscem ekspresji artystycznej oraz wymiany poglądów. Po przeanalizowaniu przez badaczy zjawiska stron ProAna stwierdzono, że 75% zawierało kreatywną formę wyrazu, jaką są np. wiersze i opowiadania [9]. W twórczości użytkowniczek anoreksja prawie zawsze prezentowana jest jako kobieta (na przykład płacząca) lub pod postacią anioła, czasami też pod postacią demona. Z poezji wywnioskować można, że stosunek autorek do anoreksji jest albo skrajnie pozytywny, albo skrajnie negatywny. Z jednej strony anoreksja utożsamiana jest z perfekcją oraz zwycięstwem nad słabościami, z drugiej strony — z lękiem przed śmiercią [7].

Na stronach ProAna zamieszczane są również przesłania światopoglądowe (na niedostępnej już stronie Ana's Underground Grotto), takie jak: „nie wierz we wszystko, co mówią

inni [...] ktokolwiek to mówi” lub „jeśli większość to mówi, to się myli”, albo „pokarm hamuje twój progres” oraz „odmawiam poddawania się żalonym jękom, jakie wydaje moje ciało. Nie akceptuję jego potencjalnych ograniczeń. Będę próbować przekraczać wszelkie granice, jakie moje ciało wyznacza” (wolne tłumaczenie) [8, s. 4].

2. Ideologia

Na niektórych stronach ProAna znaleźć można Dekalog Any, List od Any, Przykazania oraz Piramidę Żywienia.

Fragment cytatu z Listu od Any (dostępnego na licznych blogach ProAna): „Spraw, by wyglądało to tak, jakbyś coś jadła. Nie kosztuj niczego. Jeśli zjesz, Twoja kontrola osłabnie, czy tego chcesz? [...] Ja cię wykreowałam — to chude, perfekcyjne dziecko. Jesteś moja i tylko moja. Beze mnie jesteś nikim. Więc nie walcz [...] Jestem Twoją najlepszą przyjaciółką i tak mam zamiar trzymać. Z poważaniem, Ana”.

Badacze zjawiska ProAna — Richardson i Cherry, zwracają uwagę na stosowaną przez użytkowniczkę tzw. wpływową retorykę, której zadaniem jest ucieleśnienie i spersonifikowanie zaburzenia, a poprzez jego porównywanie do religii — tworzenie atmosfery wzniosłości i oddania [7, s. 9]. Jak głosi jedno z for ProAna — House of Thin, na wspomnianej wcześniej stronie Ana’s Underground Grotto zapoczątkowany został kult Any, w którym Ana nie jest pochodną słowa anoreksja, lecz jest skrótem od terminu Anamadim. Na stronie tej powstała szeroko rozbudowana instrukcja „Wzywania Anamadim”, która obecnie publikowana jest na blogach ProAna, utożsamiających zaburzenie z religią [10].

Ważnym elementem przestrzegania tzw. stylu życia ProAna jest odżywianie się zgodnie z piramidą skonstruowaną w celu drastycznego odchudzania. Na poziomach piramidy znajdują się począwszy od podstawy: „woda, tabletki, napoje dietetyczne, papierosy, herbata [...] jedzenie (okazjonalnie)” [7, s. 10]. Uczestniczki ruchu ProAna promują też na swoich stronach środki wspomagające odchudzanie. Zalecają korzystanie z leków, często mających inne zastosowanie medyczne. Strony ProAna są miejscem dzielenia się informacjami o skuteczności różnych środków [11].

3. Zachęta do odchudzania się

Według badań Norris i wsp. [9] materiały zachęcające do odchudzania się (wolne tłumaczenie słowa „thinspirations”) zawarte były na 92% przebadanych stron. Były to zarówno emanujące chudością zdjęcia, jak i komunikaty mające funkcję motywacyjną [9]. Nierzadko na stronach wybierane są oraz umieszczane tzw. Any Miesiąca, tzn. zdjęcia kobiety, czasami popularnej, z dokładnym opisem parametrów jej ciała, tj. wymiarów i wagi [1].

