
COMUNITATS EN LÍNIA PRO-ANORÈXIA (PRO-ANA): més enllà d'un trastorn psicopatològic, l'anorèxia com a estil de vida.

ONLINE COMMUNITIES PRO-ANOREXIA (PRO-ANA): beyond a psychopathological disorder, anorexia as a lifestyle.

Treball Final de Grau (2022/23)
Per: Miquel Àngel Ballester Sastre
Director: Josep Martí Pérez

Grau d'Antropologia i Evolució Humana
Universitat Rovira i Virgili-UOC



UNIVERSITAT
ROVIRA i VIRGILI



Agraïments:

Als professors que han guiat el meu aprenentatge en aquest grau, sobretot a aquells que m'han fet dubtar, aconseguint que l'espurna no s'apagués. Especialment al director d'aquest treball, el Josep Martí Pérez, pel seu suport i dedicació, per orientar-me en els moments de confusió i per deixar-me participar de la seva saviesa.

A les meves companyes i companys de carrera, per estar al meu costat en aquest viatge i fer que la solitud i la distància es converteixin en una mera entelèquia. Al "Giorgio", amb mi del primer al darrer dia, gràcies per compartir i per escoltar, sempre de bon humor i amb ganes d'ajudar.

A totes les persones que desinteressadament han decidit col·laborar en aquest treball. A les integrants dels grups pro-Ana que s'han prestat a contestar l'enquesta i a deixar-me participar de la seva comunitat. A la Neus i l'Àstrid per les entrevistes, sense elles no hauria entès la complexitat del tema que m'ha ocupat.

També, a la meva família, a na Cati, a en Miquel i a n'Aina, pel seu suport i paciència, per deixar-me tant de temps sol a "sa cova" amb els meus llibres, articles i PACs.

A tot@s, moltes gràcies!

RESUM:

Des de les ciències "psi" es defineix l'anorèxia nerviosa (AN) com a un trastorn alimentari caracteritzat per un pes corporal extremadament baix, la por irracional a augmentar de pes i una percepció distorsionada del propi cos. D'acord amb l'estadística, aquest trastorn es dona amb més freqüència entre les dones i en una edat que va entre l'adolescència i els inicis de l'adulthood¹. Les causes de l'anorèxia són multifactorials, i entre aquests factors s'ha d'assenyalar la pressió social i cultural que efectua sobre les persones, especialment en la dona jove, el model estètic corporal actual.

Aquest treball es marca com a objectiu principal, a partir de la investigació empírica i la revisió teòrica, comprendre la percepció que en tenen de l'anorèxia les persones que integren els col·lectius pro-anorèxia (pro-Ana²), molt actius en pàgines web específiques i xarxes socials. A partir d'etnografiar l'intercanvi d'informació i d'opinions d'aquests punts de trobada virtuals, la intenció ha estat qüestionar la possibilitat d'entendre l'anorèxia com a un estil de vida més, tal com ho plantegen moltes de les usuàries d'aquests entorns, i no, o no tan sols, com un trastorn patològic. Quins són els recursos simbòlics sobre els que es construeix la proposta pro-Ana? i com aquesta proposta alternativa es relaciona amb el discurs biomèdic dominant? són les dues grans preguntes que han inspirat aquest treball.

Paraules clau: anorèxia nerviosa, gènere, corporeïtat, estil de vida.

ABSTRACT:

From the "psi" sciences, anorexia nervosa (AN) is defined as an eating disorder characterized by extremely low body weight, irrational fear of gaining weight and a distorted perception of one's own body. According to statistics, this disorder occurs more frequently among women and at an age between adolescence and early adulthood³. The causes of anorexia are multifactorial and among these factors the social and cultural pressure that the current body aesthetic model exerts on people, especially in young women, should be pointed out.

This work sets as its main objective, based on empirical research and theoretical review, to understand the perception of anorexia by people who make up pro-anorexia groups (pro-Ana⁴), very active on specific web pages and social networks. Based on the ethnography of the exchange of information and opinions in these virtual meeting points, the intention has been to question the possibility of understanding anorexia as just another lifestyle, as stated by many of the users of these environments, and not, or not only, as a pathological disorder. What are the symbolic resources on which the pro-ANA proposal is construct? and how is this alternative proposal related to the dominant biomedical discourse? These are the two big questions that have inspired this work.

Keywords: anorexia nervosa, gender, embodiment, lifestyle.

1 Segons les estadístiques del *Consejo General de la Psicología de España* (https://www.infocop.es/view_article.asp?id=18486).

2 Sovint, apareix el col·lectiu Pro-Ana associat al Pro-Mia (pro-bulímia) i, últimament, també amb el pro-Alisa (pro-ortorèxia).

3 According to the statistics of the *Consejo General de la Psicología de España* (https://www.infocop.es/view_article.asp?id=18486).

4 Often, the Pro-Ana collective appears associated with the Pro-Mia (pro-bulimia) and, lately, also with the pro-Alisa (pro-orthorexia).

"El dominio, la conciencia de su cuerpo no han podido ser adquiridos más que por el efecto de la ocupación del cuerpo por el poder: la gimnasia, los ejercicios, el desarrollo muscular, la desnudez, la exaltación del cuerpo bello... todo está en la línea que conduce al deseo del propio cuerpo mediante un trabajo insistente, obstinado, metódico que el poder ha ejercido sobre el cuerpo de los niños, de los soldados, sobre el cuerpo sano. Pero desde el momento en que el poder ha producido este efecto, en la línea misma de sus conquistas, emerge inevitablemente la reivindicación del cuerpo contra el poder, la salud contra la economía, el placer contra las normas morales de la sexualidad, del matrimonio, del pudor. Y de golpe, aquello que hacía al poder fuerte se convierte en aquello por lo que es atacado..." (Foucault, 1979:104).

ÍNDEX:

1. INTRODUCCIÓ	2
2. OBJECTIUS I HIPÒTESI:	
2.1. <i>Objectiu principal</i>	4
2.2. <i>Objectius secundaris</i>	4
2.3 <i>Hipòtesi</i>	4
3. MARC TEÒRIC I ESTAT DE LA QÜESTIÓ	5
4. METODOLOGIA, TÈCNiques I FONTS UTILITZADES:	
4.1. <i>Etnografia digital</i>	10
4.2. <i>L'enquesta</i>	12
4.3. <i>Entrevistes a dues professionals sanitàries</i>	12
5. ANÀLISI I INTERPRETACIÓ DE LES DADES:	
5.1. <i>L'anorèxia com a vehicle de transformació vital</i>	14
5.2. <i>Coaching, el suport de la comunitat pro-Ana en el camí per arribar a ser una princesa</i> .16	
5.3. <i>El discurs patologitzant deixa empremta. L'alternativa anorèxica com a estil de vida</i>	21
5.4. <i>Ets pro-ana? Demostrea-ho!</i>	27
5.5. <i>L'anorèxia com a cerca de la feminitat</i>	32
6. CONCLUSIONS	37
7. BIBLIOGRAFIA	39
8. ANNEXOS:	
8.1. <i>Annex 1. Estratègies per a resistir:</i>	45
8.2. <i>Annex 2. Coaching, tips i altres ajudes en la comunitat pro-Ana</i>	47
8.3. <i>Annex 3. Thinspo</i>	50
8.4. <i>Annex 4: La relació terapèutica</i>	51
8.5. <i>Annex 5: Rituals d'autenticitat</i>	53
8.6. <i>Annex 6. Feminitat Ana</i>	55
8.7. <i>Annex 7. Resultats de l'enquesta</i>	58
8.8. <i>Annex 8: Webs, blogs, xarxes socials i altres fonts d'informació digital consultades per aquest treball</i>	63

1. INTRODUCCIÓ:

Aquest treball intenta ser una oportunitat per mirar l'anorèxia des d'una posició contextualitzada i interpretativa, deixant de banda les taxonomies i els ancoratges clínics que llasten el treball dels professionals sanitaris, i que tendeixen a silenciar les narratives dels col·lectius pro-Ana, fent que, massa sovint, es centri tota l'atenció en els factors biopsicològics individuals, deixant de banda els factors socioculturals i la perspectiva èmic. En definitiva es crea, entre el professional i la "pacient" una comunicació monològica, una relació unidireccional, en la que la "pacient" només actua com a receptora de les instruccions del professional (Martínez-Hernández, 2008), quedant anul·lada qualsevol interacció.

Com afirmava Durkheim, els humans som abans de res animals socials, el que ens condiona la nostra existència en el món. Una part important de la nostra presentació social recau en l'exposició dels nostres cossos davant dels altres i, com és sabut, la societat capitalista, a través de la publicitat, dels famosos i també, sovint, des de les recomanacions mèdiques, ens marquen una estètica molt concreta, accentuant-se la pressió en el cas de la dona. Els cossos esvelts, amb poc o gens de greix, musculats, amb la pell suau i amb tons bronzejats, són els cossos que la majoria de les persones desitgem exhibir davant dels altres, perquè sabem rebran l'aprovació de les seves mirades i seran admirats i desitjats.

La meua interpretació del cos va més enllà de la unitat orgànica i funcional amb entitat material, aquí, consideraré el cos i utilitzaré el concepte d'*embodiment* (corporeïtat), en el sentit que li donà T. Csordas (1999), es a dir, com a "locus d'experiència i de ser al món" (Martí, 2018:11). Encara que l'anorèxia, com a patologia, s'associa a aquests estàndards estètics, especialment a un cànon estètic de primesa extrema, de moment, des del model biomèdic, no s'ha determinat que aquest trastorn sigui sobrevingut per una sola causa (Martínez-Hernández, 2008). Warin (2009), també descriu que la majoria dels casos etnografiats afirmen que l'anorèxia no només és un problema de distorsió de la imatge corporal, "it's only a small piece of the pie" (p. 13). Aquesta incertesa en la etiologia, és un dels motius perquè actualment es segueixin presentant molts interrogants sobre la patologització del que podria ser, com afirmen els col·lectius pro-Ana, un estil de vida. Deiana (2012) explica que la comunitat pro-Ana és l'única comunitat virtual, formada al voltant d'una malaltia, que no es defineix a sí mateixa com a tal, es a dir, que nega la seva patologia i afirma seguir, de manera voluntària, un estil de vida al marge de les recomanacions mèdiques.

Durant aquesta investigació, he intentat aproximar-me al món dels grups anomenats pro-Ana, presentant una descripció des d'una perspectiva qualitativa, interpretant els recursos simbòlics que reforcen el seu missatge pro-anorèxia, observant com conceptualitzen l'anorèxia entesa com a estil de vida, com construeixen la seva identitat en base a la percepció del cos i a la pràctica alimentària, quina és la importància del cos en aquesta construcció del "jo" i fins a quin punt el cos actua en la relació, en constant conflicte, de l'individu amb la societat a la qual pertany. Com assenyala Barad (2007) no són els fets els que acaben configurant i donant sentit al món, sinó les agències.

Metodològicament parlant, he duit a terme una etnografia digital en diverses webs i xarxes socials específiques, complementant-ho amb dues entrevistes, d'aproximadament 40 minuts, amb professionals sanitàries expertes en trastorns de l'alimentació i una enquesta curta, presentada

online a distints grups de *Whatsapp* i *Telegram*⁵ pro-Ana, prestant-se finalment 57 persones del col·lectiu a respondre-la.

La veu de les persones que es veuen etiquetades dintre d'un trastorn psicològic, com en el cas de l'AN, no es té prou en compte, és silenciada o bé desatesa en base a la comunicació monològica de la que parlava abans. Es tractaria, a través de les eines i sabers que ens proporciona l'Antropologia, d'amplificar el focus d'atenció a totes les agències emergents, donant especial importància aquí, a les més ignorades, a les narratives de les persones que es presenten com a defensores de l'anorèxia com a estil de vida.

5 Concretament es va presentar als grups de *WhatsApp*: "Helpme", "Bonesprincess" i "The point", i al grup de *Telegram*: "Diario de una anoréxica". Endemés es va presentar de manera individualitzada i anònima a 4 usuàries de *WhatsApp* i a una de *Telegram*.

2. OBJECTIUS I HIPÒTESI:

2.1. Objectiu principal:

Explorar i comprendre les pautes de conducta de les persones que integren els col·lectius anomenats pro-Ana. A partir de l'observació de dades empíriques, interpretar les seves expressions, conductes, comentaris, pensaments, etc.

2.2. Objectius secundaris:

- ✓ Interpretar, a partir de l'etnografia digital, quines serien les possibles causes que fan que aquests col·lectius estiguin majoritàriament participats per dones.
- ✓ Observar i interpretar com relaciona el col·lectiu pro-Ana el seu estil de vida amb el tractament que reben des de la biomedicina⁶.

2.3. Hipòtesi:

Si entenem que un estil de vida es desenvolupa en un espai determinat, un espai simbòlic, social i territorial, interrelacionat i construït en la quotidianitat i en la interacció social (Goffman, 1979), llavors, d'acord amb les interpretacions de les dades obtingudes, podem dir que les persones que es reuneixen i/o interactuen al voltant de l'anorèxia com a tema d'interès principal, aconsegueixen els condicionants suficients perquè puguem pensar amb un estil de vida propi, més enllà del diagnòstic psicopatològic.

6 En aquest treball s'entendrà la biomedicina, medicina occidental, medicina moderna, medicina científica o medicina al·lopàtica com el sistema mèdic més acceptat i institucionalitzat arreu del món i desenvolupat primàriament en el món occidental des de la Il·lustració.

El Termcat (<https://www.termcat.cat/ca/cercaterm/biomedicina?type=basic>) defineix la biomedicina com la: "Disciplina que aplica els principis de les ciències biològiques a la medicina clínica, amb finalitats preventives, diagnòstiques, terapèutiques o de recerca".

3. MARC TEÒRIC I ESTAT DE LA QÜESTIÓ:

Tot i que l'anorèxia existeix entre els humans des d'èpoques remotes, el tractament i conceptualització que se n'ha fet ha variat al llarg dels anys, sobretot en funció dels coneixements mèdics de cada època. Hipòcrates parla en els seus escrits de cossos impurs que rebutjaven qualsevol mena d'aliment (Férrnandez, 2015). Tal com explica Gómez (2003): "La inapetencia se reseña ya en los antiguos textos médicos. Tanto Galeno (129-200 a.C.), como Hipócrates (460-377 a.C.), los dos médicos más importantes de la antigüedad, usan el término asitia o inedia para definir la abstinencia alimenticia" (p. 146). Etimològicament parlant, la paraula "anorèxia" prové del grec i significa "manca de gana", encara que aquesta definició avui dia no es pot aplicar, ja que resulta ser molt reduccionista. En l'edat mitjana, fins al segle XIX, la religió⁷ desenvolupava un paper fonamental, tant pel que fa al diagnòstic com pel seu tractament (Fernández, 2015). Inicialment, va rebre el nom de "sitofobia" i no va ser fins el període que va del 1873 al 1930 que la categoria d'anorèxia va anar prenent força, època en la qual el capital eròtic s'estava estabilitzant (Pestaña, 2016).

Des d'un punt de vista clínic, per a diagnosticar el trastorn de l'anorèxia, existeixen uns criteris diagnòstics que s'apliquen de manera universal, i aquests estan recollits en les dues classificacions més utilitzades en el món mèdic, aquestes són el DSM-V-TR, de l'Associació de Psiquiatres Americans (APA) i el CIE 11, de l'Organització Mundial de la Salut (OMS). Així és com defineixen l'anorèxia cada una d'aquestes organitzacions:

APA: ...an eating disorder, occurring most frequently in adolescent girls, that involves persistent refusal of food, excessive fear of weight gain, refusal to maintain minimally normal body weight, disturbed perception of body image, and amenorrhea (absence of at least three menstrual periods)⁸.

OMS: La anorexia nerviosa se caracteriza por un peso corporal significativamente bajo para la altura, la edad y la etapa de desarrollo del individuo que no se debe a otra afección de salud o a la falta de disponibilidad de alimentos. Un umbral comúnmente utilizado es el índice de masa corporal (IMC) inferior a 18,5 kg / m² en adultos y el IMC para la edad por debajo del percentil 5 en niños y adolescentes. La pérdida rápida de peso (por ejemplo, más del 20% del peso corporal total en 6 meses) puede reemplazar la pauta de bajo peso corporal siempre que se cumplan otros requisitos de diagnóstico. Los niños y adolescentes pueden exhibir una incapacidad para ganar peso como se esperaba en función de la trayectoria de desarrollo individual en lugar de la pérdida de peso. El peso corporal bajo se acompaña de un patrón persistente de comportamiento para evitar la restauración del peso normal, que puede incluir comportamientos destinados a reducir el consumo de energía (alimentación restringida), comportamientos purgativos (por ejemplo, vómito autoinducido, abuso de laxantes) y comportamientos destinados a incrementar el gasto energético (por ejemplo, ejercicio excesivo), típicamente asociados con miedo intenso a subir de peso. El peso bajo o la figura

7 L'època medieval és un període en el que sorgeixen gran nombre de dones religioses que avui dia probablement serien diagnosticades d'AN. Destaquen: santa Catalina de Siena, santa Rosa de Lima o santa Wilgerfortis (també coneguda com a santa Liberata), santa Catalina d'Assís o santa Teresa d'Àvila (Fernández, 2015).

8 Extret el 28/3/2023 del web oficial de l'APA: <https://dictionary.apa.org/anorexia-nervosa>.

corporales son elementos centrales para la autoevaluación de la persona, o se perciben inadecuadamente como normales o incluso excesivos⁹.

Tot i que aquest treball es durà a terme fora del context biomèdic, és important situar l'anorèxia dintre del discurs científic dominant, sobretot tenint en compte que aquest, en la majoria dels àmbits, es converteix en hegemònic. Endemés, cal assenyalar que la proliferació d'espais virtuals pro-Ana ha posat en alerta la societat mèdica, que ens preveu davant la perillositat d'aquests, ja que, segons aquests investigadors, fomenta l'anorèxia i agreuja l'estat patològic de les usuàries. Podem trobar multitud de treballs que arriben a aquesta conclusió, però a tall d'exemple: "As highlighted in the scientific literature, pro-ana and pro-mia websites promote a negative approach to food in a vulnerable population, such as in adolescents, and these conditions can encourage the insurgence of eating disorders" (Mento *et al.*, 2021:12).

Conscient de la gran quantitat de treballs científics que existeixen al voltant de l'anorèxia com a trastorn psiquiàtric, en aquest treball intentaré fer un gir important, i mirar d'establir una sèrie de criteris conceptuals que em permetin explicar l'anorèxia com a estil de vida, més enllà del problema mèdic que suposa. Penso que és crucial l'elaboració de treballs des d'aquesta perspectiva perquè, com passa molt sovint, les estructures de coneixement consolidades i institucionalitzades, deixen de banda perspectives i narratives enriquidores que queden al marge del discurs dominant. Aquest fet contribueix a fer que els tractaments psicopatològics, principalment a través de la psicoteràpia cognitiva-conductual, tinguin uns índexs de recuperació a llarg termini molt baixos, que giren al voltant del 50% (Byrne *et al.*, 2017; American Psychological Association [APA], 2020). És un trastorn que preocupa molt a la societat mèdica, ja que, entre un 1% i un 4% de la població patirà anorèxia (Van Eeden *et al.*, 2021) i aproximadament 5 de cada 1000 pacients diagnosticats moren a causa dels problemes de salut derivats o per suïcidi, sent el trastorn amb una taxa major de mortalitat (Armijos *et al.*, 2022).

Seguint el concepte d'*embodiment*, intentaré focalitzar la meua atenció en la corporeïtat, en el cos de les persones que han decidit participar d'una particular manera de viure, d'unes dietes i uns costums alimentàries enfocades a la pèrdua de pes i a mantenir una figura corporal anorèxica. Tanmateix, no em refereixo al cos entès com a entitat material, orgànica i concreta, sinó més aviat com aquell lloc d'experiència pròpia que ens permet situar-nos i donar sentit a la nostra estada al món, fent que la nostra existència sigui una experiència corporitzada (Csordas, 1994 i Csordas 2001).

Un altre concepte que inspirarà aquest treball és el de "Tecnologies del Jo" (TdJ), que va encunyar Foucault (1990). Aquest autor descriu que les persones establim una sèrie d'estratègies amb nosaltres mateixes que:

...permiten a los individuos efectuar, solos o con ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre el cuerpo y su alma, sus pensamientos, sus conductas, su manera de ser, es decir, transformarse con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, de pureza, de sabiduría, de perfección o de inmortalidad (p. 48).

Em guiaré per l'obra de Foucault també per explicar la construcció social de la malaltia mental i, en aquest cas, de la medicalització i el tractament psicoterapèutic de l'anorèxia. Aquest autor ens

9 Extret el 28/3/2023 del web oficial del CIE 11: <https://icd.who.int/browse11/l-m/es#/http://id.who.int/icd/entity/263852475>.

parla de la medicalització i de la construcció de l'estigma¹⁰ davant qui és considerat socialment anormal. Les persones que prenen la decisió d'apartar-se, amb els seus comportaments, de la via de la normalitat són socialment assenyalades com a desviades, alternatives i potencialment perilloses, tant per elles com per la resta de la societat. Foucault centra el seu estudi en les dinàmiques de poder i com aquestes condicionen l'agència dels individus. Aquestes dinàmiques de poder també s'expressen en la vida quotidiana i entre tots els estrats socials, creant espais de resistència en tota la xarxa social i en totes direccions. Aquest autor apunta que un dels propòsits de la biomedicina és controlar a aquells que passen a disposició i cuidats del sistema. El fet que els professionals de la biomedicina disposin de la informació i el saber fa que aquests se situïn en una posició de poder que els legitima per a controlar la vida de les persones que recorren als seus serveis. Foucault utilitza el terme "biopoder" per descriure i discutir les estratègies pel control del mateix cos o de múltiples cossos, ara el poder s'exerceix més des de la capacitat per a gestionar la vida que no pas des de la capacitat d'acabar amb aquesta (Foucault, 2007). Aquesta relació entre el poder biomèdic, la societat i la creació de cossos particulars des dels espais creats per la comunitat pro-Ana, així com la voluntat de silenciar aquesta comunitat, estarà molt present en el desenvolupament d'aquest treball.

Les pro-Ana, que molt sovint no tenen cap problema en autoanomenar-se anorèxiques, tenen una particular visió dels seus cossos, de l'ideal estètic que volen assolir, en qualsevol cas, aquest no es construeix de manera aïllada i autònoma, sinó més aviat socialment, a través de les mirades i els comentaris dels altres, de la publicitat, dels models socials, i en definitiva de la complexa xarxa d'agències en la que aquestes persones construeixen dia a dia la seva identitat. En la teoria social de A. Giddens es dona un gir important a l'objecte d'estudi de les ciències socials. Per aquest, els humans formem part indissoluble i constitutiva de l'univers social, ni un ni altre es poden estudiar de manera separada. Per tant, seguint a Giddens (1995), podríem dir que ni les persones que formen part de les comunitats pro-Ana són alienes a la realitat social, ni el món social actua al marge de les seves accions.

El realisme agencial estableix els principis d'una realitat performativa, composta per una sèrie d'agències o agents que "intra-actuen"¹¹ entre ells, de manera dinàmica i activa per part de tots els elements, el concepte d'agència implica capacitat d'actuar (Barad, 1996 i 2007). Per tant, en aquest intercanvi d'agències no voldria deixar de banda la que aporten les mateixes, mal anomenades, "pacients", ja que la seva acció també produeix canvis, tant en l'àmbit social com individual, i per això, aquí entendre el moviment pro-Ana com a una manera de reclamar l'agència de les persones que l'integren.

Pel que fa al concepte d'"estil de vida", s'ha de dir que és un dels punts de partida teòrics sobre els que edificaré aquest projecte i, per tant, la seva definició marcarà tot el camí posterior. En aquest sentit, m'he decantat per entendre que un estil de vida es construeix en un espai simbòlic, un "territori situacional" que es va construint en la quotidianitat i en la interacció social (Goffman, 1979). Quan parlo d'estils de vida em refereixo a les estratègies i les maneres utilitzades per les persones per dotar de sentit i significat als objectes, a les altres persones i al capital cultural.

10 Goffman (1986) defineix l'estigma com: "Un atributo profundamente desacreditador". Aquest atribut li confereix un estat diferencial que porta la desaprovació social. Tot i que característica diferencial, l'estigma, no constitueix una entitat per si mateix, sinó que el que es necessita és un "lenguaje de relaciones", es a dir cobra sentit en l'àmbit social.

11 Barad (2007) distingeix "intra-acció" d'"interacció". La "intra-acció" implica que les agències emergeixen mitjançant aquesta mateixa intra-acció, mentre que "interacció" es quan dues agències (preconstituïdes) es relacionen.

Aquestes estratègies són fonamentals per donar sentit a un projecte de vida determinat (Chaney, 2003).

És evident que l'estudi de l'anorèxia i del moviment pro-Ana s'ha d'abordar des de la perspectiva de gènere, la majoria de les participants d'aquests espais són dones, per tant, el pensament feminista és important per aquest estudi. També, s'ha tingut en compte la imposició del patriarcat, quant a la idealització d'un model i una estètica molt concreta de la dona, un model de bellesa i de comportament que actua poderosament sobre les nostres ments i que ha conduït a silenciar la llibertat i la capacitat de fer de la dona. L'afició a les dietes miracle, *dieting* en anglès, és probablement un dels instruments més poderosos d'aquesta societat patriarcal, es tracta de sotmetre el cos per tal de controlar la ment.

Per tot això, seguint la teoria de la performativitat de J. Butler, es podria pensar que l'anorèxia, en el cas de les dones, sigui vista com una manera de dur la "feminitat" a l'extrem, però seria pecar de reduccionista. La presència d'anorèxia masculina¹², encara que en percentatges molt reduïts, juntament amb la diversitat de causes i motivacions conegudes i estudiades, fa que l'anorèxia sigui un fenomen molt difícil d'encotillar. Tant les dones com els homes que decideixen "lliurement"¹³ privar-se del menjar ho fan influenciats per factors socioculturals, però no són: "simples esponjas pasivas de las estructuras patriarcales coercitivas y de los estereotipos culturales, ya que el control social de los cuerpos femeninos no ha sido interiorizado de la misma forma por las diferentes mujeres" (Gracia-Arnaiz, 2010:93).

En el tractament i conceptualització de l'AN és important tenir en compte que estem davant d'una construcció cultural que depèn del context i del moment històric, i si, des de l'anàlisi clínica, es determina que es tracta d'un trastorn essencialment femení, aquesta visió tindrà conseqüències no tan sols en el seu diagnòstic sinó també en el seu tractament, com ja ha passat en altres malalties del passat, com ara la histèria o la clorosis (Gracia-Arnaiz, 2010). Aquesta consideració té repercussions no només en els casos d'anorèxia femenina sinó també en els casos d'homes diagnosticats, ja que veuran agreujat el sentiment estigmatitzant pel fet de patir una condició que es considera eminentment femenina (Quiniones & Oster, 2019).

Per contra, els estudis fets des de la biomedicina mostren a les dones anorèxiques com a víctimes socials, esclaves de les demandes d'estàndards de bellesa i estètics impossibles. Els espais pro-Ana, no recolzen aquesta hipòtesi i l'anàlisi de la narrativa expressada presenta individus empoderats a través de l'autocontrol, sobretot pel que fa al control del mateix cos i de la ment.

Tanmateix, per tal d'emmarcar el concepte d'agència des de la perspectiva de gènere, he considerat oportú tenir en compte els postulats feministes de S. Ortner, perquè ubica més aquest concepte en les relacions que s'estableixen entre el poder i la cultura. Per Ortner, les persones, com a agents, estan lligades de manera interactiva a una estructura, en la qual existeixen unes restriccions socials negociades i jerarquies de poder. Així i tot, els individus tenim la capacitat per a poder reaccionar i actuar per tal de canviar activament les condicions estructurals, és a dir, tenim capacitat per empoderar-nos dintre d'aquest sistema negociat de patriarcat. Ortner distingeix entre dos tipus d'agència, una com a forma de poder i l'altra com a forma de voluntat i desig, com a:

12 Es tracta de casos minoritaris, segons les estadístiques només trobem un cas d'anorèxia masculina per cada nou casos de dones (Treasure *et al.*, 2020).

13 Si es que existeix cap acció humana que sigui lliure. Les nostres accions sembla son el resultat d'una combinació de causes, ambientals, genètiques, socials, culturals, històriques, etc. Tanmateix, hi ha autors que pensen que: "Una parte del comportamiento humano logra escapar de las redes deterministas de causación. Las decisiones se realizan en el contexto sociocultural y bajo ciertas condiciones se generan decisiones individuales que no obedecen a reglas deterministas" (Bartra, 2011:9).

intencionalidades y proyectos (reflexivos, ocultos o disposicionales) que están condicionados por entramados de poder, aunque en ocasiones los interpelan, y en todo caso, el poder nunca anula la agencia como red de relaciones, capacidades, intenciones, según las cuales los sujetos imprimen una dirección a sus prácticas (Fatyass, & Frasco Zuker, 2017:175).

Així, les participants de la comunitat pro-Ana són agents que poden influir en la forma que la resta de la societat entengui l'anorèxia i el tractament de la salut des de les institucions.

Penso que aquest diàleg entre teoria feminista i el concepte d'agència és el que ens pot aportar una visió global del que succeeix en aquests espais, normalment virtuals, i poder així acomplir el principal propòsit d'aquest treball, donar veu a les membres dels espais pro-Ana.

L'enfocament d'aquest treball, però, no camina en solitari i podem trobar en l'actualitat un nombre considerable de treballs acadèmics fets des de les ciències socials que discuteixen i entenen l'anorèxia més com una pràctica cultural amb discursos alternatius a l'hegemònic i no, o no només, com una conducta patològica (Dias, 2003; Schott *et al.* 2016). Algunes autores i obres més, en aquesta línia, que s'han considerat per l'elaboració d'aquest treball són: Boero & Pascoe (2012), Deiana (2012), Dobbins (2022), Gracia-Arnaiz & Comelles (2007), Gracia-Arnaiz (2014), Martí (2015 i 2016), Pestaña (2016), Richardson & Cherry (2011), Ruano & Hoyos (2019), Sukunesan, Huynh & Sharp (2021) i Warin (2009). Per posar-ne algun exemple del punt de vista d'aquestes autores, destacaré el que explica sobre el tema Deiana (2012):

A través de la elección de este estilo de vida, las usuarias de las webs pretenden definirse como capacitadas para elaborar conscientemente una solución a la propia condición de insatisfacción personal, y en el compromiso con esta solución, construirse como sujetos especiales y poderosos (p. 261).

4. METODOLOGIA, TÈCNiques I FONTS UTILITZADES:

4.1. Etnografia digital:

L'eina metodològica més important d'aquest treball serà la recollida i anàlisi de dades digitals, tant imatges, com vídeos o escrits publicats en blogs, mitjans de comunicació, pàgines web i xarxes socials relacionades amb la comunitat pro-Ana.

Donada la quantitat i diversitat de literatura científica al voltant de la metodologia etnogràfica més convenient per l'ús de les xarxes socials i Internet com a camp d'estudi, es fa difícil decantar-se per un sol enfocament, no tan sols en el treball metodològic sinó també en la simple conceptualització del mètode, netnografia (Kozinets, 1997), etnografia virtual (Hine, 2000), etnografia *online* (Markham, 2005), , ciberantropologia (Vázquez, 2008), l'etnografia per a Internet de la mateixa Hine (2015), l'etnografia digital proposada per Pink *et al.* (2016) o la ciberetnografia multisituada (Márquez, 2021), són només alguns dels termes utilitzats per denominar el treball etnogràfic a Internet, encara que amb alguns matisos entre ells. Aquest joc de denominacions diverses explica la complicada i, fins i tot, tensa relació entre el mètode etnogràfic i el món digital (Estalella, 2018), però, com explica Del Fresno (2011), l'important no és el neologisme que s'acabi imposant, sinó el fet de poder incorporar al mètode etnogràfic les interpretacions i les dades que es generen en l'entorn digital. Estalella (2018) planteja la problemàtica de manera que: "el extrañamiento que lo digital provoca en nuestra relación con el método no necesita plantearse como una transformación del método, sino como la oportunidad para buscar las formas de descripción adecuadas para esas etnografías" (p. 50).

L'etnografia, que aquí he practicat, és una etnografia no-participant o de participant passiu, com a "lurker"¹⁴ (Orellana i Sánchez, 2006; Sanz, 2010). Es tracta d'una observació perifèrica que permet la recol·lecció d'aquelles dades que es troben en les capes més superficials i visibles de l'espai virtual:

...accediendo a la práctica sin interferir en su desarrollo, lo que nos permite una socialización secundaria mediante la propiciación del acceso a las identidades y trayectorias de los participantes y a las historias compartidas en las negociaciones de significado, así como al repertorio utilizado y a los estilos del discurso (Orellana i Sánchez, 2006:213).

Encara que sigui una de les primeres que aportà una definició concisa, el concepte que més s'aproxima a aquesta recollida i interpretació de dades mitjançant les xarxes és el d'etnografia virtual d'Hine (2000), i que explica Ardèvol *et al.* (2003) de la següent manera:

La etnografía virtual (Hine, 2000) permite un estudio detallado de las relaciones en línea, de modo que Internet no es sólo un medio de comunicación, sino también un artefacto cotidiano en la vida de las personas y un lugar de encuentro que permite la formación de comunidades, de grupos más o menos estables y, en definitiva, la emergencia de una nueva forma de sociabilidad (p. 2)

Tot i que és la definició que es considera més assenyada per descriure la tasca feta en aquest treball, com va explicar posteriorment la mateixa C. Hine (2015), en el llibre: "Ethnography for the Internet", l'etnografia virtual ha anat evolucionant cap a l'etnografia digital i es fa complicat utilitzar

14 "Lurker" es podria traduir al català com a tafaner o aguaitador, i en el context d'Internet seria tot aquell que en una comunitat virtual "mantiene una actitud exclusivamente receptiva, sin contribuir en modo alguno a la dinámica o mantenimiento del grupo" (Urraco, 2008:12). En contraposició podem trobar els "wizards" que serien els individus que ajuden activament a que els grups en els que participen funcionin de manera eficient i d'acord amb les normes.

l'epítet "virtual" avui dia, i pot arribar, fins i tot, a distorsionar la visió dels fets socials contemporanis, ja que tot i succeir en un espai multisituat es viuen de manera molt real i tenen conseqüències directes en la quotidianitat de les usuàries (Bárcenas i Preza, 2019). Per tant, em referiré al procés etnogràfic dut a terme en aquest treball, com a etnografia digital, i el concepte "virtual" el faré servir més com a sinònim de ciberespai o xarxes digitals que com a antònim de "real" o "realitat".

L'etnografia digital ja no es limita només a la produïda en la pantalla, sinó:

to more integrated and complex multi-sited, multi-level and multiplatform arrangements, while media ethnographies have moved towards a more holistic understanding of mediation phenomena and towards replacing communication studies' dependence on transmission with a wider contextualization of media production and consumption in everyday life (Gómez i Ardèvol, 2017:31).

L'etnografia digital, proposada entre altres per l'antropòloga Sarah Pink, planteja no dividir els esdeveniments socials entre *online* i *offline*, més aviat el que passa a la xarxa forma part de la vida quotidiana de la mateixa manera que el que vivim fora de línia. Per tant, l'etnografia digital estudia tant el que passa a les xarxes socials i Internet com el que passa fora d'aquests circuits.

En conseqüència, aquest treball és un intent d'aplicar la mirada etnogràfica a una realitat molt canviant i diversa, que es va construint, també, gràcies a les connexions i els intercanvis que tenen diàriament les usuàries de les comunitats pro-Ana en múltiples entorns, contextos, plataformes, etc., multisituats i a distància, però ben reals i agents de canvi.

Per mitjà de l'etnografia, he intentat conèixer i comprendre la trama de significats que donen forma a la cultura dels grups de persones que es reuneixen i interactuen al voltant de l'anorèxia. Per tal d'organitzar la recerca etnogràfica dividiré la tasca en varies fases, que ordenades cronològicament seran:

-Fase I: Fase en la qual s'han fet cerques exhaustives en Internet per tal de conèixer quins són ara mateix les pàgines web i xarxes socials amb més activitat per aquests col·lectius. Existeixen una sèrie de paraules clau o "hashtags" que donen bastants de resultats positius, com ara: *#ana*, *#ABCdiet*, *#edtw*, *#proana*, *#ana-diet*, *#thinspiration*, *#thinspo*, *#bonespo*, *#41DaysOfStarvation*, *#skinny*, *#fasting*, *#skiny girl*, *#ed diet*, *#ana trigger*, *#ed food*, *#getting skinny*, *#ana relatable*, *#ana rules*, *#disordered eating thoughts*, *#ed fast*, *#low cal diet*, *#thinsb*, *#ed but not sheeran*, *#i wanna be thinner*, *#tw ana diary*, *#tw ana related*, *#ana trigger*, etc. Tot i que moltes d'aquestes webs són forçades al tancament per les autoritats que controlen Internet, es van obrint nous blogs i webs, així com s'estableixen noves interaccions en xarxes socials com *Twitter*, *Tumblr*, *TikTok*, *Facebook*, etc. També en aquesta fase se sol·licità l'entrada a grups de *WhatsApp* i *Telegram* dedicats a la temàtica pro-Ana. El resultat ha estat en general positiu, encara que m'han negat l'accés a diversos grups, aconseguint finalment l'accés a tretze grups de *WhatsApp* i a dinou de *Telegram*. El principal motiu per a negar-me l'accés ha estat per no haver presentat una fitxa obligatòria, destacant el tipus de trastorn, edat, pes, etc. Però, també es va qüestionar la meua presència quan vaig plantejar la possibilitat de respondre l'enquesta, amb frases com: "no somos conejillos de índias" o "no queremos ser objeto de estudio de nada". Malgrat tot, l'accés a aquests grups ha estat fonamental per a la recollida de dades i a l'hora de captar voluntàries per a emplenar l'enquesta que detallaré a continuació.

-Fase II: Adquirir informació a partir d'aquests fòrums, a través del material que publiquin les participants, imatges, comentaris, música, cinema, lectures, etc.

-Fase III: Classificar, ordenar i interpretar les dades obtingudes. Elaborar un informe a partir de les dades, contrastant els resultats amb els objectius i les preguntes formulades en l'inici del treball. És important destacar que, per tal de preservar la privacitat de les usuàries dels grups de *WhatsApp*, algunes imatges o dades han estat substituïdes, ratllades o eliminades.

Aquesta eina metodològica entraria dintre del que es coneix com a paradigma qualitatiu amb un enfocament interpretatiu.

4.2. L'enquesta¹⁵:

Es tracta d'una breu enquesta molt oberta, flexible i anònima, on les/els participants han pogut contestar la majoria de preguntes assenyalant una de les respostes oferides (a, b, c i d). Però, com a alternativa, també han disposat d'un petit quadre de text per expressar lliurement el que pensen, en cas de que no es vegin identificades en cap de les respostes. Aquesta enquesta ha servit, sobretot, per conèixer les expressions i paraules que més utilitzen per descriure la seva situació, quines són les seves preocupacions més importants, quins són els seus interessos i com es relacionen amb l'entorn. Tot això, endemés d'acumular dades empíriques, ha resultat útil per orientar les meves entrevistes posteriors.

L'enquesta ha constatat de nou preguntes, més un darrer apartat que era per si la participant volia afegir quelcom més, per tant, en total eren deu apartats. A l'inici de l'enquesta es va fer una breu introducció, tot explicant amb què consistia el treball, i es donà les gràcies anticipades per la col·laboració. En finalitzar l'enquesta es convidà a les participants a deixar un enllaç de contacte en cas que estiguessin interessades a participar d'alguna entrevista, sempre remarcant que es feia de manera totalment anònima i voluntària.

Han estat 57 les persones enquestades. Totes elles són membres que participen de la comunitat pro-Ana, concretament integrants de grups de *WhatsApp* i *Telegram* que han estat convidades a fer-la de manera totalment anònima. La mitja d'edat de les enquestades està entre els 14 i 15 anys, sent l'edat més primerenca els 10 anys i la més avançada els 26. La majoria destaquen haver tingut tendència a pensaments i pràctiques anorèxiques des de ben petites, algunes al voltant dels 8 o 9 anys.

L'enquesta ha estat elaborada a través de l'eina *Google Forms* i l'enllaç a la mateixa és el següent: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd4Mm-41XbgmWRvyqjXIinNalzedem0ewKtnURozrErggaqww/viewform?usp=sf_link.

4.3. Entrevistes a dues professionals sanitàries:

Es tracta de dues entrevistes, poc estructurades, amb molt poques preguntes, intervencions mínimes per part de l'entrevistador i, en qualsevol cas, amb preguntes molt obertes. Són dues entrevistes qualitatives en profunditat, "l'entrevistador no decideix amb antelació les preguntes que farà –com a màxim s'acompanya d'una guia d'entrevista que inclou la relació de temes i aspectes que es pretenen abordar– ni l'ordre ni la manera com les farà" (Roca 2015:15). El que es pretén amb aquest tipus d'entrevista, és aconseguir eliminar tota sensació de domini o de jerarquia entre l'entrevistat i l'entrevistador, fent que l'entrevistat pugui parlar amb total naturalitat, elaborant el seu propi discurs, evitant el màxim de condicionaments.

15 Es poden veure les preguntes i els resultats de l'enquesta en l'Annex 7.

Una d'elles ha estat presentada a una professional sanitari, una infermera, l'Àstrid Thelen, que compte amb més de 20 anys d'experiència en el tractament ambulatori i hospitalari dels trastorns alimentaris en el servei de salut catalana.

L'altra entrevista ha estat presentada a una psicòloga clínica, la Neus Nuño Bermúdez, que, endemés de l'experiència en el món de la teràpia psicològica, és professora de la UOC i experta en Trastorns de la Conducta Alimentaria.