Richardson i Cherry [7] przeprowadzili dokładną analizę zdjęć zamieszczanych na stronach i blogach ProAna i wyróżnili cztery kategorie: zdjęcia twórców stron, zdjęcia gwiazd, zdjęcia osób skrajnie wychudzonych i zdjęcia osób otyłych. Zdaniem badaczek zamieszczenie zdjęcia administratora strony może być oznaką samoakceptacji. Najpopularniejszym typem zdjęć są zdjęcia celebrytek. Do zdjęć tych często dołączane są dane na temat ich wymiarów i masy ciała. Zdjęcia szczupłych czy wychudzonych modelek bądź aktorek mogą stanowić szczególny rodzaj inspiracji i motywacji do odchudzania. Trzeci rodzaj zdjęć przedstawia wychudzone kobiety, tzw. bone picture [7, s. 11]. Zdania na temat

tego typu zdjęć są jednak podzielone. Dla niektórych użytkowniczek wizerunek skrajnie wychudzonych kobiet jest symbolem piękna. Dla innych takie wizerunki są wyrazem niezależności. Jeszcze inni użytkownicy utożsamiają takie zdjęcia z utratą kontroli nad anoreksją. Zbiór tego typu zdjęć zawiera fotografie osób chorych, przemieszane ze zdjęciami modelek. Czwarty typ zdjęć to fotografie osób otyłych, które mają działać odstrasżająco i pobudzać do wzmożonego odchudzania się [7].

4. Wspólnota

Na podstawie badań, przeprowadzonych z wykorzystaniem ukrytej obserwacji uczestniczącej, Brotsky i Giles [6] doszli do wniosku, że podstawowym dążeniem użytkowników przeanalizowanych stron jest uzyskanie wsparcia. Badając to zjawisko brali pod uwagę takie aspekty, jak: „nawiązanie relacji”, „tworzenie norm”, „potrzebę ujawnienia się”, „wsparcie w leczeniu” (jak się okazało — możliwe do otrzymania) [6, s. 99]. Potrzeby wsparcia i akceptacji dominowały nad aspektem wymiany informacji na łamach stron. Akceptacja nie była jednak bezwarunkowym „przydziałem”, lecz nagrodą za umiejętne przestrzeganie norm ustanowionych w ramach danej społeczności. Jak zaobserwowano, zdobyta akceptacja okazała się trwała na tyle, że nawet decyzja o przejściu na leczenie nie wykluczyła z internetowej wspólnoty [6].

Środowisko ProAna okazało się dość niespójne pod względem przekonań na temat zaburzeń odżywiania się. Przesłania i priorytet były różnorodne i trudne do uchwycenia [6]. Z badań wynika, że do uczestniczenia w internetowej społeczności ProAna skłania to, że środowisko on-line stanowi alternatywę dla środowiska w realnym świecie, w którym brak akceptacji dla anoreksji. Związki poza internetową społecznością są dla chorujących najczęściej niesatysfakcjonujące. Przy niskiej samoocenie chorych na anoreksję, zaangażowanie w społeczność potwierdzającą wyjątkowość podzielanej tożsamości pozwala podtrzymywać pozytywny obraz siebie. Mimo wszystkich korzyści czerpanych z członkostwa w świecie on-line, otrzymywane wsparcie jest tylko doraźne i nie może przynieść efektów, które dają więzi w świecie rzeczywistym [6].

5. Motywy

Według Mantelli [12] główne motywy uczestniczenia w społeczności ProAna to: „otrzymywanie emocjonalnego i społecznego wsparcia”, „przynależność do wspólnoty” oraz „ochrona ego”. To oparcie dawane w wirtualnej wspólnocie kompensować ma braki istniejące w realnej rzeczywistości. Z wymienionymi motywami ściśle koresponduje motyw „ochrony ego”, które osłabione pod wpływem niskiej samooceny rośnie w siłę na zasadzie potwierdzenia własnych zachowań w gronie podobnych osób, które jednocześnie stanowią jedyną przestrzeń ujawniania odbiegających od normy zachowań. Z badań Mantelli wynika, że pozornie oczywisty powód uczestniczenia w społeczności ProAna okazał się mało znaczący. Dawanie i otrzymywanie informacji na temat odchudzania się okazały się mało istotnymi motywami. Jak wnioskuje Mantella, motywem jest znalezienie środowiska, które zaakceptuje obecne ja, a nie szukanie sposobów na jego zmianę [12].