Les entrevistes han tingut una durada aproximada de 40 minuts, i s'han desenvolupat en l'espai virtual, a través de l'aplicació *Google Meet*. Amb el permís de les participants, s'han enregirat les entrevistes en àudio i vídeo, i s'han publicat les seves identitats.

Encara que l'enfocament principal d'aquest treball és destacar les narratives de les persones que integren el col·lectiu pro-Ana, amb aquestes entrevistes, s'ha fet un intent de conèixer el tractament i la visió de l'anorèxia des de la perspectiva sanitari, per poder tenir una visió de conjunt. La interpretació de les dades obtingudes a través d'aquestes entrevistes ha servit com a contrapunt a les reflexions extretes de l'etnografia digital.

Les entrevistes han seguit la següent seqüència, recomanada a J. Roca (2015):

Planificació

- Preparació del tema.
- Elaboració de la guia.
- Preparació de l'equip (ordinador, càmera web, aplicació de gravació i *Google Meet*...).

Preparació de cada entrevista

- Selecció de l'informador.
- Negociació amb l'informador, a través de *WhatsApp* amb l'Àstrid Thelen i via mail amb la Neus Nuño, es presentà el projecte, determinarem que es faria a través del *Google Meet* i el dia i l'hora de l'entrevista.

- Adaptació del guió i dels temes que cal tractar.

Entrevista

- Presentació/recordatori dels objectius.
- Primeres preguntes: determinació del ritme i possibilitats de l'informador.
- Preguntes obertes, només suggerides en el cas de que l'entrevista estigui estancada.
- Fi de l'entrevista.
- Agraïments i comiat.

Postentrevista

- Anotació de comentaris i anotacions sobre el context, desenvolupament i contingut de l'entrevista.
- Ordenar, classificar, nombrar i desar els arxius d'àudio i vídeo resultat de l'enregistrament.

A partir de les diferents eines metodològiques explicades aquí, podríem dir que s'ha utilitzat una metodologia qualitativa en gairebé la totalitat del treball. Es podria definir aquesta metodologia com el:

procedimiento metodológico que utiliza palabras, textos, discursos, gráficos e imágenes para comprender la vida social por medio de significados y desde una perspectiva holística, pues se trata de entender el conjunto de cualidades interrelacionadas que caracterizan a un determinado fenómeno (Hernández-Arteaga, 2012:61).

Una metodologia que m'ha portat a poder conèixer, interpretar i descriure la comunitat pro-Ana, fent un esforç de comprensió i d'integració des de la perspectiva èmic.

Tanmateix, per l'ús de les dades que s'han extret de les enquestes es pot considerar també una anàlisi quantitativa, i per tant l'enfocament final ha passat a ser mixt.

5. ANÀLISI I INTERPRETACIÓ DE LES DADES:

5.1. L'anorèxia com a vehicle de transformació vital:

En els espais digitals en els quals he transitat aquests mesos, l'anorèxia és vista com una vivència experiencial, un procés de construcció i reconstrucció, no només del cos físic i material de les participants, sinó en un sentit més profund i immaterial. Com explica Maître (1999), l'anorèxia es pot explicar també com una manera d'estar en el món, ja dependrà de la pressió institucional i ideològica que socialment s'acabi situant dintre de l'àmbit religiós, com ha passat en altres moments històrics, o que sigui parametrizada dintre dels catàlegs diagnòstics de les principals institucions psiquiàtriques, com passa en l'actualitat. Una anàlisi, no massa rigorós, com el que va fer C. Geertz a "Religion as a Cultural System" i que explica Lelwica (1999), ens pot portar a diferenciar entre l'anorèxia religiosa i la nerviosa en funció de la seva finalitat. Una, l'actual AN, podria dir-se que està lligada als valors mundans (bellesa, salut, reconeixement social, etc.), mentre que: "...ascetic fasting takes its meaning and motivation in reference to a cosmic scheme, a picture of a general order of existence, of the way things in sheer actuality are" (Lelwica, 1999:68). Però, si ens endinsem en els discursos i recursos simbòlics, les diferències entre el comportament secular i el religiós davant l'anorèxia es fan cada cop més insignificants. Per a les persones pro-Ana, el fet d'aprimar-se va més enllà d'un canvi en l'aspecte físic, "creating a slender body is a matter of all-pervading significance, an end whose achievement feels tantamount to ultimate salvation" (Lelwica, 1999:69). Maître (1997) explica que l'obsessió per imitar la bellesa normativa, caracteritzada per la primesa, resulta ser un argument circumstancial, si realment aquest fos el principal *leitmotiv*, hi hauria molts més casos dels que hi ha.

Aquests són alguns testimonis recollits en l'enquesta, que expliquen així el seu parer sobre la pràctica anorèxica:

Informant 1: ...la anorexia se vuelve un motor de vida, significa tener control total de nosotros..., marearte al caminar y sentir satisfacción, se te caiga el pelo y solo sientas orgullo, la anorexia significa romperte por completo para volver a renacer.

I. 8: Para mi punto de vista, ser Ana y Mia tiene varios niveles, tuve varias amigas en los grupos, las cuales si estaban muy graves, ya no comían mas que 150kcal al día y vomitaban todo, pero estamos conscientes de ese daño, sabemos que esta mal, pero no nos sentimos mal, se siente como un estilo de vida.

En les TdJ, Foucault (1990) ens parla d'estratègies que els subjectes duen a terme sobre si mateixos, sobre els seus cossos, que comencen a formar part d'un projecte d'acció, d'acció cap a l'exterior, una acció que els portarà a aconseguir canvis, transformacions sobre ells mateixos que es porten a terme amb la finalitat d'aconseguir el que Foucault anomenà: "...cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad" (p. 48). Aquestes accions, en els grups pro-Ana, si es fa una mirada curta, sembla que es porten a terme de manera individual i aïllada, dietes, purgues, exercicis intensos, presa de medicaments i laxants, etc., però, des d'una perspectiva més elevada, no es pot dir que això sigui així, aquests grups funcionen com a un conjunt de forces sinèrgiques, desenvolupant accions amb conseqüències individuals, però, també col·lectives.

En els grups pro-Ana les usuàries comparteixen les estratègies per a portar a terme el que per elles és un estil de vida anorèxic. Estratègies¹⁶ que orgullosament comparteixen amb la resta de membres i són, molt sovint, tema de debat.

16 En l'Annex 1 es poden veure exemples d'aquestes estratègies i el seu caràcter col·lectiu.

L'objectiu principal dels pro-Ana és aconseguir estar sense menjar el màxim temps, i si finalment es fa, que sigui ingerint la mínima quantitat possible de calories. Aquest no menjar és un acte, que més enllà de les implicacions materials i físiques que té, de les accions individuals carregades de tècniques i estratègies específiques, és una producció carregada de simbologia, que no només cerca la millora de l'estat físic i mental, sinó que anhela el benestar de les persones que ho practiquen en una dimensió més espiritual. Es podria dir que existeix un pensament d'alliberació, de deixar enrere la pesada existència banal, per entrar en una dimensió més suportable, la bellesa i la plenitud absolutes, arribar a ser i a viure com a "princeses"¹⁷. En aquesta dimensió espiritual, Ana pren forma de divinitat i és a ella que s'encomanen les pro-Ana per tal d'entrar en un estat de superació i de benestar suprem. Aquest és un fragment d'un dels blogs¹⁸ visitats que explica el credo pro-Ana i la devoció cap a Ana:

-No debo permitir estar tentada por el enemigo (comida) y no permitir caer en esa tentación, si lo hago y me permito estar en ese estado de debilidad me voy a sentir culpable y me castigaré por haber fallado.

-Seré delgada a cualquier precio, es lo más importante para mí.

-Me dedicaré solamente a Ana, ella estará conmigo, a donde quiera que vaya ella me mantendrá en línea, ella es la única que me cuida, se preocupa por mí y me entiende, la honraré y la haré sentir orgullosa.

Però, com veurem al llarg del treball, aquest és un grup bastant heterogeni i també trobem membres que consideren que, tant Ana com Mia (bulímia), no són altra cosa que malalties i, per tant, no es poden entendre com a religions. Així contestava l'administradora del grup de *Telegram* "Pro Ana y Mia" a la "Carta para Ana" que es va publicà en el blog "Mi propio destino"¹⁹, en el que es fa tota una alabança a la divinitat Ana i Mia: "Entiendan que Ana y Mia no son una religión, son una enfermedad y a veces un estilo de vida...Si te motiva este tipo de cosas pues muy bien por ti, pero no lo difundan como una religión"²⁰.

Foucault (2003), a "Història de la sexualitat III", va explicar la relació que, segons ell, existeix entre cos i ànima. És, pel filòsof francès, una relació de forces, on una part corregeix i rectifica l'altre. Textualment explica: "...conviene corregir el alma si se quiere que el cuerpo no la domine y rectificar el cuerpo si se quiere que ella conserve el completo dominio de sí misma" (p. 66). El cos, en el que es practiquen canvis i diverses cures, se situa en una posició no de dependència de l'ànima, sinó més aviat d'agent de canvi. Les participants dels grups pro-Ana entenen que amb les estratègies individuades, encara que com hem vist elaborades en l'espai relacional, assoliran un control de l'ànima, un benestar espiritual que només es pot aconseguir si es venera i es fa sentir orgullosa a la divinitat Ana.

El cos entre els pro-Ana es transforma en una mena de lloc sagrat, carregat de simbologia i de significació. Les clavícules, malucs i costelles ben marcades es converteixen en símbol d'èxit, d'esforç i del fruit d'un autocontrol estricte. El cos deixa de ser només aquell lloc físic en el qual habitem per convertir-se en un lloc d'experiència pròpia, el dia a dia de les pro-Ana és una experiència corporitzada (Csordas, 1994; Csordas, 2001).

17 La referència a les princeses es bastant freqüent en el món pro-Ana. Expliquen que per ser una autèntica princesa s'han de fer grans sacrificis, com per exemple portar un estil de vida anorèxic. Aquests blogs fan referència a la "princesa" ja en els mateixos títols:

<https://princessanandmia.wordpress.com/> i <https://blogdeprincesasanamiayalisaprincipesrexybill.wordpress.com/category/motivacion/>.

18 Extret el 12/3/2023 de: <https://blogdeprincesasanamiayalisaprincipesrexybill.wordpress.com/category/motivacion/>.

19 El web del blog *Mi propio destino* és: <http://mipd.blogspot.com/2007/09/carta-para-ana.html>.

20 Extret el 9/3/2023 de: <https://t.me/proanay/2219>.

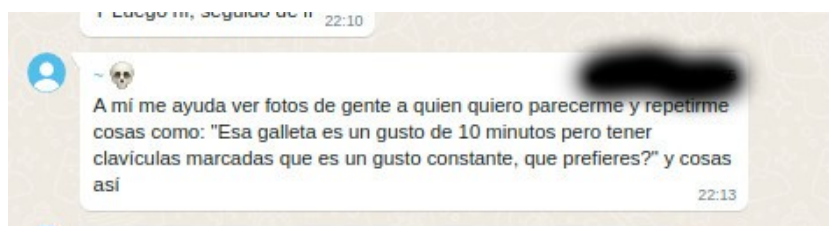


Figura 1: Missatge del grup de *WhatsApp* "cherry princess" (19/2/2023), on les clàviques marcades es converteixen en un motor de vida i de superació.

5.2. Coaching, el suport de la comunitat pro-Ana en el camí per arribar a ser una princesa:

El *coaching* o l'acompanyament en el camí de l'anorèxia és una constant entre les membres dels grups pro-Ana. Com ja explicava abans, encara que les accions sobre el cos siguin en darrera instància el fruit d'accions individuades, al darrere hi ha un treball i unes interaccions col·lectives moltes vegades entre iguals, però altres vegades des d'una jerarquia i unes posicions en desequilibri. Els membres pro-Ana més experts actuen com a assessors dels que es volen introduir en aquest món de privació de l'aliment, recomanant dietes, purgues, exercicis físics, accions per evitar menjar quan estan en societat, i en general el que s'anomenen *tips*²¹ per poder portar un estil de vida pro-Ana. Diria que la majoria dels missatges enviats a les xarxes socials, juntament amb la gran majoria dels continguts publicats en els blogs estan destinats a aquest fi, es a dir, oferir munició a la resta de membres, no només sobre com es pensa l'anorèxia des d'aquests entorns, sinó com es porta a terme un vertader estil de vida pro-Ana. Aquests llistats, ben estructurats i redactats, recorden als manaments d'una doctrina religiosa, on la figura d'Ana es presenta com a ser suprem, una deïtat que agafa forma de persona anorèxica. Aquí podem veure com en el primer punt del llistat "MEJORES TIPS PARA COMENZAR CON ANA Y MIA (parte 1)"²², ja deixa ben clar el camí ascètic que li espera a l'aspirant Ana, que sense el control dels plaers materials no podrà arribar a la plenitud espiritual:

Para tener verdadero éxito, debes hacer de Ana el centro de tu vida. Ella DEBE SER tu vida. Sin este grado de enfoque, estás condenada al fracaso.

REGLAS, REGLAS, REGLAS. Esto es importante. Necesitas establecer reglas para ti misma, y si realmente eres ana, ¡no tendrás problemas para cumplirlas por ser FUERTE!...

Hi ha webs que estan destinades exclusivament a aconseguir un *coach*, on les participants penen els seus missatges anunciant la necessitat que tenen de trobar una persona que les guiï per tal d'arribar com més aviat millor al seu objectiu. Pel que s'ha pogut veure al llarg d'aquesta investigació, el treball de *coaching* se fa de manera totalment altruista, sense cap tipus d'interès crematístic. Aquí tenim un exemple d'aquests tipus de missatges²³:

21 Els llistats de "tips" són inacabables, en l'Annex 2 se'n troben recollits alguns a tall d'exemple.

22 Extret del blog: <https://proanaxblog.wordpress.com/category/informacion-necesaria/>

23 Extret de: <https://pro-adult-ana.livejournal.com/>.



- **GLOVELY JAY**
- March 8th, 2023, 12:08 pm
(no subject)
IN NEED OF A PRO ANA/MIA COACH
-AGE-13
-HEIGHT-4'10
CW-170
-GW-100
MY BIRTHDAY IS COMING UP MARCH 27TH I WANT TO LOSE AS MUCH WEIGHT AS POSSIBLE I AM WILLING TO DO ANYTHING
--will not send you nudes I prefer a female coach but male will be fine as long as you're not a creep
[#proana](#)
[#proanacoach](#)
NEED PRO ANA/MIA COACH

Com podem veure en l'exemple, aquesta dona avisa que no enviarà nuus, encara que no rebutja un *coach* masculí, i és que, es poden trobar en aquests llocs, homes amb intencions de tipus sexual, que sobretot intenten acaparar imatges que són susceptibles de ser utilitzades en el mercat pornogràfic. En la mateixa web, l'usuari "paynomind 1992" s'ofereix per actuar de *coach*, però les vertaderes intencions són bastant evidents, i tampoc les amaga:

PAYNOMIND1992

- March 9th, 2023, 09:09 am
Ana Coaching is a fetish
I am a 30 year old male ana coach.
Any coach who says they aren't doing this for some kind of sexual reason is lying.
I require naked body checks. I do get off on this. I enjoy hurting vulnerable girls. I am also an expert with twelve years experience who will get you to lose weight. I will make your ED worse. I will make YOU worse. I will hurt you. I may even traumatize you. And you will be skinny. It's up to you to decide if it's worth the cost.

En qualsevol cas, en aquesta investigació no s'han trobat més que dos casos d'homes, que infiltrats entre els grups de *WhatsApp* i *Telegram*, tenien intencions de tipus sexual. De seguida van ser identificats per les administradores i eliminats dels grups.

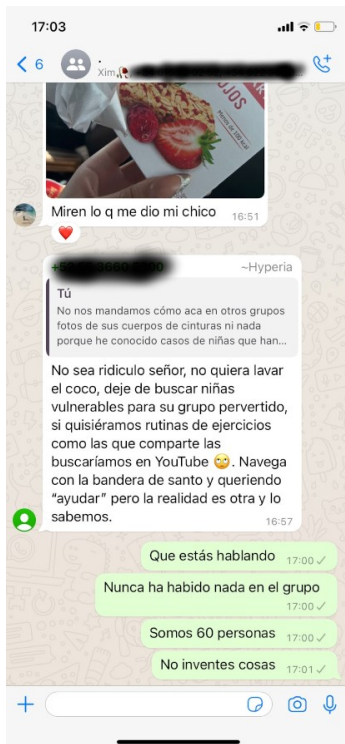


Figura 2: Conversa extreta del grup de WhatsApp "The point" (23/12/2022). Una de les participants denuncia el comportament d'un membre masculí.

El *coaching* es pot donar de manera bastant explícita i que recaigui en una sola persona, vista com a experta o veterana, aquest tipus d'acompanyament s'ofereix a través de blogs i pàgines web *ad hoc*, com ara:

<https://pro-adult-ana.livejournal.com/>

<https://blogdeprincesasanamiayalisaprincipesrexybill.wordpress.com/category/tips-trucos-consejos/>

Tanmateix, el donar-se suport, els consells i les ajudes són el motiu principal per a la creació dels grups de WhatsApp i Telegram etnografiats, i també el principal objectiu dels missatges enviats a xarxes socials com Twitter, Tumblr i Facebook.

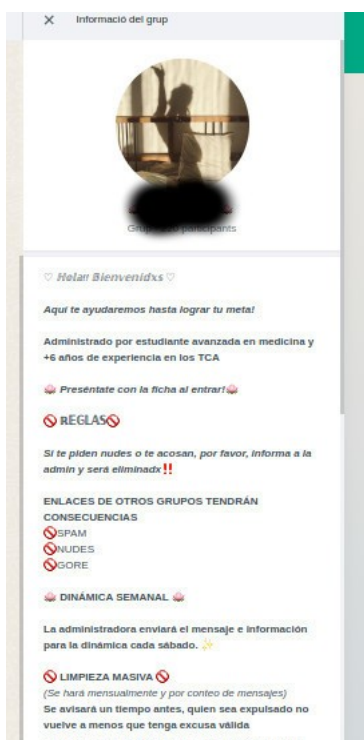


Figura 3: Encapçalament del grup de WhatsApp "SlimBeauty" (23/01/2023). L'administradora es presenta com a persona experimentada: "Administrado por estudiante avanzada en medicina y +6 años de experiencia en los TCA".

Aquestes intervencions són una mostra del grau d'implicació i solidaritat dels membres amb la comunitat, així com reforça el seu sentiment d'identitat grupal²⁴.

Per altra part, tant pel seguiment de les regles que marquen el *coaches* com pels consells que es van anunciant en els xats, queda clar que aquest no és un camí que es pugui fer en un dia, en una menjada o en un ingrés hospitalari, pels membres pro-Ana, aquesta és una història de molts esforços, de molts dejunis, i de tenir en compte molts detalls per tal d'escapar de la pressió social, mèdica, familiar, etc., que els obliga a alimentar-se millor. No es tracta tant d'atorgar eines concretes i detallades, que com veiem sí que es donen, com de guiar-les en un estil de vida, en un model de comportament que marqui la seva experiència vital en tots els sentits.

Com es pot veure en els resultats de l'enquesta, pregunta 1, un 43,9% se sent un 100% integrada en la comunitat i un 29,8% se sent bastant integrada encara que reconeix no entrar-hi molt. En el mateix sentit, en la pregunta 3, un 29,6% pensa que el suport que reben des de les webs i grups pro-Ana té molta d'importància, sense ells no podrien viure, i una gran majoria, el 56,1% pensa que tenen bastant importància, però no són una prioritat. Per tant, podríem dir, des d'aquestes dades, que el sentiment i el suport grupal és una característica essencial d'aquests grups.



Figura 4: Missatge gràfic que destaca la importància de l'autocontrol, apareix acompanyat de la llegenda: "No importa si fallaste ayer, hoy tienes la oportunidad de empezar otra vez". Blog "Skinny ProAna". Extret el 8/5/2023 de: <https://proanaxblog.wordpress.com/>.

Com no podia ser d'altra manera, l'aspecte que més es debat en aquests grups és la relació de les usuàries amb el mateix cos i com modelar aquest mitjançant l'alimentació i l'exercici físic. La finalitat és exercir un control²⁵ absolut sobre el cos, fent que aquest sigui un vertader lloc d'experiència i de representació del *self*. Així ho reflecteix el blog analitzat "Skinny ProAna"²⁶: "No te rindas ante la comida. TOMA EL CONTROL DE LA COMIDA Y TOMARÁS EL CONTROL DE TU VIDA".

En aquest sentit, juga un paper fonamental el pensament social normatiu sobre la idoneïtat d'un cos prim i esvelt, i això es reflecteix en moltes de les intervencions en les xarxes socials i en els blogs, ser prima es relaciona amb l'èxit social i individual. Com a exemple, aquests fragments del "CREDO DE ANA" i dels "10 MANDAMIENTOS DE ANA Y MIA" publicats en el "Blog de princesas Ana, Mía y Alisa, príncipes Rex&Bill"²⁷:

24 En l'Annex 2 es poden veure més exemples de *tips* i *coaching*.

25 Moltes de les imatges en aquests fòrums pro-Ana fan referència a aquest control sobre un mateix.

26 Es pot visitar a: <https://proanaxblog.wordpress.com/category/inspiracion/>.

27 Extret el 28/3/2023 de: <https://blogdeprincesasanamiayalisaprincesrexybill.wordpress.com/>.

CREDO DE ANA:

Ser delgada es ser bella, por lo tanto debo ser delgada y permanecer así si quiero que los demás me amen. La comida es mi enemigo, puedo verla y olerla pero nunca tocarla.

10 MANDAMIENTOS DE ANA Y MIA:

1. Si no estás delgada no eres atractiva.
2. Estar delgada es más importante que estar sana.
3. Compra la ropa adecuada, córtate el pelo, toma laxantes, muérete de hambre....lo que sea para estar más delgada.
-
8. Perder peso es bueno, engordar es malo.
9. Nunca se está lo suficientemente delgada.
10. Estar delgada y no comer demuestran la auténtica fuerza de voluntad y nivel de éxito.

Per tal de mantenir-se constants i no caure en la temptació de menjar, és molt habitual que s'envii als grups material *Thinspo* (contracció de *Thinspiration*), paraula que prové de la unió de dues paraules en anglès, *thin* (prim/a) i *inspiration* (inspiració). Però no només hi ha missatges *thinspo* en els grups, també existeixen blogs, webs i grups temàtics sobre aquest tipus de contingut. El material *thinspo*²⁸ molt sovint són fotografies de cossos anorèxics, no necessàriament el de la persona que l'envia, o fotografies de l'abans i el després de la privació de menjar, aquestes sovint amb detalls del diferencial de pes i del temps entre una fotografia i altra, també és inspirador enviar fotografies de famoses i famosos extremadament prims. A vegades, per a inspirar-se, el que envien és el que per a elles és tot el que aporta de negatiu una alimentació més calòrica, per això, pugen a la xarxa i als grups socials fotografies referents a l'obesitat i d'altres imatges desagradables de greixos.

Tot plegat, aquest conjunt d'estratègies per arribar a la perfecció Ana ens remetent als conceptes de biopoder de Foucault (2007) i les TdJ (Foucault, 1990). Les persones prenem consciència del que significa ser éssers dotats de vida i de tenir un cos a través del qual ens podem expressar socialment, condicionar la nostra existència i experiència corporitzada. Les estratègies sobre el mateix cos i les normes i teories alternatives doten a les pro-Ana d'una agència i una posició en la relació poder-saber que posa en risc i desequilibra l'habitual i normativa doctrina imposada des de les institucions i el saber biomèdic.

En les comunitats pro-Ana es relacionen moltes de les experiències quotidianes amb la seva condició anorèxica, tant en l'àmbit familiar, com escolar, relacions afectives de parella, etc., destacant aquells aspectes en els quals pensen que l'anorèxia actua de manera positiva. Són molt comuns els comentaris al voltant de les relacions sentimentals i el fet d'estar prima, afirmant que si s'engreixen deixaran de ser atractives, no agradaran a les seves parelles i en general es pensa que estar grasses els condicionarà negativament en les seves vides. És habitual trobar llistats de pros i contres que reforcen el comportament anorèxic, aquí alguns d'aquests punts en el blog "Princesas Ana y Mia"²⁹:

¿Porque soy ana?

- Porque es muy sano hacer ejercicio y mantenerse en forma.
- Porque nadie nos quiere si eres gorda.
- Porque la ropa interior se ve bien en un cuerpo delgado.
- Porque nunca hemos visto a una modelo gorda. Las de talla grande no cuentan.

28 En el Annex 3 es poden veure alguns exemples de *thinspo*.

29 Extret el 28/3/2023 de: <https://princessanandmia.wordpress.com/>

- Porque la delgadez nos hace más hermosas.
- Porque siendo delgada si se voltean es para decirte lo linda que estas y lo sexy que estás.
- Porque si nos vemos gordas nos sentimos asquerosas, miserables y horribles.
- Porque para tener exito necesitamos ser delgada.
- Porque si soy delgada ME SIENTO BIEN.

5.3. El discurs patològitzant deixa empremta. L'alternativa anorèxica com a estil de vida.

Podem trobar grups i pàgines *web* dedicades a tractar la problemàtica de gairebé totes les malalties i trastorns, diabetis (117.000.000 resultats en la cerca Google en anglès del 10/03/2023), càncer (267.000.000), depressió (180.000.000), esquizofrènia (44.900.000), etc. Però, el que caracteritza a les pàgines i als grups pro-Ana, és que en aquests grups, l'anorèxia, contràriament a les altres comunitats virtuals relacionades amb patologies, és entesa per la majoria de les usuàries com a un estil de vida i Ana és considerada com una amiga, un *self* imaginat que encarna la perfecció a la qual volen arribar qualque dia. En l'enquesta practicada en aquest treball, en la segona pregunta, només el 24,6% de les enquestades pensa en primera instància en l'anorèxia com a trastorn patològic, per contra, el 19,3% la considera la seva amiga, el 29,8% un estil de vida i el 22,8% pensa amb l'autocontrol. En la 4ª pregunta de l'enquesta, el 73,7% contesta que molt poques persones coneixen i entenen l'anorèxia com a estil de vida, per elles només les persones pro-Ana fan aquesta interpretació de l'anorèxia. Pels resultats obtinguts en l'enquesta, es podria afirmar que la teoria de què l'anorèxia és, més enllà d'un trastorn patològic, un estil de vida, està a la base d'aquesta comunitat virtual. Tanmateix, aquesta també és la conclusió a la qual arriben la majoria dels treballs revisats aquí, molts d'ells fets des de l'antropologia (Deiana, 2012; Dobbins, 2022; Martí, 2015; Richardson, A. & Cherry, 2011; Ruano & Hoyos, 2019; Sukunesan, Huynh & Sharp, 2021; Warin, 2009, entre d'altres).

En qualsevol cas, el 24,6% de les enquestades que considera l'anorèxia com a un trastorn i no com un estil de vida és ben present i actiu també en aquests grups i això, endemés de l'enquesta, ha pogut ser identificat en moltes intervencions grupals. Per exemple en un dels grups de *Telegram* es pot apreciar clarament el que acabo d'explicar, concretament en el grup "Pro Ana y Mia"³⁰, l'administradora dona molta informació que prové de la biomedicina i les ciències psi sobre l'anorèxia i la bulímia, però alterna aquests continguts amb dietes, consells, rutines, *thinspo*, *meanspo*³¹, i altre material típic de la perspectiva pro-Ana. En qualsevol cas, el criteri no és uniforme, en molts de casos el que fan les participants de la comunitat és diferenciar el que significa portar una vida pro-Ana del que és patir un trastorn de l'alimentació, inclús, a vegades, indiquen que abandonen els grups i l'estil pro-Ana, ja que detecten en el seu comportament i en les seves vides, signes i símptomes compatibles amb el patiment d'un o altra trastorn, són majoritàriament els que formen part de la comunitat exclusivament amb la intenció d'aprimar-se, com si existís una dieta pro-Ana. En altres casos, els més "autèntics", normalment no neguen que l'anorèxia pugui convertir-se en un trastorn patològic, sovint parlen dels símptomes, però no tan sols es relaciona l'anorèxia amb l'estil de vida pro-Ana, sinó que, es planteja l'estat patològic amb una càrrega positiva, porten

30 Es pot consultar a Telegram mitjançant el link: <https://web.telegram.org/k/#@proanay>.

31 De les paraules en anglès *mean* i *inspiration*. Es refereix a comentaris o crítiques ofensives sobre la imatge corporal, que es fan per tal de que l'altre es senti malament i porti a terme conductes per tal de canviar la dinàmica i retornar al camí Ana.

l'anorèxia amb orgull i com a prova d'autèntics pro-Anes, diferenciant-se així dels *wannarèxics*³². Aquí destaco dos missatges de *WhatsApp* que mostren com s'interpreta l'ingrés hospitalari per algunes de les membres:

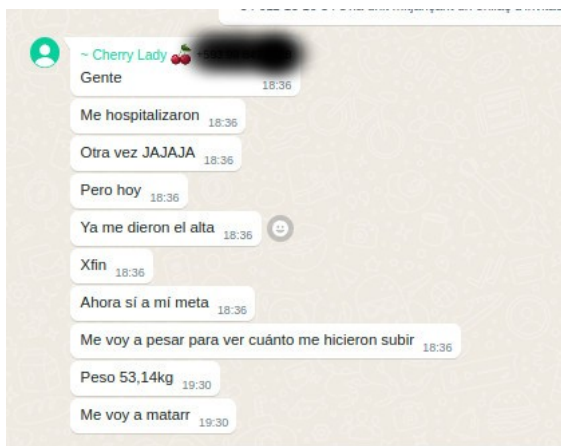


Figura 5: Del grup de *WhatsApp* "cherry princess" (24/2/2023).

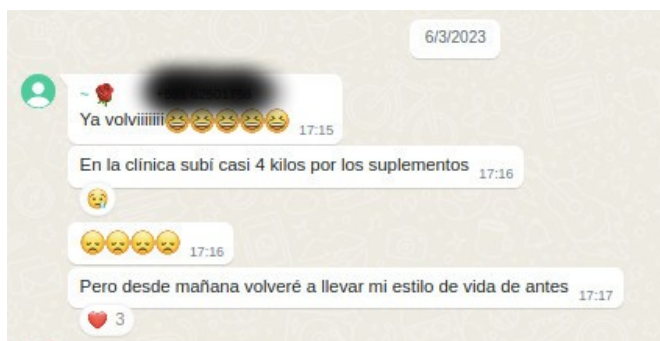


Figura 6: Del grup de *WhatsApp* "El diario de Pily" (6/3/2023).

També, endemés de ser un segell d'autenticitat, els diagnòstics mèdics els serveixen per establir categories, per diferenciar-se entre elles, així ho explica Giles (2006):

Ironically, for a community that actively resists social norms, medical diagnosis operates as a qualification – but this only serves to point up a critical ambivalence towards medicine in the pro-ana community, where site users debate endlessly whether ana is an ‘illness’ or a ‘choice’. Diagnosis serves as nothing more than a mark of authenticity (p. 475).

En el "Diccionario Ana y Mia"³³ del blog "Skinny ProAna" es defineix ser pro-Ana i pro-Mia de la següent manera: "Pro-ana/Pro-mia: a favor de los desordenes alimenticios, que siguen la anorexia y bulimia como un estilo de vida y no como una simple dieta adelgazar".

Queda palesa la intenció de veure l'anorèxia com a un estil de vida, encara que es reconegui en alguns casos la condició patològica, per tant, estarien plantejant la voluntat de voler seguir un estil de vida que per algunes és concebut com a patològic. Aquí en tenim una explicació d'aquesta variant pro-Ana, en un missatge de l'administradora del grup de *Telegram* "Pro Ana y Mia" (8/9/2022):

Si desean ayuda...puedo ayudar Soy A y M... Esto es un estilo de vida... Se queda siempre contigo... Solo pido que seas consciente realmente si quieres entrar en esto xq en serio...no es lindo...no es como te lo pintan... No es solo ser una princesa... Es una enfermedad. Un transtorno por el cual obtienes un cuerpo lindo a cambio de Miles de enfermedades mentales y físicas...³⁴

En els blogs analitzats és típic que en algun moment l'administradora expliqui la importància d'acceptar l'anorèxia com a patologia, normalment són entrades que es fan quan l'administradora ja ha passat pel circuit sanitari, però en qualsevol cas gairebé sempre defensen que és un camí escollit lliurement. Aquí en tenim un exemple³⁵:

32 *Wannarexics*, *wanna-be ana* o anorèxic *wannabe*, és l'etiqueta que es posa al que pretén o desitja ser anorèxic, però en realitat no porta una autèntica vida pro-Ana.

33 Extret de: <https://proanaxblog.wordpress.com/2019/03/29/diccionario-ana-y-mia/>.

34 Extret de: <https://web.telegram.org/k/#@proanay>.

35 Extret de: <http://notienenequilibrio.blogspot.com/>.

ESTA PÁGINA ES PRO-ANOREXIA

CON ELLO NO PRETENDO INTRODUCIR A OTRAS CHICAS EN ESTE MUNDO. ESTO ES UNA ENFERMEDAD. AQUÍ YO SOLO BUSCO UNA FUENTE DE APOYO EN OTRAS PERSONAS QUE, AL IGUAL QUE YO, TIENEN QUE LIDIAR CON ESTE PROBLEMA CADA DÍA. NOS PROPORCIONAMOS AYUDA Y NOS HACEMOS COMPAÑÍA EN NUESTRO DÍA A DÍA...ESTA ES MI VIDA, YO ASUMO LAS CONSECUENCIAS.

Com podem veure en els resultats de l'enquesta, només un 24,6% pensa en l'anorèxia com a patologia en primera instància, aquesta dada es reforça empíricament si ho comparem amb altres estudis fets sobre els grups pro-Ana (Dobbins, 2022; Martí, 2015; Warin, 2009), on trobem un percentatge alt de membres que defensen la postura d'interpretar l'anorèxia no com a una patologia sinó com a un estil de vida que han escollit lliurement, per voluntat pròpia.

L'anorèxia és percebuda com una genuïna manera de relacionar el control sobre el menjar i l'experiència corporitzada. Això, xoca frontalment amb la definició i el tractament de l'anorèxia com a patologia que es fa des de les ciències psi, aquestes, tant en la definició com en el tractament, mantenen a l'anorèxica en una posició passiva, pacient, centrant-se en l'alteració de les seves capacitats físiques i mentals, obviant l'agència i la dimensió simbòlica i social que la pacient-agent³⁶ adopta en el transcurs de la seva experiència anorèxica.

Les usuàries es marquen uns objectius molt clars, paràmetres molt ben definits que es converteixen en fites a les quals s'ha d'arribar si es vol gaudir dels avantatges enumerats en els llistats pro-Ana. Les calories i els kilograms són les variables més utilitzades per tal de concretar aquestes metes. En aquest aspecte, com passava en el tractament de l'anorèxia com a patologia, certes usuàries demostren tenir uns coneixements elevats en nutrició, farmacologia i altres àmbits de coneixement que les ajuden en el seu camí, i si una membre té dubtes sobre qualque aspecte en concret, allà estan les altres per donar un cop de mà. Tant en els blogs com en les xarxes socials apareixen infinitat d'entrades sobre la relació dels aliments amb les calories que aporten i sobre dietes, consells i estratègies per poder perdre pes en poc temps³⁷.

Un altre tret significatiu que reforça la voluntat i la llibertat de les usuàries en mantenir aquest estil de vida, és el plantejament dels límits a l'opció pro-Ana. És molt comú que de tant en tant es recordi que l'experiència pro-Ana implica una sèrie de riscos per a la salut, i per això es marquen unes xifres d'IMC³⁸ (Índex de Massa Corporal) a partir de les que s'ha de plantejar deixar de practicar aquest estil de vida. En la següent conversa³⁹ del grup de *WhastApp* "SlimBeauty" es pot veure aquesta intenció de diferenciar el patiment d'una malaltia amb la voluntat de baixar pes, sobretot en les argumentacions de la usuària "cuore2007":

slimfit: Q enfermedad hace bajar d peso
D q puedo enfermarme,
?

bonita16: Yo tmb quiero estar enferma así no me da ganas de comer

cuore2007: Anorexia y bulimia nerviosa, y ambas son mentales ☞

36 Laing (1977), explica el concepte de pacient-agent i agent-pacient, en contraposició al de pacient, de la següent manera: "No somos mónadas autosuficientes que no producen efecto alguno sobre las otras personas a excepción de nuestros reflejos. Los otros hombres nos influyen o cambian para bien o para mal; como también somos agentes que actuamos sobre los demás afectándoles de distintas maneras. Cada uno de nosotros es el otro para los otros. El hombre es un paciente-agente y un agente-paciente que interexperimenta e interactúa con sus compañeros" (p. 26).

37 En l'Annex 4 es destaquen alguns d'aquests posts.

38 En aquest blog: <https://princessdecristal2.blogspot.com/2017/06/calcula-tu-imc-indice-de-masa-corporal.html?m=1> s'ofereix una calculadora del IMC real i l'ideal i et diu si tens sobrepès o si estàs dintre dels paràmetres "normals".

39 Es pot consultar la conversa original en l'Annex 2.

cuore2007: Pero uno no se puede enfermar así para bajar, otra cosa que tristemente no se controla

dearbear: Se refieren a algo físico

Osea

No mental

cuore2007: Lo sé, por eso puse lo siguiente

cuore2007: Ay andan bien creativas hoy jsjsj

cuore2007: Lo único realista que te ayudará a no comer son los supresores del apetito❖

Los venden sin receta y en herbarios, farmacias y tiendas naturales los pueden encontrar

Tanto pastillas, o solución oral (tipo jarabe).

En aquesta altra conversa, de la Figura 7, també es pot observar el recordatori dels límits del dejuni, que fa una companya a l'altra:

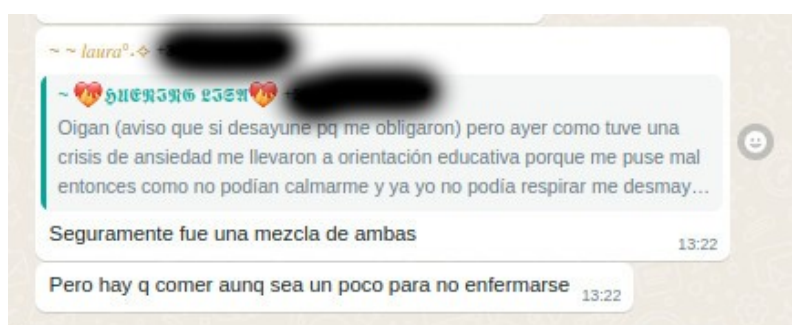


Figura 7: Extret del grup de WhatsApp "FRÈPICCNOT 🙏" (7/3/2023).

En aquests i en molts altres exemples es veu el paper actiu que juguen les persones que practiquen l'estil pro-Ana, molt allunyat del malalt que, esclau de les seves obsessions, és una víctima passiva i alienada. Més aviat aquests tipus de missatges ens mostren, majoritàriament, un perfil de subjecte que actua per voluntat pròpia, molt resistent, amant de l'autocontrol i coneixedor de les conseqüències que pot arribar a tenir sobrepassar els límits:

Y hasta aquí llegamos príncipes, ya que ir más abajo del IMC 16 es peligroso, espero que con esto puedan darse una idea de cuánto quieren llegar a pesar y que hayan podido definir sus metas, mucha suerte 🙌❤️ 40

Encara que, com podem veure, les usuàries interpreten la seva elecció pro-Ana com una conducta voluntària, que han escollit lliurement, no per això s'ha d'interpretar que està lliure de qualsevol condicionament social, els pro-Ana també estan condicionats per la cultura. Encara més, moltes d'elles relacionen la seva intenció d'aprimar-se amb diverses pressions socials i familiars, a vegades s'intueix implícitament en el seu discurs, però sovint ho expressen directament, aquí el testimoni de dues de les enquestades:

Informant 8: Yo pesaba 79kg, ahora peso 59kg y el trato de la personas es muuuy diferente, siento que es un sacrificio que se debe hacer para tener una vida normal, una persona trata muy diferente a una chica gorda a una chica delgada, no quiero culpar a la sociedad.

I. 6: Cuando inicié en todo esto, me aparecían puros videos sobre pro Ana y pro mia, aparte de que mi familia se quejaba de lo gorda que era, yo entre por curiosidad con mi amiga de internet a esos grupos, mi amiga se salió pero yo me quedé, gracias a esos grupos logré pesar 32kg y estoy muy agradecida con esos grupos no se que hubiera Sido de mi vida.

40 Extret de: <http://otraprincesaproanaymia.blogspot.com/search/label/Lifestyle>.

En aquests dos missatges veiem com apareix la paraula "gorda" en diverses ocasions, i és que la grassofòbia és un dels punts que tenen en comú moltes de les usuàries. Encara que sovint pensen que és un sentiment repugnant que han d'evitar, no poden deixar d'expressar el seu rebuig a les persones amb sobrepès, aquí dos exemples en les Figures 8 i 9:

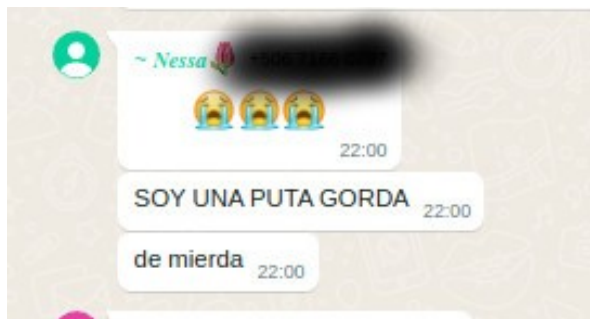


Figura 8: Extret del grup de WhatsApp "SlimBeauty" (14/3/2023).