Mantella podkreśla, że im wyższy wskaźnik potrzeby bycia chudym (driver for thinness), tym większa potrzeba ochrony ego i przynależności do społeczności. Wg niej im

bardziej zwyczajnie żywieniowe i zachowanie chorej odbiegają od normy, tym bardziej jest ona narażona na negatywną ocenę. Natomiast grupa osób podobna pod względem sposobu odżywiania się stwarza nowy przedział normy, w którym chora na anoreksję może liczyć na akceptację [12].

VII. Negatywne skutki stron ProAna

W przeprowadzonych badaniach pilotażowych [13] stwierdzono, że badane kobiety po obejrzeniu stron typu ProAna prezentowały: „negatywny afekt”, „niższą społeczną samoocenę” oraz „niższe poczucie efektywności dotyczące wyglądu” (*appearance self-efficacy*) niż grupa kontrolna. Spostrzegały siebie jako „cięższe” (str.1) oraz informowały, że oglądanie stron może jeszcze nasilić podejmowane przez nie zachowania zmierzające do redukcji wagi. W grupie, której eksponowano strony ProAna, zaobserwowano również zwiększone, w porównaniu z grupami porównawczymi (strony z damską modą i home décor), koncentrowanie się na własnym wyglądzie i porównywanie siebie do oglądanych obrazów. Autorki tych badań wykazały, że jednorazowy kontakt ze stroną ProAna może negatywnie wpłynąć na obraz siebie oraz samopoczucie, sugerując jednocześnie, że częste odwiedzanie stron, na skutek desensytyzacji, może ten wpływ osłabić. W swoich wyjaśnieniach powołują się na znaczenie społecznego porównywania, które odgrywa szczególną rolę w okresie dzieciństwa i dorastania, kiedy to kształtujemy obraz samego siebie, jest więc on bardziej podatny na efekt społecznego porównywania. Porównaniu podlega nie tylko wygląd, ale też inne informacje wymieniane na łamach stron (miary, BMI itp.) [13].

Ze względu na zastosowaną w tych badaniach metodę trudno przewidzieć, jak dalece wnioski dotyczące laboratoryjnej próby badanych kobiet można uogólniać. Pod znakiem zapytania pozostaje również trwałość zaobserwowanych efektów. Niemniej opisane wyniki badań wskazywać mogą na potencjalne ujemne skutki częstego oglądania stron ProAna; zagrożenie to szczególnie dotyczyć może dziewcząt w okresie dorastania i młodych kobiet [13].

VIII. Cenzura stron ProAna

Obecnie media w różnych krajach nagłaśniają istnienie stron ProAna, co wywołuje dyskusje dotyczące zasadności zakładania stron internetowych w ramach darmowych serwerów, bez kontroli treści, a więc — cenzury. Pojawia się jednak pytanie, czy cenzura oraz tropienie i zamykanie stron mogą przynieść wymierny i długofalowy skutek? W 2001 roku w USA doprowadzono do zamknięcia stron ProAna należących do jednego z największych serwisów internetowych na świecie, co w efekcie doprowadziło do ich niejawnego działania, jak ujmuje to Shade — „w podziemnej” strefie [8]. Autorzy nowych stron stosowali różne metody umożliwiające unikanie identyfikacji oraz cenzury, polegające na tworzeniu takich nazw i oznaczeń stron, które pozwalały znaleźć je tylko osobom zaznajomionym z tematem [8].