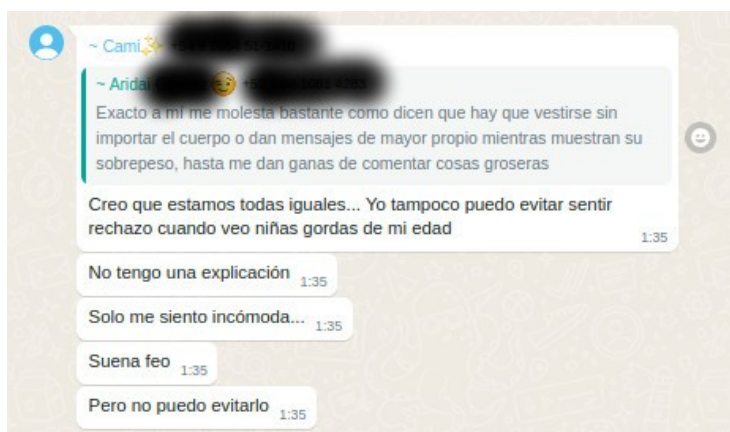


Figura 9: Extret del grup de WhatsApp "SlimBeauty" (13/3/2023).

En aquests missatges grassofòbics i en altres missatges com els que hem vist abans, sembla que les usuàries més que expressar la seva llibertat i voluntat d'haver escollit el camí anorèxic *motu proprio*, cosa que seria totalment utòpica en una convivència en societat, el que fan és externalitzar la responsabilitat dels seus comportaments, relegant la responsabilitat de les seves conductes estigmatitzades, en la societat, en els estàndards estètics normativitzats tant per les institucions com per la societat de consum. En aquest sentit, la societat occidental, que ben bé es podria anomenar societat anorèxica⁴¹, és una societat culturalment obsessionada per la primesa extrema, l'aparença física, el culte al cos i a la bellesa, encara que això, en alguns casos, impliqui una pèrdua de salut, tant física com mental, i l'anorèxia, en determinats casos, pot ser vista com una manera de resistir contra les expectatives culturals al voltant del cos, sobretot en el cas de les dones (Bordo, 2004; Orbach, 2016; Yates-Doerr, 2015).

Des de la societat i la cultura neoliberal es promou un individualisme extrem, un individualisme que prioritza els interessos particulars per sobre dels col·lectius, i la "societat anorèxica" és vista com una expressió extrema dels valors individualistes de la cultura neoliberal.

En una societat capitalista i de lliure mercat, com explica K. Marx, estem determinats, o si més no, fortament condicionats per les estructures, sobretot per la relació capitalista, en la que l'empresari i el seu desig de fer i de guanyar, condiciona la vida dels assalariats. Tanmateix, encara que això sigui així, s'ha de tenir també en compte que la nostra vida i el nostre futur, tenen altres determinants, com per exemple els nostres desitjos, les nostres emocions i el nostre afecte. En aquest sentit, Lordon (2018), en la seva obra "La sociedad de los afectos", ens parla de posar un "però" a l'obra de Marx, i ho fa des de la perspectiva *spinoziana*, una perspectiva que convida a l'optimisme, ja que, tot i que estem condicionats per l'estructura, i les persones pro-Ana no en són

41 S. Bordo (2004), descriu que l'anorèxia no es pot explicar com un conjunt de canvis bioquímics, sinó com una derivada de la problemàtica cultural. Si no ho entenem així, no podem explicar, segons l'autora, la propagació gradual per raça, gènere i nacionalitat.

cap excepció, com a agents, podem reorientar les nostres passions i desitjos, i canviar així l'encotillament individualista per caminar cap a una societat més cooperativa. Segons Spinoza, la clau del benestar comú està en la cooperació entre els individus, "El deseo común supone la cooperación intelectual de la multitud, sin exclusiones, que define el bien común como consciencia de su deseo" (Pezonaga, 2019:38).

Una de les conseqüències que es generen quan es pensa amb l'anorèxia com una elecció personal i autèntica i no a conseqüència d'una anomalia física o mental és que difícilment pot encaixar dintre del marc clínic i terapèutic. És per això que moltes de les usuàries expressen el seu rebuig a qualsevol intervenció des del sector mèdic, però, així i tot, en els resultats de l'enquesta es veu clarament que són molt poques les que no han rebut tractament psicològic, només 14 de les 57 enquestades. Això, però, no indica que estiguin rebent tractament de manera voluntària, la majoria d'elles estan en edat adolescent i són més aviat obligades per part de les famílies, famílies que, segons detallen en les entrevistes tant la psicòloga N. Nuño com la infermera A. Thelen, són part activa en la teràpia i se'ls requereix la seva participació durant tot el tractament. Aquí tenim una conversa⁴² entre algunes usuàries del grup de *WhatsApp* "The point" (1/12/2022), que descriuen aquesta relació entre el professional psi, la família i la persona en tractament:

Geny: Chica siento que estoy muriendo...

 Mi psiquiatra me está torturando

Soft: Si torturan bastante

 La mía no me deja irme de la sesión hasta que no admita algún problema

Drak: Yo deje de ir con el... Siento que le tengo un odio porque gracias al maldito medicamento que me recetó fue que subí de peso. Yo ya había logrado adelgazar y con su estúpido medicamento subí 15 kilos en 4 meses... Y el maldito nunca me advirtió de ese efecto secundario. JAMÁS pienso regresar con un psiquiatra

Soft: Eso es anti ético no puede NI DEBE obligarte... Se supone que el paciente debe admitir POR MISMO que tiene un problema si no, ni la terapia ni el tratamiento van a funcionar...

Geny: Dile eso en tu próxima sesión... Que no puede obligarte a que admitas algo que el quiere que admitas que no mame, que poco profesional.

Soft: Bueno si lo hice una vez, le dije a mi mamá cuando llegamos a casa me metió tremenda paliza por no hacerle caso al psiquiatra

Geny: Pues que estúpido psiquiatra... Y tú mamá, con todo respeto, la que debería ir al psiquiatra es ella, como que te golpeó! ...

Dile al psiquiatra que ya no le tienes confianza porque le dije todo a tu mamá que solamente le vas a decir lo que él quiere oír ☹ pero que no pierda el tiempo contigo que ya no le tienes confianza por inepto

Soft: Tmb le dije eso una vez que me llegó al pero le volvió a decir a mi mamá y esta me volvió a dar una paliza y a manipularme para sentirme culpable

Que vagin a teràpia no indica, com podem veure per la conversa, que estiguin molt implicades i estiguin satisfetes amb el tractament que reben. Entre les enquestades, en la pregunta 8, només sis d'elles, un 5,7%, diu sentir-se escoltada i compresa pels professionals de la medicina i/o psicologia. Un 28,3% diu sentir-se indiferent, només hi van per satisfer la voluntat dels seus pares, un 26,4% se sent incompresa, senten que no són escoltades ni enteses i un 20,8% se sent en general malament amb la teràpia i diu que només aconsegueixen que se sentin pitjor. En general he pogut recuperar pocs testimonis que descriguin obertament en les xarxes la seva satisfacció en la seva experiència terapèutica, però també n'hi ha algunes, encara que la seva satisfacció sembla que vingui més pel tractament farmacològic, com s'aprecia en la conversa de la Figura 10:

42 La conversa original es troba en l'Annex 4.

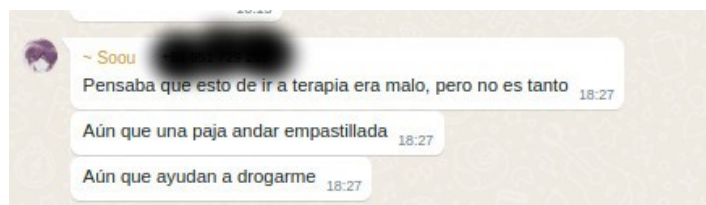


Figura 10: Extret del grup de *WhatsApp*, "Helpme" (13/2/2023):

Com es pot apreciar en aquest treball i en altres estudis fets sobre la mateixa temàtica, les pro-Ana utilitzen un llenguatge bastant tècnic i molt semblant a l'utilitzat des de les ciències psi i la medicina. Es prenen com a bones les categories diagnòstiques que apareixen en els principals manuals diagnòstics, DSM i CIE, i s'usen conceptes de nutrició i dietètica de manera molt acurada. Es podria pensar que estem davant d'una paradoxa, realment els conceptes de malaltia i estil de vida semblen a priori indissolubles. Per un costat, les usuàries defensen el seu dret a portar de manera voluntària un estil de vida anorèxic, rebutjant l'anorèxia com a trastorn psicològic, però per l'altra no es nega l'existència del trastorn anorèxic i els perills i riscos que suposa per la vida de les persones. Però, penso que la sensació d'estar davant d'una paradoxa invalidant és degut a l'herència del dualisme cartesià, que pesa sobre les nostres consciències, perquè també es podria interpretar la relació entre pro-Anes i ciència mèdica com una relació complementària, es podrien interpretar les argumentacions científiques com a estratègiques, útils per tal de situar-se dintre del contínuum salut-patologia. En aquest sentit, podríem dir que estem davant de la utilització del model mèdic/psicològic, però subvertint l'ordre habitual, les posicions de poder s'inverteixen, i és el paradigma pro-Ana el que en fa ús instrumental per tal d'expressar les seves hipòtesis.

5.4. Ets pro-Ana? Demuestra-ho!

Els grups pro-Ana són grups que s'han creat i es creen en l'entorn digital, un entorn a distància que no permet experimentar en primera instància les conquestes anorèxiques, per tant, les participants han de trobar un sistema per representar aquests èxits corporitzats en un entorn virtual. Per això, es duen a terme una gran quantitat de rituals, normalment relacionats amb el pes i la ingesta d'aliments, que, com veurem, tenen més intenció de situar-se en un complex inter-relacional que no pas un simple acte d'introspecció i autoconeixement.

Molts d'aquests rituals comencen amb l'obligació, pels nous ingressats al grup, d'entregar una fitxa, bé públicament a la resta del grup o enviant-la exclusivament a l'administradora. En el moment en el qual són admesos se'ls avisa de la necessitat d'entregar-la el més aviat millor. En alguns casos, si no s'entrega la fitxa en un termini concret, la persona interessada serà expulsada del grup, com de fet em va passar, ja que, per respecte al grup, no vaig entregar cap informació falsa sobre mi, i si en qualque moment vaig haver de presentar-me, o vaig fer de manera sincera, mostrant que el meu interès era purament acadèmic. Aquí tenim la comunicació de l'administradora del grup de *WhatsApp* "Ana's Renewall" a tenir en compte per les possibles interessades en participar-hi:

ME TIENEN QUE ENVIAR LA PALABRA FILTRO

⚠️👁️!!MUCHO OJO ANTES DE MANDAR SOLICITUD!!👁️⚠️

El grupo es sumamente estricto, tiene actividades obligatorias y controles diarios sin excepción, si se te hace pesado hacer control diario, llevar un journal, hacer un reto de ejercicio también diario y más entonces NO MANDES NADA

PIDAN EL FILTRO CUANDO TENGAN TIEMPO,NO SE ESPERA A NADIE

!!ULTIMO DIA PARA EL FILTRO!!

después de haberle enviado la ficha tiene 20 minutos para llenar La ficha y no tienen más tiempos.

Altres grups com el "FRÈPICCNOT 𐄂", tot i sol·licitar la fitxa, la presentació d'aquesta no és obligatòria. La fitxa en aquest grup es presenta per les interessades en un missatge, aquí en tenim uns exemples:

FICHA :FRÈPICCNOT 𐄂

👉NOMBRE: tatu

👉EDAD: 16

👉PESO: 55

👉PESO META: 45

👉ESTATURA: 1.62

👉TCA: ana

👉NOMBRE: natalia

👉EDAD: 17

👉PESO: 45

👉PESO META: 38

👉ESTATURA: 1,60

👉TCA: bulimia

Aquestes fitxes podrien semblar una simple carta de presentació, però si ens fixem en les dades aportades, ja veiem que són una prova d'autenticitat, de justificació de pertinença a un grup pro-Ana i/o pro-Mia. Per intentar apartar-se dels "indesitjables" *wannarexics*, els grups pro-Ana, estableixen una sèrie de rituals i controls, molt sovint estrictes, que no fan més que reforçar l'autenticitat dels grups i posicionar-los entre els millors.

Una manera molt directa de demostrar el sacrifici pro-Ana consisteix amb anar publicant els èxits assolits durant un temps. Això es pot fer de diverses maneres, bé publicant imatges d'apps a través de les quals fan el seguiment, com ara *Yazio*⁴³ o *Fat secret*⁴⁴, mostrant les conseqüències físiques del dejuni, publicant fotografies de l'abans i el després, fotografies datades amb el pes i les mesures passades, molt sovint consisteixen en fotografies de la bàscula o simplement fotografies actuals mostrant part dels seus cossos, i demanant l'opinió a la resta⁴⁵. A vegades, aquesta demostració de compromís pro-Ana es representa presentant a la resta del grup les estadístiques de pes, les menjades recents o l'equiparació d'aquestes menjades en calories. Tot plegat, té sentit si es pensa que la matèria aglutinant és la imatge corporal, el seguiment i la consecució d'un fi, la primesa.

El més destacat i comú serà la publicació d'imatges del mateix cos, fetes normalment en la soledat de l'habitació o del bany, tapant-se la cara o qualsevol altre detall que possibiliti el reconeixement de la seva identitat i fent servir la càmera del mòbil dirigida cap a un mirall (veure Figura 11), acompanyant moltes vegades les imatges amb les dades aportades per la bàscula, la cinta mètrica o el simple fet d'agafar-se el braç o la cama amb la mà perquè es pugui apreciar bé la primesa. Tot i no ser tan comú, a vegades també es publiquen vídeos mostrant el cos en diversos angles i amb poca roba.

43 Es pot descarregar des de: <https://www.yazio.com/es>

44 Es pot descarregar des de: <https://www.fatsecret.es/>

45 En l'Annex 5 es poden veure una sèrie d'imatges recopilades sobre aquests rituals d'autenticitat.



Figura 11: "Geny" (grup de *WhatsApp* "SlimBeauty" 14/3/2023): "Aquí se nota mi cintura (esto es lo que más me cuesta les juro). Como un pan y ya me hinché como pelota" (missatge inserit juntament amb la fotografia del abans i el després).

Les estadístiques i els registres, encara que presentades de manera individual, es converteixen en un tema de debat i de confrontació grupal. Sovint les participants cerquen l'opinió de la resta del grup, generalment perquè no assoleixen les fites que s'havien marcat i necessiten que se les envii un poc de *thinspo* o *meanspo*, i molt poques vegades perquè estan satisfetes amb les fites aconseguides i volen compartir els seus èxits. Aquí veiem un típic missatge informatiu dels registres d'una usuària:

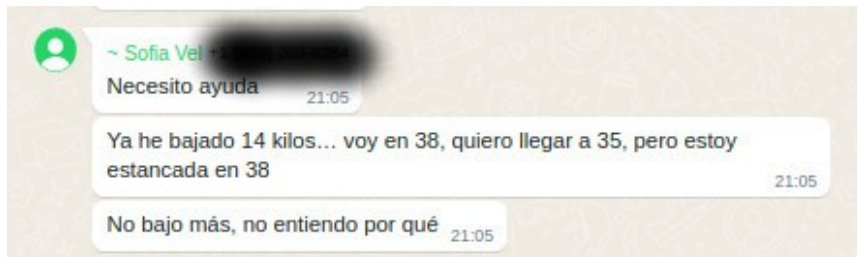


Figura 12: Extret del grup de *WhatsApp* "SlimBeauty" (28/3/2023).

Al *Twitter* és molt comú trobar usuàries que escriuen fils per tal de motivar, bé a través de *thinspo* o de *meanspo*, és el cas de la piulada de la usuària "ari // edwt"⁴⁶ que en la part 2 del seu fil diu: *pov: you're fat (pt. 2) // a thread for the girlies who have been letting themselves go*, deixa 8 imatges amb una clara empremta grassofòbica i acaba amb 3 fotografies de cossos esvelts i amb la frase: *skinny is beautiful, stay skinny*. Molts dels reptes es plantegen de manera grupal, com si es tractes d'una activitat col·lectiva, com és el cas:

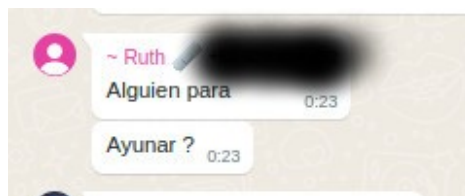


Figura 13: Extret del grup de *WhatsApp* "FRÈPICNOT" (28/3/2023).

46 El *Twitter* original es pot consultar a: <https://twitter.com/skinbons/status/1640761535134924803>. *edwt* és una abreviació de "eating disorder *Twitter*".

El repte més freqüent i que sembla unir més al grup és el dejuni. Tant si fan dejuni com si no en fan, les integrants dels grups conversen i intercanvien dades al voltant de la seva experiència, o també, sobre el dejuni de les altres usuàries, i aquest és un tema recurrent sobre el qual s'escriven gran part dels missatges.

Amb la participació en aquests reptes, en enquestes, la presentació d'estadístiques, juntament amb altres rituals, com ara el fet de posar-se una polsera roja al braç esquerre, el que persegueixen és fer que les participants expressin el seu compromís grupal, identificar-se amb un grup i allunyar-se dels aspirants tòxics o *wannarexics*. Aquí tenim una conversa del grup "The point" (27/1/2023) on s'explica a una nouvinguda com es porta la polsera i perquè serveix aquesta:

crazy: Hola chicas como va tanto tiempo
crazy: De que mano iba la pulsera roja de Ana
Evees: No sabía que se usaba una pulsera
crazy: Si..para identificarse
crazy: Pero ya busque y se usa dónde las usan todos 😊
alice: en la izquierda?
crazy: Si

Aquests rituals grupals, endemés de crear simbologia que entra a formar part de l'imaginari pro-Ana, fan que els curiosos o les persones que no estan completament convençudes de voler portar aquest estil de vida se sentin apartats i decideixin abandonar els grups, els límits estan molt clars, les demandes són molt altes i les proves d'autenticitat són diàries, a vegades en els grups més exigents s'han d'aportar en els primers dies, i si no compleixes els requisits et sents apartat o t'aparten les administradores directament.

Així, les persones que no creuen amb aquest estil de vida, però, així i tot, circulen per aquests grups són posades de seguida en evidència, marcats per tal que quedi clara la seva posició en el grup. Per això, a vegades s'utilitza un llenguatge punyent, sense miraments i que cerquen etiquetar al participant tòxic. És el que succeí en el grup de *Telegram* de la Figura 14:



Figura 14: A *Telegram* "Diario de una anoréxica" (14/2/2023). L'administradora "thinspo Kpop" i la usuària "Shushu" deixen ben clar a "zaknafer" que si no li agrada la proposta del grup que marxi.

En l'anterior fil de missatges veiem que més que interpretar-se el llenguatge agressiu, també anomenat *meanspo*, com un insult amb mala intenció, és interpretat per les usuàries que el reben com a un reforç a les seves conductes, un estímul motivador, el "Vete a tragar pasto maldita vaca" o el "te aguantas gorda, marrana, obesa" en aquests casos no desqualifica a la participant com a autèntica pro-Ana, sinó a l'inrevés, la connecta amb l'estil de vida pro-Ana i la fa partícip del seu argot i la seva discursiva, si no ho entens és que no ets una autèntica anorèxica, més aviat sobres en el grup com és el cas de l'usuari "zaknafer".

Però, a vegades l'agressió va dirigida cap a una mateixa:

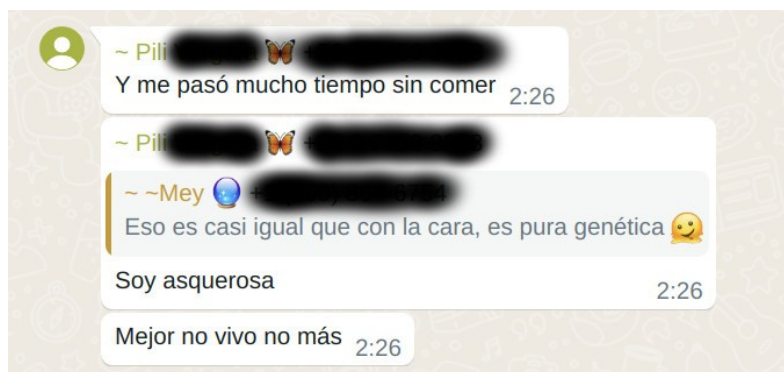


Figura 15: WhatsApp, grup "SlimBeauty" (15/3/2023).

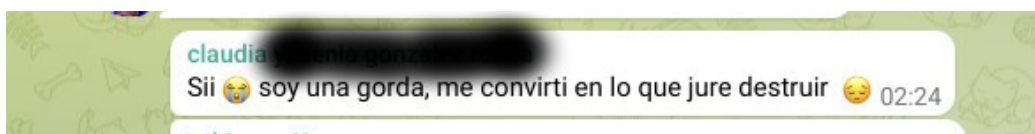


Figura 16: Telegram, "Diario de una anorèxica" (3/05/2023).

En aquests casos l'autoagressió també va encaminada a reforçar la posició compromesa en el grup. És una manera de mostrar a les altres el grau de compromís, la frustració per no haver complert al cent per cent els objectius proposats i mostra com en són de conscients de la necessitat de tornar al camí que marca Ana.

Una altra eina molt utilitzada en aquests grups i que també demostra autenticitat i compromís, és l'experiència de les usuàries. Les membres més antigues donen consells i ensenyen a les més noves com s'han d'afrontar segons quines vivències, tant en l'àmbit mèdic, com el familiar o el social. Per exemple, el tema de la menstruació és un tema recurrent, les noves tenen dubtes sobre les conseqüències físiques que pot tenir l'amenorrea i moltes es plantegen dubtes sobre la fertilitat, conseqüències a llarg termini, tècniques i tàctiques perquè la mare o les amigues no sàpiguen que ja no tenen la regla, etc. El cas és que, per les participants, l'absència de la regla és una bona notícia, ja que això implica pesar uns quants grams menys, a causa de l'acumulació de líquids i les inflamacions que es pateixen durant la regla. Aquesta notícia és compartida i celebrada amb alegria en el grup, així com es comparteix amb tristesa el retorn de la menstruació després d'una *recovery*⁴⁷, normalment obligada per la família. Aquí tenim una conversa en un grup de WhatsApp, en la que es pot veure la decepció davant l'arribada de la regla:

⁴⁷ Normalment, en els grups pro-Ana s'utilitza la paraula en anglès *recovery* per tal de referir-se al període que es passa en l'àmbit clínic i/o terapèutic per d'agafar pes i recuperar-se de l'anorèxia.

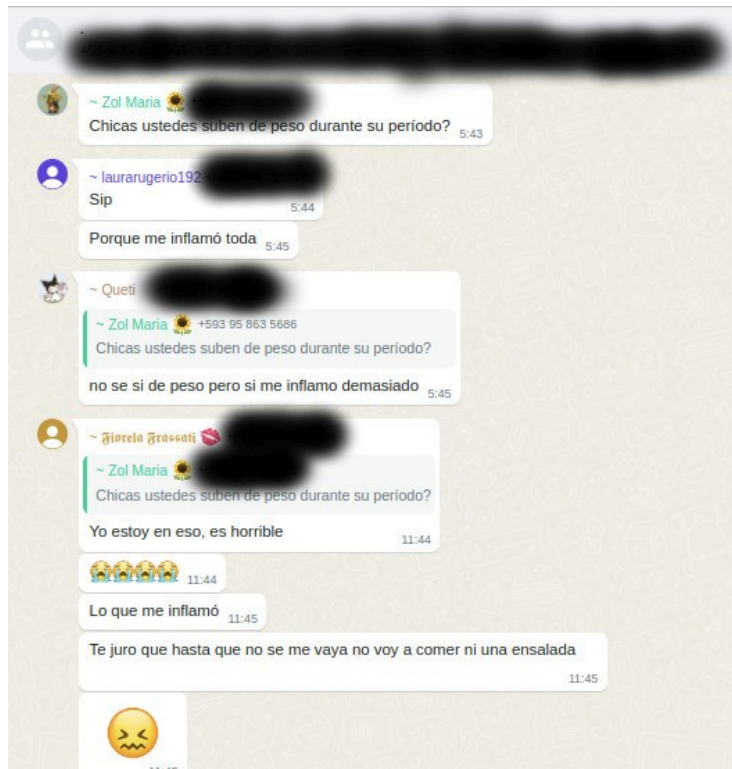


Figura 17: WhatsApp, grup "The point" (3/05/2023).

Les veteranes mostren el seu suport i compromís en tot moment i, com ja s'ha explicat en l'apartat sobre el *coaching*, demostren tenir uns coneixements amplis sobre l'anorèxia, utilitzant molt sovint argumentacions científiques sobre diversos àmbits, psicològic, farmacològic, legal, mèdic, etc. En general aquestes aportacions el que fan és establir els límits de la comunitat i assenyalar el camí als nous vinguts, establint fronteres i convidant a sortir a totes aquelles persones que per equivocació o per falta de compromís han decidit, erròniament, participar d'aquest estil de vida. Les comunitats pro-Ana són comunitats en línia, alguns pensarien que virtuals, però, per les dades extrems d'aquest estudi, es pot veure que les delimitacions són ben reals, i les accions i discussions es materialitzen en greixos, ossos, músculs, pell i líquids corporals entre d'altres, endemés de crear un entramat relacional que va més enllà de l'espai digital.

5.5. L'anorèxia com a cerca de la feminitat:

És una evidència que en els grups pro-Ana la participació femenina és superior a la masculina, tot i que els percentatges d'homes que s'integren en aquests col·lectius cada vegada és més nombrós. Encara que, per ser estrictes, els correlatius grups d'homes pro-anorèxia s'anomenen pro-Rex (a favor de l'anorèxia masculina) i pro-Bill (a favor de la bulímia masculina), per tal de diferenciar-se dels grups de dones, separant-se així per gènere els distints grups. Malgrat això, la participació dels homes, encara que minoritària, en els grups pro-Ana, en general, no està vetada, i si ho està és més per evitar possibles intrusions de pervertits.

És inevitable que es plantegi el tema des de la perspectiva de gènere i es faci la gran pregunta, per què són les dones les més interessades en aquesta comunitat? Encara que ho sembli, la resposta no és gens clara i evident. És cert que la dona rep, des de ben petita, una pressió social més accentuada que l'home perquè contempli uns canons estètics determinats. Tant la psicòloga com la infermera

entrevistades, pensen que aquest és el motiu fonamental pel qual les dones se sentin més atretes per portar a terme conductes anorèxiques. Però, és suficient la pressió social per explicar-ho?, no pateixen la mateixa pressió social les dones que, tot i combregar amb el model estètic normatiu, rebutgen l'anorèxia com a estil de vida? Com explica Gracia-Arnaiz (2010): "las respuestas femeninas ante el ideal de delgadez son variadas y dan cuenta del rol activo que las mujeres pueden jugar en relación con la construcción del cuerpo" (p. 93).

En aquest estudi s'ha volgut relacionar el moviment pro-Ana amb les dinàmiques de poder foucaultianes i amb la consideració que l'acció pro-Ana podria interpretar-se com una manera de reclamar la capacitat d'agència. Per tant, defugint del paper passiu assignat per la biomedicina de les "pacients" anorèxiques, vistes com a víctimes d'uns estàndards de bellesa normatius, s'ha interpretat, seguint a Giddens (1995), l'opció anorèxica com una decisió que no només deixa la seva empremta sobre els cossos i la psique de les usuàries sinó que també té un impacte directe i produeix canvis en la societat en general, i en particular en la construcció social i performativa del gènere.

La dicotomia feminitat/masculinitat, més enllà de ser una realitat biològica, és una realitat simbòlica i cultural. Les pràctiques culturals, mitjançant els rituals de feminitat projectats des de la societat de consum, proporcionen estratègies primàries i creences compartides a través de les quals es gestionen ansietats i esperances (Lelwica, 1999).

La feminitat desitjada i expressada en els missatges i en les webs pro-Ana respon a un model d'actuació en consonància amb el moment històric i la cultura. Les usuàries se situen dins d'aquest contínuum feminitat/masculinitat i mostren el rol de gènere que desitgen exterioritzar. És habitual, en aquest sentit, trobar en les webs pro-Ana i en xarxes socials una gran quantitat d'informació que relaciona l'opció pro-Ana amb uns determinants socials molt concrets d'estètica corporal, on la primesa és situada en el més essencial de la bellesa femenina. Com si es tractés d'un conte de *Disney*, aquesta visió estereotipada de bellesa és projectada en el personatge de la princesa, una princesa que controla les ganes de menjar per tal de mantenir-se prima. Veiem en un missatge del grup de *Telegram* "Perfect Angels", com en la dieta s'anomenen explícitament cada una de les princeses més conegudes del món del cinema i serveixen per anar descrivint les pautes de la "DIETA DE LAS PRINCESAS".

El que evidencien la majoria de les aportacions de les usuàries és que, amb la decisió que han pres de portar un estil de vida pro-Ana, el que intenten és agradar a la resta de la societat, sentir-se integrades i valorades per una societat grassofòbica i que aposta clarament pel *dieting*. En aquest estudi s'han pogut veure moltes aportacions que mostren aquesta preocupació, sobretot en el cas de dones heterosexuales que intenten satisfer o agradar a les seves parelles masculines, com també expressen el seu malestar perquè no comparteixen la mateixa opinió sobre la qüestió estètica:

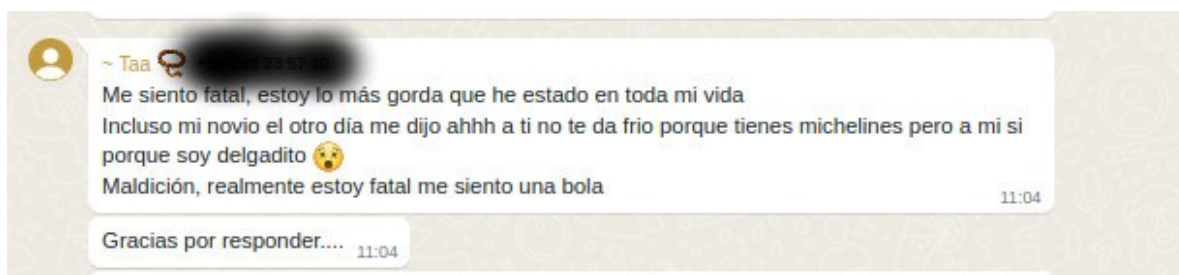


Figura 18: *WhatsApp*, grup "Intravital ☾ Drops💧💧" (3/02/2023).

48 El missatge íntegre es troba en l'Annex 5.

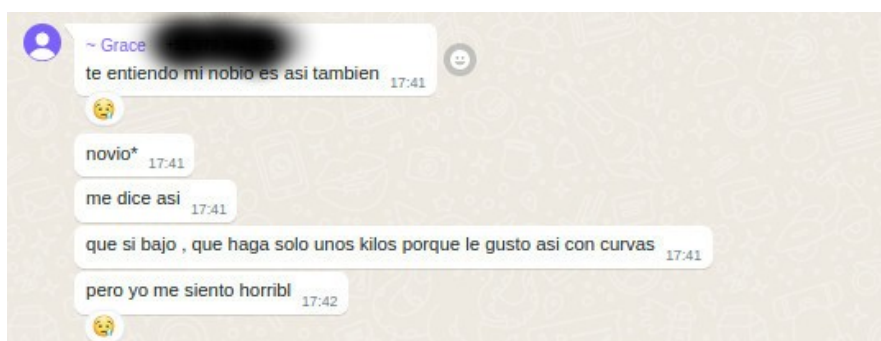


Figura 19: WhatsApp, grup "Intravital ☾ Drops💧💧" (13/01/2023).

El gènere, com expressa Butler (2007), és performatiu, es va modelant diàriament amb les nostres conductes, a través de l'acció, no seria un constructe essencial i estable, però dit això, no és menys cert que aquestes accions es construeixen dintre d'un marc cultural. Parafraçant a Derrida, tot està dintre del "text", qualsevol acció parteix des de la cultura, des del llenguatge (Loriga, 2020). En el cas de les usuàries és ben clar que la cultura del "light", les dietes, les exigències de la publicitat i les models anorèxiques estan a la base de les seves accions de gènere i marquen en certa manera la seva posició en el contínuum masculí/femení, tot i que això no anul·la la seva capacitat de decisió.

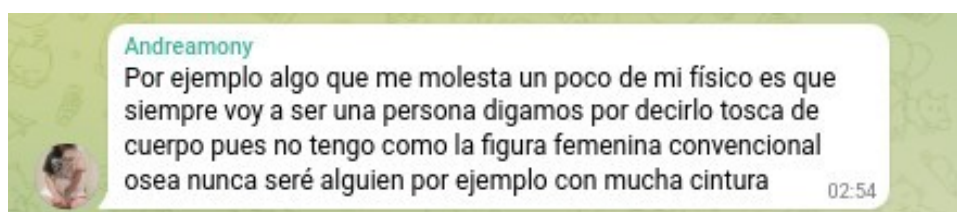


Figura 19: Telegram, grup "Diario de una anoréxica" (6/2/23).

En els missatges de *meanspo* també és molt habitual remarcar aquesta voluntat de voler agradar als altres, parelles, amics, família, etc. Es tracta d'aconseguir arribar a la desitjada anorèxia que els farà sentir participants i integrats en la societat, i es motiven unes a altres amb el *meanspo*, el missatge és ben clar: si ets grassa, no hi tens res a fer en aquesta societat. *Tumblr*, usuària "strawberryanymia" del grup "🍓Strawberry🍓⁴⁹" (16/2/23):

Hola Gordá, te as visto, parece no, por que no dejas esa hamburguesa.
Cada día esta más gorda y tus piernas con más grasa.
Pareciera que no te das cuenta de lo gorda que estás. Si fueras tú yo haría ayuno o por lo menos; comer saludable.
Pero a vos te encanta que te vean la típica chica cerda que se come (papas fritas, pizzas, churros,etc) pero si te gusta estar así que nadie te quiera por el siempre hecho de ser una cerda grasienta. Tu vida de verdad es de mierda; tu madre te dice "que tenes que bajar uno kilos". Tu hermana te dice " haces dietas y que comas poco" y tus amigas te dicen la gorda de apodo. No estas cansada; no te gustaría que te dejen de molestar y insultar. Yo en tu caso haría lo imposible para bajar uno kilos de más. Por que tu das asco. Por que tu das lastima. Por que tu das motivación a otras chicas a no llegar como tu de gordaaa. Por eso llego el momento de tomar una vida de Ana y Mia.
Espero que te sirva este texto.
Besos gorda.

49 Extret de: <https://www.tumblr.com/strawberryanymia?source=branch>.

En l'enquesta algunes de les participants varen explicar com el fet d'estar prima els facilita la integració social i els permet evitar la discriminació que pateixen les dones grasses:

Informant 13: Empecé desde chica a odiar mi cuerpo y todo por los comentarios estúpidos de mi familia hacia mi cuerpo

I. 10: Yo se que la anorexia es un trastorno y es poco sano, incluso daba a la gente de la comunidad por loca, pero cuando la gente a mi alrededor empezó a juzgarme y reírse de mi por mi cuerpo me empecé a sentir muy asquerosa dentro de mi propia piel ana me salvó

Algunes de les autores dels blogs, com altres membres del col·lectiu pro-Ana han decidit que el camí de la feminitat, sentir-se i mostrar-se a la societat com una dona, implica passar pels sacrificis de l'anorèxia, ja que inclús la part més negativa d'aquesta decisió és percebuda com un mal necessari i obligat en el camí de la "perfecció":

Ana te acompañará en tu camino a la perfección, tu escúchala y todo estará bien, sigue sus consejos, cuenta calorías, no comas, haz ejercicio. Si caes Mia estará para ayudarte, puedes caer todas las veces que sea necesario, pero no desistas, no te rindas, nadie dijo que ser perfecta es fácil⁵⁰.

Però, en les seves intervencions és més comú trobar al·lusions a l'autocontrol i a la llibertat, com a objectius o motivacions, abans que l'estereotipada estètica femenina. Per les persones pro-Ana l'alimentació deixa de ser un tema que giri al votant de la salut, la malaltia o la necessitat i passa a ser una estratègia per relacionar-se amb el seu propi cos i amb la resta de la societat. L'autocontrol alimentari les fa sentir empoderades, i encara que en certa manera les normes estrictes del dejuni, les regles, estadístiques, controls, etc., les esclavitza, com diu la següent bloguera, aquesta esclavitud, triada "voluntàriament", és el que les fa sentir lliures i segures:

Control. Are you in control?

I'm not, though I am. It's a paradox really, because I live free from inside a cage.

A cage of beauty, a cage of pain. A cage of blissful bleeding and chandeliers that light dazzling tragedies. A cage of freedom. A cage fit just for me. I would know, really. I designed it myself. With the help of ana, of course. Isn't it always with her help? I owe it all to her, really. I'm sure some of you can agree with me in that sense. We're in these pretty painted cages that keep us flying free, flying perfectly⁵¹.

L'existència i, sobretot, l'augment de casos d'anorèxia masculina ens porta a pensar que la inferència directa, que s'ha fet en molts d'estudis i durant molts anys, al voltant de la influència determinant de la cerca de la idealitzada figura femenina per part del col·lectiu pro-Ana, és, si menys no, matisable. Socialment, està acceptat que: "la delgadez es el canon estético predominante. La imagen de la mujer triunfadora es delgada, rebelde y capaz de controlarlo todo. La imagen contraria es una mujer obesa, débil, sometida a su entorno (y apetito)"⁵². Les dades que es tenen sobre l'anorèxia masculina i el col·lectiu pro-Ana masculí són molt inferiors a les de la comunitat femenina. Endemés de l'absència d'estudis de població a gran escala, la falta de consciència, la negació i el doble estigma⁵³ percebut pels homes anorèxics, fa que els especialistes

50 Extret del blog "El paso a la felicidad": <https://elpasoalafelicidad.wordpress.com/>.

51 Extret del web: <https://thinhighhs.wordpress.com/home/about-me/>.

52 A: Història de l'anorèxia del blog Skinny ProAna (<https://proanaxblog.wordpress.com/category/informacion-necesaria/>).

53 Pateixen un doble estigma, ja que endemés de l'estigma associat a les persones que són diagnosticades d'un trastorn mental s'ha de sumar l'estigma de patir un trastorn que és considerat femení.

indiquin que la soledat i l'aïllament és més pronunciat en els homes que en les dones. En qualsevol cas, els estudis que han tingut en compte casos d'homes anorèxics, integrants del col·lectiu pro-Ana, indiquen que la motivació d'aquests per entrar a formar part d'aquest estil de vida està més relacionada amb l'impuls per a marcar la musculatura, més que no pas la primesa. Així ho expliquen C. Quiniones i C. Oster (2019): "This finding supports current literature that unlike the appearance ideal targeted at women, which promotes slimness, the male appearance ideal promotes muscularity (Giles & Close, 2008; Lavender, Brown, & Murray, 2017; Murray *et al.*, 2016; Weltzin *et al.*, 2005)" (p. 370).

L'anàlisi històrica de l'anorèxia, des de la *Santa Anorèxia* fins al diagnòstic d'AN dels nostres dies, passant per l'anorèxia histèrica del segle XIX, juntament amb les distintes versions, com ara l'anorèxia masculina i la seva preocupació per la musculació, indiquen que les raons o motivacions per a decantar-se per l'estil pro-Ana poden ser ben diverses i no ens hauríem de deixar portar pel reduccionisme, acceptant de primeres l'anorèxia com a cerca de la feminitat. Boero i Pascoe (2012), des de la revisió de la teorització feminista, expliquen que: "Expectations of femininity are contradictory, and anorexia represents both resisting and acquiescing in normative femininity" (p. 33).

L'antropòloga estatunidenca S. Ortner (2006) entén que les persones, com a subjectes agents, interaccionem activament en el marc d'una estructura social, en la que es donen relacions i jerarquies de poder, però, aquesta acció té implicacions, es produeixen canvis gràcies a les decisions que prenem. El patriarcat, de manera negociada, crea una estructura sòlida de poder, amb normes explícites i implícites, condiciona la nostra manera d'establir els ideals de feminitat i masculinitat, però no la determina, i permet que els subjectes agents interpel·lin aquestes normes, produint canvis rellevants, a vegades imperceptibles, però que expliquen, el fet que l'anorèxia, com altres catalogats trastorns psicopatològics, pugui considerar-se una construcció cultural i històrica amb uns determinants ben variats i d'acord amb l'època.

6. CONCLUSIONS:

La biomedicina, en la descripció dels trastorns alimentaris, ens preveu de la seva complexitat, degut, sobretot, a la gran quantitat de factors precipitants i a la dificultat en el tractament, així com el baix índex de recuperació a llarg termini. Aquest treball no ha estat un intent per a millorar cap d'aquests aspectes, ni de negar el malestar físic i mental de moltes de les usuàries dels espais pro-Ana, així com tampoc s'intenta menysprear la importància del tractament psicoterapèutic dels trastorns alimentaris, situant-se en un extrem o l'altre, ja prou polaritzat, de la discussió sobre la naturalesa i implicacions de l'anorèxia. Però, el que sí que és, és un intent per contextualitzar l'anorèxia, escoltar i "comprendre"⁵⁴ les persones que conformen els grups pro-Ana de manera reflexiva i holística, perquè, silenciar-les, tancar les webs, els blogs, bloquejar les usuàries en les xarxes socials, aïllar les "pacients" de qualsevol interacció pro-Ana o ignorar les seves reflexions i pensaments, penso que no té massa sentit, ni des d'un punt de vista acadèmic ni terapèutic. Per molt que s'apliquin teràpies conductistes, cognitives, sistèmiques i psicodinàmiques o que es medicalitzin els trastorns alimentaris, si no es fa un esforç des de l'etnografia, des de la perspectiva emic, el desconeixement de la pràctica quotidiana anorèxica pot ser superlatiu, perquè l'anorèxia no és un fenomen individual que es pugui conèixer i controlar exclusivament des del treball terapèutic, cal posar-se l'escafandre i submergir-se. Com a societat no podem continuar estigmatitzant i ignorant qualsevol conducta que ens sembli posi en perill l'*statu quo*. No ens podem limitar a silenciar les veus pro-Ana, encara que pensem que ens siguin de poca utilitat per tal de conèixer la vertadera etiologia de l'AN, sempre trobaran un entorn per comunicar-se, un espai per resistir, perquè la necessitat de fer-ho és més forta que la repressió.