Wprowadzenie cenzury stron ProAna zaowocowało nie tylko formowaniem się niejawnego strefy, ale wywołało protest ich założycieli i użytkowników. Przekonują oni, że nie są szkodliwi społecznie oraz mają prawo tworzyć przestrzeń, w której osoby z problemem mogą uzyskać wsparcie. Zwolennicy ProAna podkreślają, że na łamach Internetu istnieją

dużo większe przestępstwa, jak np. pornografia, i że to właśnie nią winna zajmować się cenzura [8]. Zwraca się uwagę na fakt, że cenzura jest jedynie doraźną metodą radzenia sobie z problemem, którego źródeł upatruje się w twórcach stron, a którego przyczyn należy szukać w przesłaniach społeczno-kulturowych uznających za wyznaczniki wartości masę ciała [2, 8].

IX. Strony ProMia — promujące bulimię

Pro-Mia (*pro-bulimia* — „za bulimią”) to nawiązująca do Pro-Ana ideologia promująca bulimię jako świadomy sposób efektywnego odchudzania się [14]. Uczestniczki stron Pro-Ana, z jednej strony, uważają członkinie wspólnoty Pro-Mia za towarzyszkę niedoli, z drugiej strony dość często dają wyraz swojej pogardy. Wg dziewcząt należących do grupy Pro-Ana, „wymiotowanie jest nieeleganckie, brudne, uwłaczające, a ataki obżarstwa to dowód słabości, braku silnej woli, braku perfekcji” [15]. Na stronach Pro-Mia, w przeciwieństwie do stron Pro-Ana, nie krytykuje się samego jedzenia, pod warunkiem, że zawsze jest ono zakończone wywołaniem wymiotów, które pozwalają na zachowanie i uzyskanie niskiej wagi, bez potrzeby przewycięzania „napadów głodu”. W ideologii stowarzyszenia Pro-Mia upatrywany jest sposób na szczęśliwe życie i osiągnięcie ważnego celu. Autorzy stron często otwarcie mówią o możliwości utraty zdrowia, równocześnie namawiając do wywoływania wymiotów i podając wiele powodów, dla których mimo wszystko warto to robić [14]. Na większości stron Pro-Mia, zamieszczone są komunikaty zawierające szczegółowe informacje na temat przeczyszczania się oraz porady, jak przyspieszać metabolizm i tłumić głód. Uczestniczki stron Pro-Mia dużo uwagi poświęcają informacjom dotyczącym tzw. markerów wymiotowania [1]. Do „markerów” wymiotowania zaliczają takie produkty żywnościowe, które mogą sygnalizować ilość pokarmu pozostającego w żołądku, zalecają również spożywanie pokarmów półpłynnych lub sosów jako produktów ułatwiających pozbywanie się treści pokarmowej [1].

Pro-Mia, będąc ideologią uznającą bulimię (i inne zaburzenia odżywiania) za styl życia, a nie chorobę, obecna jest prawie wyłącznie w Internecie. Wyznawczyniami tej „ideologii” są głównie nastoletnie dziewczyny, preferujące, jako swój cel, ideę odchudzania. Dziewczyny noszące miano „Mia” pragną być szczupłe, stosują diety i głodówki, jednak od czasu do czasu pozwalają sobie na złamanie restrykcyjnych zasad żywienia i objadają się. Aby, poprzez objedzenie się, nie zaprzepaścić diety, zaraz po „napadzie” pozbywają się w całości spożytych pokarmów, najczęściej prowokując wymioty. Jak opisują to uczestniczki stron Pro-Mia, objadanie się bywa spontaniczne, gdy uczucie głodu staje się nie do wytrzymania, ale bywa też planowane — poprzedzone specjalnymi zakupami, znalezieniem filmu czy książki do oglądania czy przeczytania w trakcie „uczty”. Na forach i blogach stron Pro-Mia dziewczyny prowadzą dyskusje i wymieniają się poradami dotyczącymi ich stylu życia. Na stronach tych zamieszczane są zdjęcia szczupłych modelek i celebrytek, porady dotyczące dbania o zęby, włosy, skórę, sposoby na wywołanie wymiotów oraz metody przeczyszczania się za pomocą leków lub domowych środków [15]. Ponieważ uczestniczki stron Pro-Mia zwykle nie podają swojego indeksu masy ciała (BMI), trudno jest jednoznacznie zakwalifikować je do grupy chorych na bulimię. Można przyjąć też pewne prawdopodobieństwo, że część dziewcząt choruje na jadłowstręt psychiczny typu bulimicznego, który z uwagi na