Des de la branca social, existeixen molts estudis fets des d'una perspectiva macrosocial, que expliquen com, des d'un punt de vista sociocultural, es pot entendre la paradoxa anorèxica en una societat en la qual els aliments abunden i no es practica de manera significativa l'ascetisme alimentari per motius religiosos. Però, hi ha reflexions a les que només es pot arribar situant-se i habitant el lloc de l'altre, el de la persona pro-Ana. Per exemple, desconixeríem que la majoria d'elles experimenten sensacions d'aïllament, d'estigmatització, d'incomprensió i de falta d'empatia, per part de la societat en general i, molt en particular, dels professionals psi, i que intenten compensar-ho compartint les seves vides i experiències en els espais pro-Ana.

La comunitat pro-Ana desenvolupa la seva activitat bàsicament en l'entorn digital, però, això no vol dir que tant les seves pràctiques com els resultats obtinguts i conseqüències no siguin molt reals. Es tracta de, mitjançant una simbologia, un argot i unes normes ben originals, crear una comunitat de cooperació i solidaritat, convertint un espai incorpori en una zona de representacions corpòries, representacions individuals que s'amalgamen en un univers comunitari. Per les persones pro-Ana, el seu és un projecte de vida, una guia que determina no tan sols la construcció de la persona que volen ser, sinó també la seva manera de relacionar-se amb els altres, d'interactuar i de mostrar-se com a subjectes agents, expressant, mitjançant l'anorèxia, la seva particular manera de resistir i de revoltar-se, davant d'una societat en la qual se senten estranyes i rebutjades, malgrat que sigui la seva principal font d'inspiració, portant a l'extrem cultures ben arrelades socialment, com el *dieting*, la cultura del light, de la vida i l'alimentació saludable i del cultiu del cos.

54 Del "Verstehen" de M. Weber. Aquest sociòleg alemany pensava que les ciències socials s'havien d'esforçar per entendre les motivacions i intencions de l'altre, situar-se en el lloc de l'altre, arribar al coneixement implícit o, com diria el psicòleg humanista C. Rogers, empatitzar amb l'altre persona (Rogers, 1967).

Tal vegada, des d'un punt de vista clínic, aquesta i altres etnografies són considerades paper mullat, però, en un sentit antropològic, visitar aquestes comunitats ens aporta uns coneixements molt valuosos, reals i autèntics, sobre com es relaciona el col·lectiu pro-Ana amb l'anorèxia, com es mediatitza un espai incorpori per representar la corporeïtat de cada una de les usuàries i ens aporta una visió amplificada de la complexitat anorèxica. Si entenem com a estil de vida un espai determinat, simbòlic, social i territorial, interrelacionat i construït en la quotidianitat i en la interacció social (Goffman, 1979), l'espai pro-Ana es pot considerar en tots aquests aspectes un estil de vida al 100%, ben estructurat, delimitat i cohesionat, oferint estratègies i suport a les usuàries per tal que les seves vides girin al voltant de l'objectiu compartit més important, aquest és, baixar de pes i aconseguir un cos anorèxic, la felicitat està en els ossos.

La informació i reflexions que ens proporciona una aproximació etnogràfica, que ens permet conèixer i interpretar el món pro-Ana, ens genera, però, més preguntes que respostes. Moltes queden sense contestar o contestades parcialment, sobre les motivacions, sobre la patologització de l'anorèxia o sobre la resposta social, però, entre aquestes, la que més m'ha preocupat durant aquest treball és: per què l'anorèxia i els grups pro-Ana són de més interès per les dones que pels homes? La resposta, encara que no ho sembli, és complicada, i, a la vista dels estudis fets, no es pot posar tot el pes en la determinació cultural del patriarcat i de la societat de consum. La identitat, així com el gènere, no són constructes fixes, estàtics i inalterables, prenem decisions i actuem diàriament, canviant i construint noves identitats, gèneres i performances, "...No existe tal sustrato; no hay ningún «ser» tras el hacer, el actuar, el devenir; «el que actúa» es una mera invención añadida al hacer; el hacer es todo" (Nietzsche, 2003:86).

Per concloure, diria que el dejuni, per les persones pro-Ana, es converteix en una manera de subjectivar-se, de prendre el control de les seves vides, de resistir i d'existir, i ho fan a través de la supressió d'un acte que, més enllà de la funció nutricional, està carregat de simbologia que interpel·la i provoca, i es converteix en una autèntica arma davant d'un poder jerarquitzat i estructurat, la subversió del qual porta implícit el control i la repressió, tant familiar com social i institucional.

7. BIBLIOGRAFIA:

American Psychological Association. (2020). *Eating disorders: How psychotherapy can help people recover Eating*. <https://www.apa.org/topics/eating-disorders/recovery>.

American Psychological Association Dictionary of Psychology (s/d). <https://dictionary.apa.org/anorexia-nervosa>.

Ardèvol, E., Bertrán, M., Callén, B., & Pérez, C. (2003). Etnografía virtualizada: la observación participante y la entrevista semiestructurada en línea. *Athenea Digital. Revista de pensamiento e investigación social*, (3), 72-92. <https://www.redalyc.org/pdf/537/53700305.pdf>.

Armijos, M. T. ., & Polo, E. M. (2022). La terapia cognitivo conductual y terapia cognitivo conductual transdiagnóstica en pacientes con anorexia nerviosa: un estudio de revisión crítica. *Pro Sciences: Revista De Producción, Ciencias E Investigación*, 6(42), 239–250. <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol6iss42.2022pp239-250>.

Barad, K. (1996). Meeting the universe halfway: Realism and social constructivism without contradiction. *Feminism, science, and the philosophy of science* (pp. 161-194). Dordrecht: Springer.

Barad, K. (2007). *Meeting the Universe Halfway: Quantum Physics and the Entanglement of Matter and Meaning*. Durham & London: Duke University Press.

Bárceñas, K., & Preza, N. (2019). Desafíos de la etnografía digital en el trabajo de campo onlife. *Virtualis*, 10 (18), 134-151.

Bartra, R. (2011). Antropología del cerebro: determinismo y libre albedrío. *Salud mental*, 34(1), 1-9.

Boero, N., & Pascoe, C. J. (2012). Pro-anorexia communities and online interaction: Bringing the pro-ana body online. *Body & Society*, 18(2), 27-57.

Bordo, S. (2004). *Unbearable weight: Feminism, Western culture, and the body*. Berkeley: Univ of California Press.

Butler, J. (2007). *El género en disputa: el feminismo y la subversión de la identidad*. Barcelona: Paidós.

Byrne, S., Wade, T., Hay, P., Touyz, S., Fairburn, C. G., Treasure, J., Schmidt, U., McIntosh, V., Allen, K., Fursland, A., & Crosby, R. (2017). A randomised controlled trial of three psychological treatments for anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 47(16), 2823-2833.

CIE-11 para estadísticas de mortalidad y morbilidad (s/d). <https://icd.who.int/browse11/l-m/es#/http://id.who.int/icd/entity/263852475>.

Csordas, T. (1994). *Embodiment and Experience: The Existential Ground of Culture and Self*. Cambridge: Cambridge University Press.

Csordas, T., (1999). Embodiment and cultural phenomenology. A G. Weiss i H. F. Haber (Eds.), *Perspectives on Embodiment: The Intersections of Nature and Culture*. (pp. 143-62). London: Routledge.

Csordas, T. (2001). Cultural phenomenology embodiment: agency, sexual difference an illness. A Mascia Lees (Ed.). *A companion to the Anthropology of the Body and Embodiment* (pp. 137-156). London: John Wiley and sons.

Chaney, D. (2003). *Estilos de vida*. Madrid: TalaSA.

Deiana, F. (2012). ¿Enfermedad o estilo de vida?: los usos del discurso biomédico en las webs pro-anorexia. A Gracia-Arnaiz, M. (Ed.). *Alimentación, salud y cultura: encuentros interdisciplinares, Vol. 7* (pp. 253-273). Tarragona: Publicacions Universitat Rovira i Virgili.

Del Fresno, M. (2011). *Netnografía. Investigación, análisis e intervención social online*. Barcelona: FUOC.

Dias, K. (2003). The ana sanctuary: Women's pro-anorexia narratives in cyberspace. *Journal of International Women's Studies*, 4(2), 31-45.

Dobbins, C. (2022). *From the edge of a rib: pro-Ana edgeworking narratives*. [Tesi doctoral, California State Polytechnic University].

<https://digitalcommons.humboldt.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1600&context=etd>.

Estalella, A. (2018). Etnografías de lo digital: Remediaciones y recursividad del método antropológico. *Revista de antropología iberoamericana*, 13(1), 45-68.

Fatyass, R., & Frasco Zuker, L. (2017). Análisis sobre Antropología y Teoría Social. Cultura, Poder y Agencia, de Sherry Ortner. *La Zaranda de Ideas. Revista de Jóvenes Investigadores en Arqueología*, 15 (2): 172-177.

Fernández, A. M. (2015). Historia de la anorexia nerviosa. *MoleQla*, 20, 15-17.

Foucault, M. (1979). *Microfísica del Poder*. Madrid: Las Ediciones de La Piqueta.

Foucault, M. (1990). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Barcelona: Ediciones Paidós.

Foucault, M. (2003) *Historia de la sexualidad 3. La inquietud del sí*. Buenos Aires: Siglo XXI Editores.

Foucault, M. (2007). *Historia de la sexualidad 1. La voluntad de saber*. México, D.F.: Siglo XXI Editores.

Giddens, A. (1995). *La constitución de la sociedad: bases para la teoría de la estructuración*. Buenos Aires: Amorrortu.

Giles, D. (2006). Constructing identities in cyberspace: The case of eating disorders. *British journal of social psychology*, 45(3), 463-477.

Giles, D., & Close, J. (2008). Exposure to 'lad magazines' and drive for muscularity in dating and non-dating young men. *Personality and Individual Differences*, 44, 1610–1616. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2008.01.023>.

Goffman, E. (1979). *Relaciones en público: microestudios del orden público*. Madrid: Alianza.

Goffman, E. (1986). *Estigma. La identidad deteriorada*. Buenos Aires: Amorrortu.

Gómez, G. (2003). Clínica del objeto: la anorexia. *Desde el Jardín de Freud*, 1(3), 146-163.

Gómez, E., & Ardèvol, E. (2017). Ethnography and the field in media (ted) studies: A practice theory approach. *Westminster Papers in Communication and Culture*, 9(3).

Gracia-Arnaiz, M., & Comelles, J. M. (Eds.) (2007). *No comerás. Narrativas sobre comida, cuerpo y género en el nuevo milenio*. Barcelona: Icaria.

Gracia-Arnaiz, M. (2010). Género, cuerpo y comida: razones culturales en la anorexia nerviosa. A M. Martorell, J. Comelles i M. Bernal (Eds.). *Antropología y enfermería: Campos de encuentro. Un homenaje a Dina Garcés, II, 2* (pp. 80-99). Tarragona: Publicacions Universitat Rovira i Virgili.

Gracia-Arnaiz, M. (2014). Comer o no comer ¿esa es la cuestión?: Una aproximación antropológica al estudio de los trastornos alimentarios. *Política y Sociedad*, 51(1), 73-94.

Hernández-Arteaga, I. (2012). Investigación cualitativa: una metodología en marcha sobre el hecho social. *Rastros rostros*, 14(27), 57-68.

Hine, Ch. (2000). *Virtual ethnography*. London: Sage.

Hine, Ch. (2015). *Ethnography for the Internet: Embedded, Embodied and Everyday*. London and New York: Bloomsbury Academic.

Kozinets, R. V. (1997). On Netnography: Initial Reflections on Consumer Research Investigations of Cyberculture. *Advances in Consumer Research*, 25, 366-371.

Laing, R. D. (1977). *La política de la experiencia*. Barcelona: Crítica.

Lavender, J. M., Brown, T. A., & Murray, S. B. (2017). Men, muscles, and eating disorders: an overview of traditional and muscularity-oriented disordered eating. *Current Psychiatry Reports*, 19, 1-7.

Lelwica, M. M. (1999). *Starving for salvation: The spiritual dimensions of eating problems among American girls and women*. New York: Oxford University Press.

Lordon, F. (2018). *La sociedad de los afectos. Por un estructuralismo de las pasiones*. Buenos Aires: Adriana Hidalgo editora.

- Loriga, S. (2020). El contexto sin bordes según Jacques Derrida. *Estudios Sociales: Revista Universitaria Semestral*, 58(1), 119-139.
- Maître, J. (1997). *Mystique et féminité: Essai de psychanalyse sociohistorique*. París: Les Éditions du Cerf.
- Maître, J. (1999). Façons anorectiques d'être au monde : Anorexie mystique et anorexie mentale. *Socio-Anthropologie*, 5. <http://journals.openedition.org/socio-anthropologie/53>.
- Markham, A. N. (2005). The methods, politics, and ethics of representation in online ethnography. *The Sage handbook of qualitative research*, 3, 1-32.
- Márquez, I. V. (2021). La ciberetnografía multisituada como estrategia metodológica para el estudio de internet y la cibercultura. A S. Olivero (coord.). *El devenir de las civilizaciones: interacciones entre el entorno humano, natural y cultural* (pp. 805-826). Madrid: Dykinson.
- Martí, J. (2015). From Anorexia Nervosa to Anemia. *Research & Reviews: Journal of Social Sciences*, 3, 1-7 (2015).
- Martí, J. (2016). Cuerpos, sociedad y agencia: anorexia nervosa y blanqueamiento de piel. A J. Martí & L. Porzio (eds.). *Cuerpos y agencia en la arena social* (pp. 39-41). Madrid: CSIC (Consejo Superior de Investigaciones Científicas).
- Martí, J. (2018). *Antropología del cos*. Barcelona: FUOC.
- Martínez-Hernández, A. (2008). *Antropología Médica. Teorías sobre la cultura, el poder y la enfermedad*. Barcelona: Anthropos Editorial.
- Mento, C., Silvestri, M. C., Muscatello, M. R. A., Rizzo, A., Celebre, L., Praticò, M., Zoccali, R. A., & Bruno, A. (2021). Psychological impact of pro-anorexia and pro-eating disorder websites on adolescent females: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2186.
- Murray, S. B., Griffiths, S., Hazery, L., Shen, T., Wooldridge, T., & Mond, J. M. (2016). Go big or go home: A thematic content analysis of pro-muscularity websites. *Body image*, 16, 17-20.
- Nietzsche, F. (2003). *La genealogía de la moral*. Madrid: Editorial Tecnos.
- Orbach, S. (2016). *Fat Is a Feminist Issue*. New York: Random House.
- Orellana, D. M., & Sánchez, M. C. (2006). Técnicas de recolección de datos en entornos virtuales más usadas en la investigación cualitativa. *Revista de investigación educativa*, 24(1), 205-222.
- Ortner, S. B. (2006). *Anthropology and social theory: Culture, power, and the acting subject*. Duke University Press.

Pestaña, J. L. M. (2016). La cara oscura del capital erótico: capitalización del cuerpo y trastornos alimentarios. Madrid: Ediciones Akal.

Pezonaga, A. S. (2019). Multitud libre y producción del deseo común en Spinoza. *Araucaria. Revista Iberoamericana de Filosofía, Política y Humanidades*, 21(42), 23-44.

Pink, S.; Horst, H.; Postill, J.; Hjorth, L.; Lewis, T. y Tacchi, J. (2016). *Digital Ethnography. Principles and Practice*. London: Sage.

Quiniones, C., & Oster, C. (2019). Embracing or resisting masculinity: Male participation in the proeating disorders (proana) online community. *Psychology of Men & Masculinities*, 20(3), 368.

Richardson, A. & Cherry, E. (2011). Anorexia as a Choice: Constructing a New Community of Health and Beauty through Pro-Ana Websites. A C. Bobel & S. Kwan (eds.). *Embodied resistance: Challenging the norms, breaking the rules* (pp.119-129). Nashville: Vanderbilt University Press.

Roca, J. (2015). El procés de la recerca qualitativa. A Mètodes i tècniques etnogràfiques. Mòdul didàctic 3. Barcelona: FUOC.

Rogers, C. R. (1967). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires: Paidós.

Ruano, L. E., & Hoyos, M. (2019). Estilos de vida en red. La investigación sobre anorexia a través de páginas Pro-Ana. *CIAIQ2019*, 3, 593-602.

Sanz, S. (2010). *Comunidades de práctica: fundamentos, caracterización y comportamiento*. [Tesi doctoral, Programa de Doctorado en Sociedad de la Información y del Conocimiento de la Universitat Oberta de Catalunya].

Schott, N. D., Spring, L., & Langan, D. (2016). Neoliberalism, pro-ana/mia websites, and pathologizing women: Using performance ethnography to challenge psychocentrism. *Studies in Social Justice*, 10(1), 95-115.

Sukunesan, S., Huynh, M., & Sharp, G. (2021). Examining the pro-eating disorders community on Twitter via the hashtag #proana: statistical modeling approach. *JMIR Mental Health*, 8(7), e24340.

Treasure, J., Duarte, T., & Schmidt, U. (2020). Eating disorders. *The Lancet*, 395, 899-911.

Urraco, M. (2008). Cuando despertó...la tienda de campaña era una aldea virtual (y global). De lo novedoso y lo que no lo es tanto. Reflexiones en torno a la "etnografía virtual". *Gazeta de Antropología*, 24(2), pp. 1-21.

Van Eeden, A., Van Hoeken, D., & Hoek, H. (2021). Incidence, prevalence and mortality of anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Current opinion in psychiatry*, 34(6), 515–524. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000739>.

Vázquez, A. (2008). *Ciberantropología*. Barcelona: FUOC.

Warin, M. (2009) *Abject Relations: Everyday Worlds of Anorexia*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.

Weltzin, T. E., Weisensel, N., Franczyk, D., Burnett, K., Klitz, C., & Bean, P. (2005). Eating disorders in men: Update. *Journal of Men's Health and Gender*, 2(2), 186-193.

Yates-Doerr, E. (2015). *The weight of obesity: Hunger and global health in postwar Guatemala* (Vol. 57). Oak-land: University of California Press.