objawy bulimiczne może być utożsamiany z bulimią. Na forach i blogach stron Pro-Mia dominują komentarze ujawniające niskie poczucie wartości i obniżoną samoocenę ich autorek, a także poczucie braku perspektywy życia bez objawów. Osoby piszące o objawach bulimii koncentrują się głównie na własnych słabościach i porażkach, pomijając zasoby i osiągnięcia. Pomimo że swojego funkcjonowania nie utożsamiają z chorobą, a objawy opisują jako styl życia, w wypowiedziach dominuje niezadowolenie, stałe doświadczanie przegranej oraz często powtarzane słowo „od jutra”, jako nadzieja zmiany na lepsze życie i większy komfort funkcjonowania.

X. Strony Anonimowych Żarłoków — AŻ

Strony Anonimowych Żarłoków (AŻ), w przeciwieństwie do stron Pro-Ana i Pro-Mia, promują terapię zaburzeń odżywiania się, motywując do pokonywania objawów poprzez walkę z kompulsywnym objadaniem się.

Wspólnota Anonimowych Żarłoków na świecie została utworzona 19.01.1960 roku, natomiast data powstania AŻ w Polsce to rok 1992. Liczbę grup na świecie określa się na ok. 6500, natomiast w Polsce jest ich 25 [16]. Strony AŻ mają wyraźnie skonstruowaną formę oraz jasno określone funkcje, a także jednoznacznie sformułowane zasady i reguły. Opisu ruchu AŻ dokonujemy na podstawie oficjalnej polskiej strony internetowej Anonimowi Żarłocy (Overeaters Anonymous), która dostępna jest pod adresem internetowym: <http://www.anonimowizarlocy.org/> [17]. Zawiera ona m.in. linki do informacji na temat: statusu, forum, 12 kroków, 12 tradycji, mityngów, kwestionariusza.

Anonimowi Żarłocy piszą o sobie, że są „wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy poprzez dzielenie się doświadczeniem, siłą i nadzieją zdrowieją z kompulsywnego obżarstwa”, że ich „celem jest powstrzymanie się od kompulsywnego jedzenia i niesienie posłania zdrowienia tym, którzy jeszcze cierpią” [17]. Ponadto, jak wynika z informacji na stronie głównej, członkowie AŻ nie płacą składek ani opłat, natomiast finansują się poprzez własne dobrowolne datki, nie ubiegając się ani nie akceptując dotacji z zewnątrz. Wspólnota AŻ nie jest związana z żadną publiczną ani prywatną instytucją, ruchem politycznym, ideologią ani doktryną religijną.

Na stronie Anonimowych Żarłoków publikowany jest status forum wspólnoty, który we wstępie informuje, że „Komitet d/s Internetu AŻ stworzył projekt statusu forum. Dokument ten został przedstawiony na zebraniu Służby Krajowej AŻ, przyjęty w całości przez głosowanie” [17]. Informuje, że forum jest dostępne dla każdego, kto się na nim zaloguje i przestrzega jego zasad, ale przede wszystkim przeznaczone jest dla osób, które uważają program 12 kroków i 12 tradycji AŻ za podstawę swojego zdrowienia. W dalszej części statusu podane są kryteria przynależności do wspólnoty AŻ — m.in.: „uczestnictwo w forum nie jest jednoznaczne ze wstąpieniem do wspólnoty AŻ, do której można przystąpić jedynie na mityngu AŻ”; „forum nie jest Wspólnotą Anonimowych Żarłoków i nie może być z nią ani mityngami AŻ utożsamiane, nie zastępuje też uczestnictwa w mityngach”; „podstawowym celem forum jest rozpowszechnianie i popularyzowanie idei AŻ poprzez przekazywanie informacji o AŻ oraz doświadczeń członków AŻ na temat ich choroby kompulsywnego jedzenia oraz zdrowienia dzięki przynależności do AŻ”; „forum służy do dzielenia się doświadczeniami choroby kompulsywnego jedzenia przez członków AŻ, tak

więc doświadczenia zdrowienia w inny sposób niż propagowany na stronach AŻ będą traktowane marginalnie”. Kolejne informacje zawarte w statucie dotyczą administrowania forum: „forum jest administrowane i moderowane nieodpłatnie przez doświadczonych członków AŻ w formie służby. Służba administratorów i moderatorów trwa 2 lata” [18].

Opisane zasady funkcjonowania forum oraz kryteria przynależności do AŻ wskazują na szczegółowo opracowane oraz obowiązujące przepisy i wymagania. Kolejny link na stronie AŻ dotyczy programu Dwunastu Kroków Anonimowych Żarłoków, które wzorowane są na zasadzie 12 Kroków Anonimowych Alkoholików. Przedmowa do 12 Kroków zawiera następujące przesłanie: „My — Anonimowi Żarłocy znaleźliśmy w tej wspólnocie drogę do wyzdrowienia z choroby kompulsywnego jedzenia. Po latach obwiniania się za powtarzające się utraty kontroli nad naszym jedzeniem i naszą wagą, teraz mamy rozwiązanie, które zdaje egzamin. Jest nim program dwunastu prostych kroków. Dzięki postępowaniu według tych kroków tysiące kompulsywnych żarłoków przestało jeść kompulsywnie”. Dwanaście Kroków AŻ:

- „Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec jedzenia i że przestaliśmy kierować naszym życiem.
- Uwierzaliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.
- Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga jakkolwiek Go pojmujemy.
- Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.
- Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
- Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.
- Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.
- Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
- Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.
- Nadal prowadziliśmy obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnionych błędów.
- Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.
- Przebudzeni duchowo w rezultacie tych kroków, staraliśmy się nieść posłanie i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach” [19].

Stworzona przez osoby z kompulsywnym objadaniem się Wspólnota Anonimowych Żarłoków oraz przyjęcie przez nią programu AA wskazują na rozumienie tego typu zaburzeń jedzenia przez uczestników ruchu jako nałogu oraz identyfikowanie się z osobami uzależnionymi [4]. Z programem Dwunastu Kroków wiąże się kolejny link na stronie AŻ dotyczący tzw. Dwunastu Tradycji, które również są wzorowane na zapisie Dwunastu Tradycji grup Anonimowych Alkoholików. Przykładowe zapisy z Dwunastu Tradycji AŻ: „nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze, wyzdrowienie każdego z nas zależy bowiem od jedności Anonimowych Żarłoków [...]. Jedynym warunkiem przynależności do AŻ jest pragnienie zaprzestania kompulsywnego jedzenia” [20].

Mityngi AŻ są to spotkania osób z zaburzeniami odżywiania się. Mogą być one otwarte i zamknięte. W mityngu zamkniętym mogą uczestniczyć jedynie członkowie wspólnoty AŻ, na mityng otwarty może przyjść każdy zainteresowany. W linku dotyczącym mityngów podana jest informacja: „Jeżeli sądzisz, że masz problem z jedzeniem i chcesz nad nim pracować, możesz zostać przyjęty/a do wspólnoty na mityngu zamkniętym lub otwartym. Jedynym warunkiem przynależności do AŻ jest pragnienie zaprzestania kompulsywnego jedzenia bądź niejedzenia” [21].

XI. Podsumowanie

Na podstawie opisu stron internetowych poświęconych zaburzeniom odżywiania się, nasuwa się kilka hipotez i refleksji dotyczących znaczenia oraz roli portali dla chorych, ich rodzin oraz procesu chorowania i leczenia.

Sądzimy, że strony promujące anoreksję Pro-Ana i bulimię Pro-Mia, pełnić mogą co najmniej kilka destrukcyjnych funkcji.

Po pierwsze — wzmacniają egosyntoniczność anoreksji, nasilając poczucie tożsamości z objawami choroby, przy jednoczesnym zaprzeczaniu jej [3, 22].

Po drugie — dają poczucie przynależności do grupy chorych z anoreksją, co — po wycofaniu się z kontaktów rówieśniczych — stanowić może alternatywny i zastępczy sposób utrzymywania relacji interpersonalnych.

Po trzecie — u chorych z anoreksją pełnią mogą zastępczą formę separacji oraz indywiduacji, uniemożliwiając prawidłowe kształtowanie się autonomii i niezależności, gdyż w efekcie, utrwalając chorobę, prowadzą do zwiększonej zależności od rodziny, objawów choroby oraz grupy chorych osób.

Po czwarte — rozwojowo naturalna potrzeba przeciwstawiania się oraz buntu młodzieńczego, zamiast być akcentowana w ramach systemu rodzinnego i wobec osób znaczących, przeniesiona zostaje na system norm związanych ze zdrowiem i w efekcie oddziałuje destrukcyjnie na prawidłowe funkcjonowanie.

Po piąte — w przypadku chorych z bulimią, promowana jest strategia zachowania szczupłej sylwetki bez kontroli jedzenia za to z dychotomicznymi zaburzeniami odżywiania się.

Po szóste — chore z bulimią utwierdzają się w przekonaniu o chronicznym przebiegu choroby oraz braku wpływu na własne życie.

Po siódme — specyficzne i pozorne poczucie wsparcia, jakie chore otrzymują w grupach Pro-Ana i Pro-Mia, faktycznie stanowi wspieranie objawów choroby, a nie osoby chorej.

Strony Anonimowych Żarłoków zasadniczo różnią się od stron poświęconych zaburzeniom odżywiania się, mają odmienne cele, tzn. nastawione na „walkę” z chorobą. Promowanie postawy dążącej do pozbycia się objawów choroby jest oczywiście pozytywnym aspektem stron AŻ, niemniej jednak sposób zmagania się z objawami może budzić kontrowersje.

Na podstawie praktyki klinicznej pierwszej z autorek artykułu, która od wielu lat prowadzi psychoterapię chorych z bulimią i kompulsywnym objadaniem się, wcześniej uczestniczących w spotkaniach Anonimowych Żarłoków, nasuwa się kilka wątpliwości.

Z relacji osób uczestniczących w spotkaniach Anonimowych Żarłoków wnioskować można, iż często czuły się one poddawane presji dotyczącej restrykcji żywieniowych. Jedną z najważniejszych zasad obowiązujących AŻ, opisywanych przez chore, była całkowita rezygnacja ze spożywania słodczy. Spożycie słodczy, nawet w niewielkiej ilości, traktowane było jako wykroczenie podobne do spożycia alkoholu w przypadku AA, z którym miało się wiązać poczucie winy. Ponadto, konsumpcja zakazanych słodczy warunkowała uruchomienie całkowitej utraty kontroli nad jedzeniem, czyli wystąpienie pełnego objawu objadania się. Tak więc, wg założeń AŻ, zjedzenie choćby małej ilości słodkiego pożywienia nie mogło pozostać „bezkarne” i „musiało” skończyć się obżarstwem. Takie założenia indukowały objawy, gdyż z jednej strony objedzenie się stanowić miało karę za odstąpienie od zasad, a z drugiej strony wzmacniało przekonanie, że jedzenie słodczy nasila objawy. Pojawia się więc pytanie, czy utożsamianie objawów objadania się z uzależnieniem i stosowanie metod wzorowanych na terapii osób uzależnionych od alkoholu jest korzystne dla chorych z bulimią i kompulsywnym objadaniem się? Jednym z celów terapii osób uzależnionych jest zaprzestanie określonych zachowań, np. takich jak picie alkoholu, natomiast w przypadku zaburzeń odżywiania się, nie jest nim eliminacja określonych produktów żywieniowych, lecz odzyskanie pełnej kontroli nad jedzeniem. Kolejna wątpliwość, związana z obowiązującymi założeniami AŻ, dotyczy wzmoczonej koncentracji na objawach i słabościach osób chorych z niedocenianiem ich osiągnięć i zasobów. Sądzymy, że utożsamianie zaburzeń odżywiania się z uzależnieniem i stosowanie restrykcji żywieniowych oraz koncentrowanie się na objawach i walce z nimi — wzmacniać może przekonanie o chroniczności choroby oraz naruszać poczucie niezależności i godności chorych [3].

Piśmiennictwo

1. Lapinski MK. theoretically based content analysis of pro-eating disorder web Sites. *Health Commun.* 2006; 20 (3): 243–253.
2. Davis K. Ana & Mia: the online world of anorexia and bulimia. National Eating Disorder Information Centre (NEDIC), www.nedic.ca/resources/AlphabeticalIndexofArticles.shtml. Uzyskano: 5 lipca 2009.
3. Talarczyk M. Godne życie a zaburzenia odżywiania się. *Psychoter.* 2009; 1: 77–89.
4. Yalom I, Leszcz M. *Psychoterapia grupowa — teoria i praktyka*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego; 2006.
5. Dane pochodzą: PEW INTERNET and America Life Projekt (www.pewinternet.org) 16 lipca 2003 r. W: Yalom I, Leszcz M. *Psychoterapia grupowa – teoria i praktyka*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego; 2006.
6. Brotsky SR, Giles D. Inside the „Pro-Ana” community: covert online participant observation. *Eat. Dis.* 2007; 15 (2): 93–109.
7. Richardson A, Cherry E. Anorexia as lifestyle: agency through pro-anorexia websites, www.uga.edu/gcph/Richardson%20and%20Cherry.pdf. Uzyskano: 5.07.2009.
8. Shade LR. Weborexics: The ethical issues surrounding Pro-Ana websites. *Proceedings of the Fifth International Conference on Computer Ethics – Philosophical Enquiry*. Boston College, Chestnut Hills, MA, June 25–27, 2003; s. 107–116. <http://artsandscience1.concordia.ca/comm/shade/word/Weborexics.pdf>. Uzyskano: 05. 07. 2009.

9. Norris ML, Boydell KM, Pinhas L, Katzman DK. Ana and the Internet: review of Pro-Anorexia Websites. *Int. J. Eat. Dis.* 2006; 39 (6): 443–447.
10. House of Thin, www.houseofthin.com. Uzyskano: 12.08.2009.
11. Fox N, Ward K, O'Rourke A. Pro-anorexia, weight-loss drugs and the internet: an 'anti-recovery' explanatory model of anorexia. *Soc. Health Ill.* 2005; 27 (7): 944–971.
12. Mantella DG. Pro-Ana. Web-log uses and gratifications: towards understanding the pro-anorexia paradox. http://etd.gsu.edu/theses/available/etd-04182007-194043/unrestricted/Mantella_Dana_G_200705_ms.pdf. Uzyskano: 30. 08. 2009.
13. Bardone-Cone AM, Cass KM. What does viewing Pro-Anorexia Website do? An experimental examination of website exposure and moderating effect. *Int. J. Eat. Dis.* 2007. 40 (6): 537–548.
14. <http://pl.wikipedia.org/wiki/Pro-mia>. Uzyskano: 1.06.2009 r.
15. <http://antyproana.blox.pl/2009/02/Pro-mia.html>. Uzyskano: 2.06.2009 r.
16. http://pl.wikipedia.org/wiki/12_krok%C3%B3w_grupy Uzyskano: 1.06.2009 r.
17. <http://www.anonimowizarlocy.org/> — strona główna. Uzyskano: 7.06.2009 r.
18. <http://www.anonimowizarlocy.org/> — status. Uzyskano: 8.06.2009 r.
19. <http://www.anonimowizarlocy.org/> — 12 kroków. Uzyskano: 9.06.2009 r.
20. <http://www.anonimowizarlocy.org/> — 12 tradycji. Uzyskano: 9.06.2009 r.
21. <http://www.anonimowizarlocy.org/> — Mitingi. Uzyskano: 7. 07.2009 r.
22. Starzomska M. Egosyntoniczność jako patognomiczny objaw anoreksji. *Psychoter.* 2008; 3: 61–74.

Adres: Małgorzata Talarczyk
Specjalistyczny Gabinet Psychologiczny – Ambulatorium Terapii Zaburzeń Odżywiania
ul. Husarska 3/4, 60-331 Poznań
e-mail: talarczykm@o2.pl