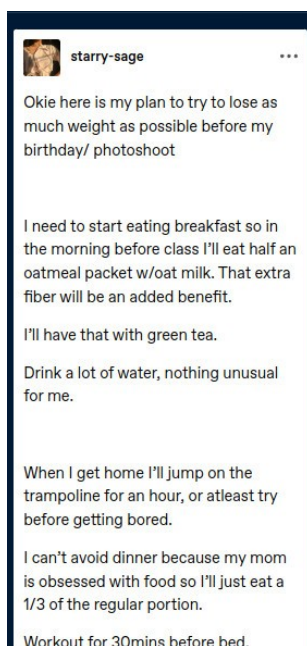
8. ANNEXOS:

8.1. Annex 1. Estratègies per a resistir:

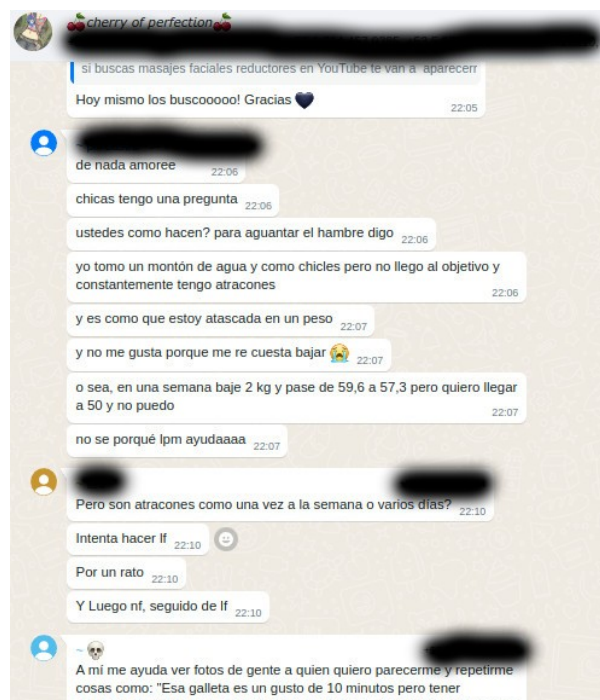
-Usuària "analifestyle-forever-blog" a *Tumblr*. Extret el 3/3/2023 de <https://www.tumblr.com/analifestyle-forever-blog>:



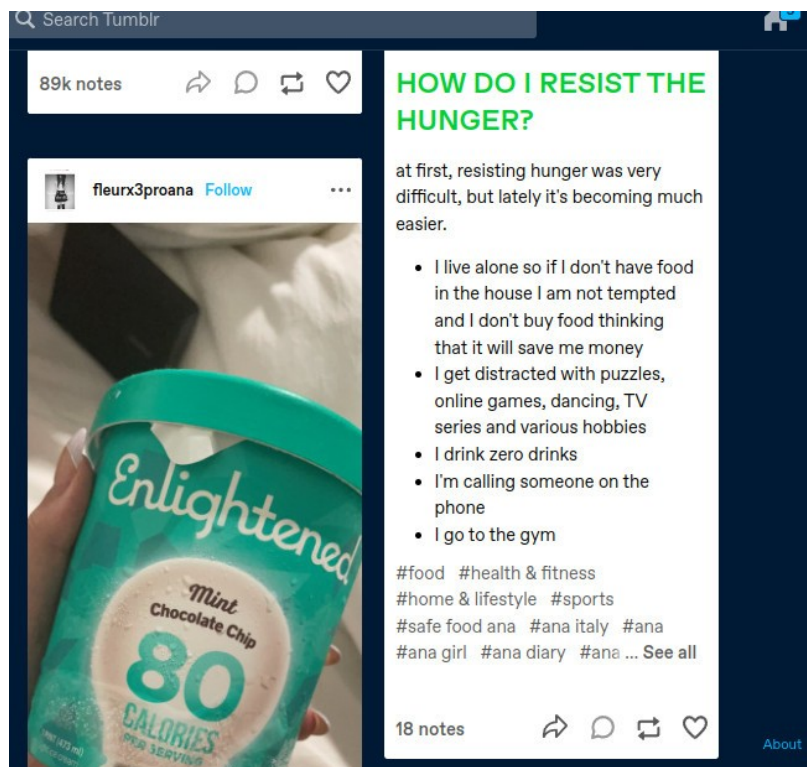
-Usuària "starry-sage" a *Tumblr*. Extret el 6/3/2023 de <https://www.tumblr.com/starry-sage>:



-Grup de WhatsApp "cherry of perfection"(19/2/23):

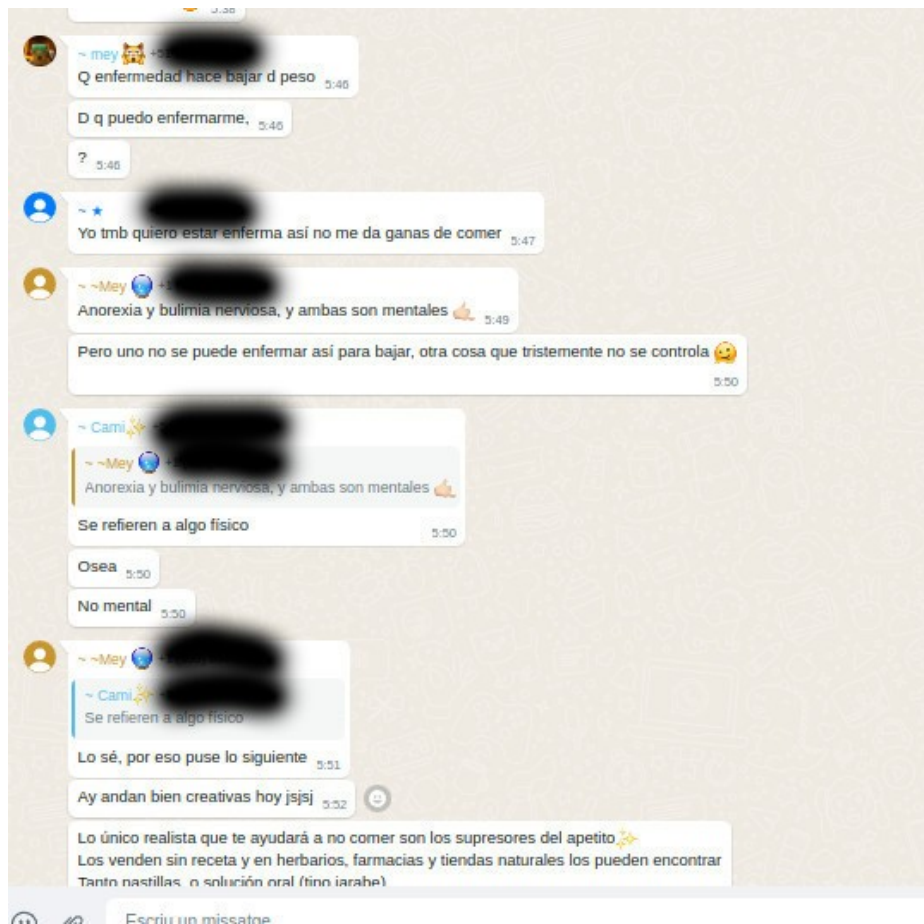


-Usuària "fleurx3proana" a Tumblr. Extret el 12/3/2023 de <https://www.tumblr.com/fleurx3proana>:

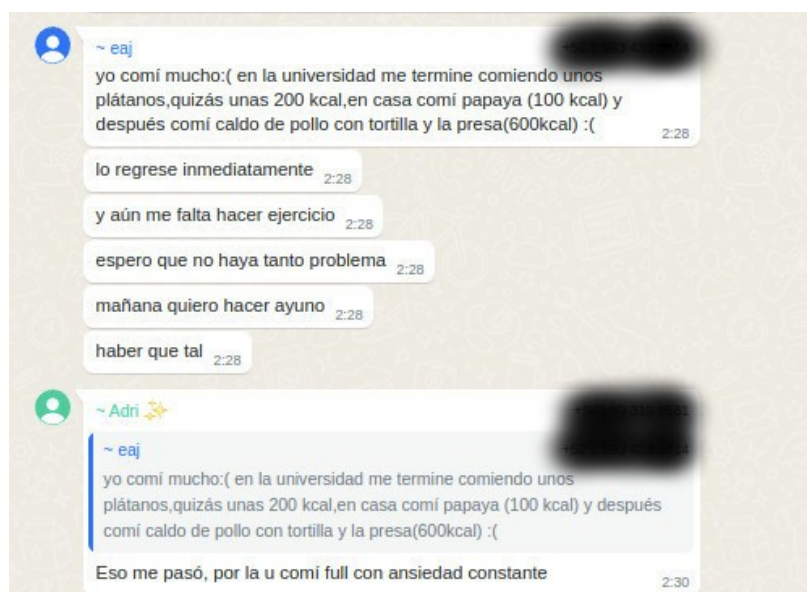


8.2. Annex 2. Coaching, tips i altres ajudes en la comunitat pro-Ana:

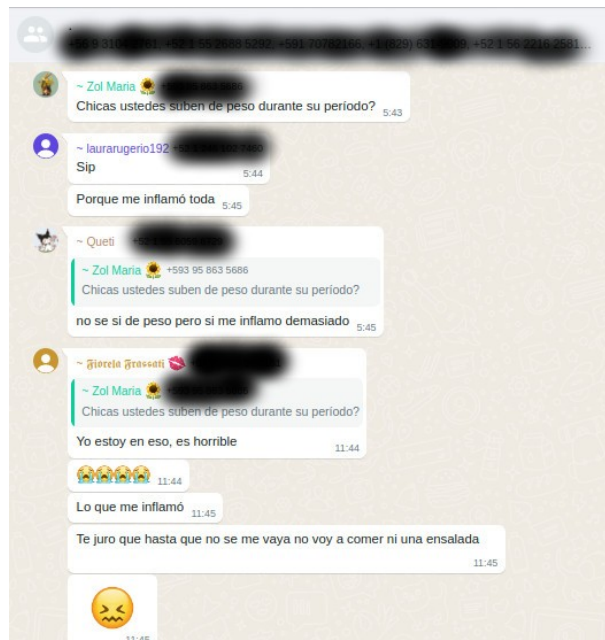
-Grup de WhatsApp "SlimBeauty" (10/3/2023):



-Grup de WhatsApp "Helpme" (10/2/2023):



-Grup de WhatsApp "The point" (7/12/2022):



-Xat online pro-Ana. Extret el 14/12/2022 de: <https://thinskin1.livejournal.com/490.html>

thinskin1 Subscribe proana group? 1 16

skinner_15 · October 20 2022, 03:27:46 UTC
How do I thought am new to this
Responder a esto Collapse Like

onlyhere4ana · September 22 2022, 18:42:25 UTC
Hey! I'm pro ana too! not a coach but i really wanna buddy so we can motivate each other and give tips!
Responder a esto Collapse Like 1

thinskin1 · September 22 2022, 19:35:12 UTC
ofc i would love that! so we can motivate eachother etc :)
Responder a esto Collapse Like 1

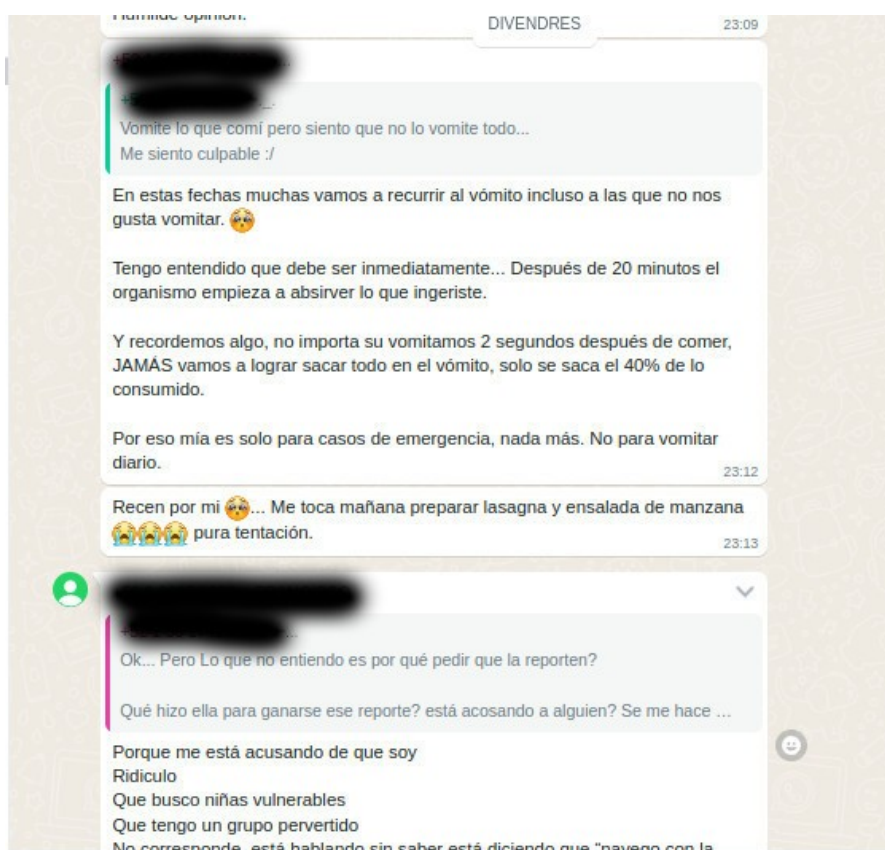
onlyhere4ana · September 22 2022, 19:35:38 UTC
do you have snap or twitt? i also have kik but i hate it lol
Responder a esto Collapse Like

thinskin1 · September 22 2022, 20:57:48 UTC
i use snap alot so i prefer that, whats ur snap?
Responder a esto Collapse Like 1

-Grup de Telegram "Diario de una anorèxica" (7/1/2023):

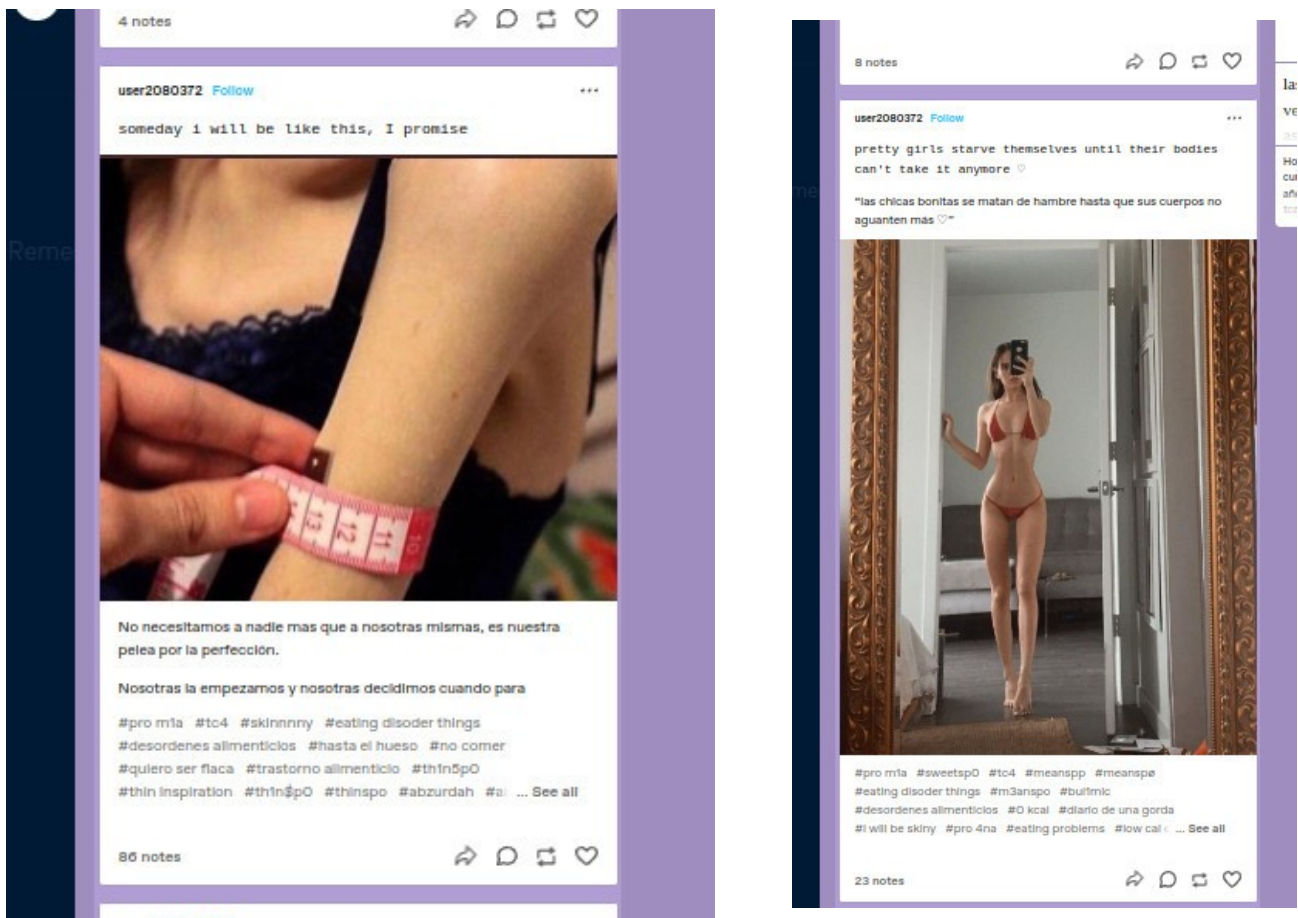


-Grup de WhatsApp "The point" (23/12/2022):



8.3. Annex 3. Thinspo:

-Usuària "analifestyle-forever-blog" a Tumblr. Extret el 8/3/2023 de <https://www.tumblr.com/user2080372>:

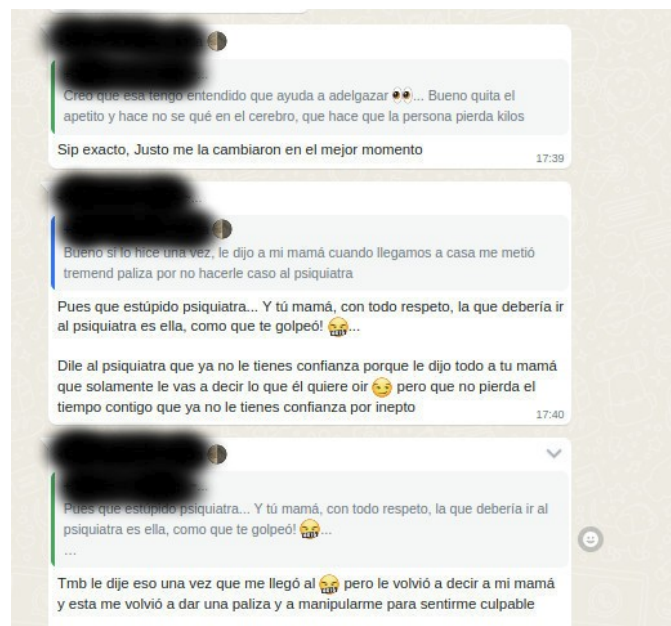
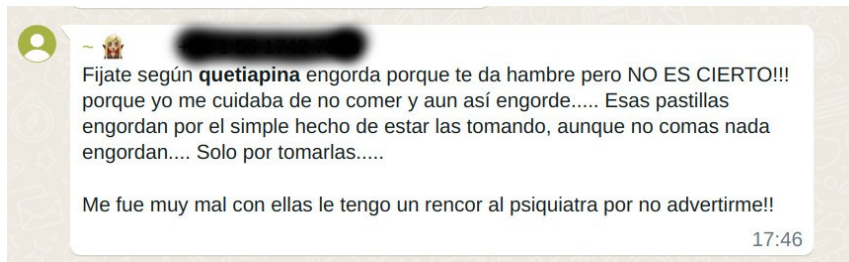


-Usuària "winter 冬梅" a Twitter. Extret el 8/3/2023 de https://twitter.com/gh0st_fawn/status/1630559262861557760:

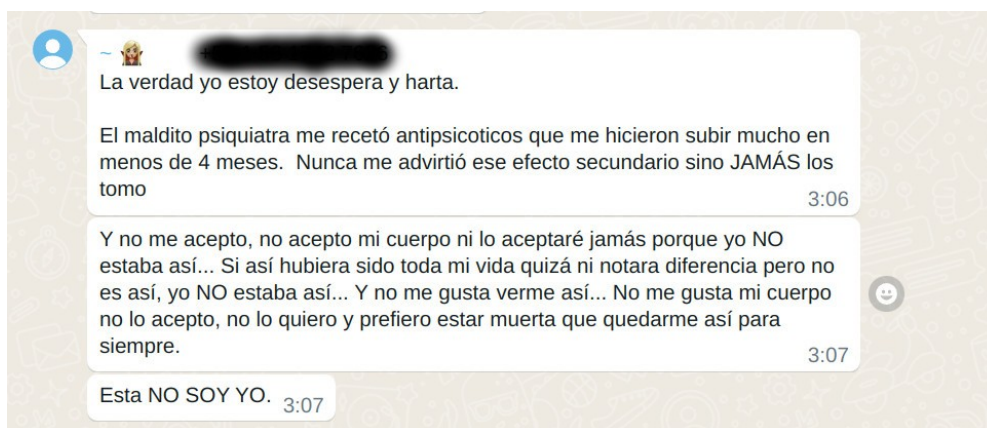


8.4. Annex 4: La relació terapèutica:

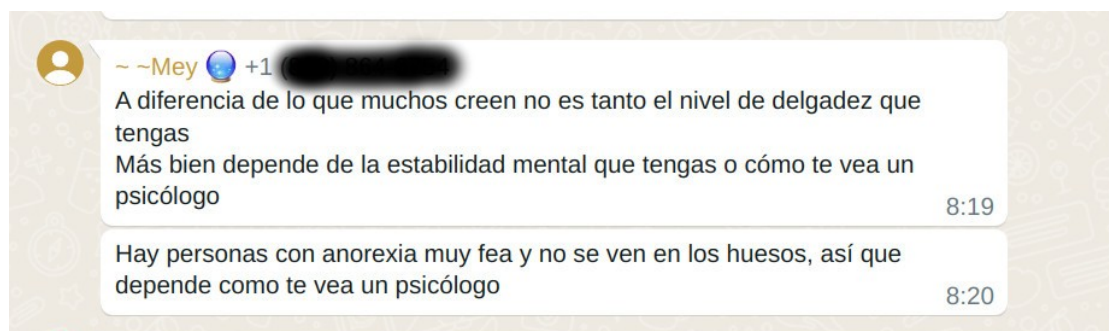
-Grup de WhatsApp "The point" (1/12/2022):



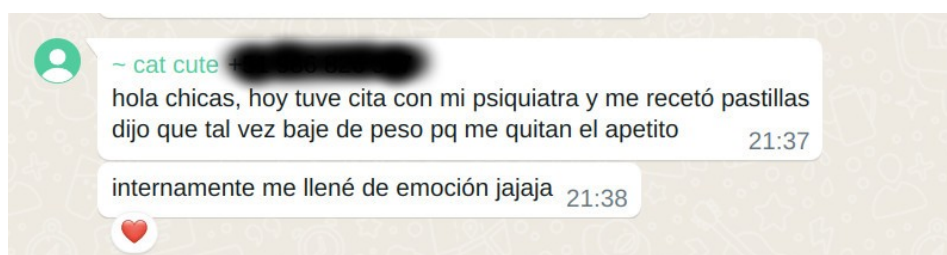
-Grup de WhatsApp "The point" (20/12/2022):



-Grup de WhatsApp "SlimBeauty" (31/3/2023):



-Grup de WhatsApp "SlimBeauty" (10/4/2023):

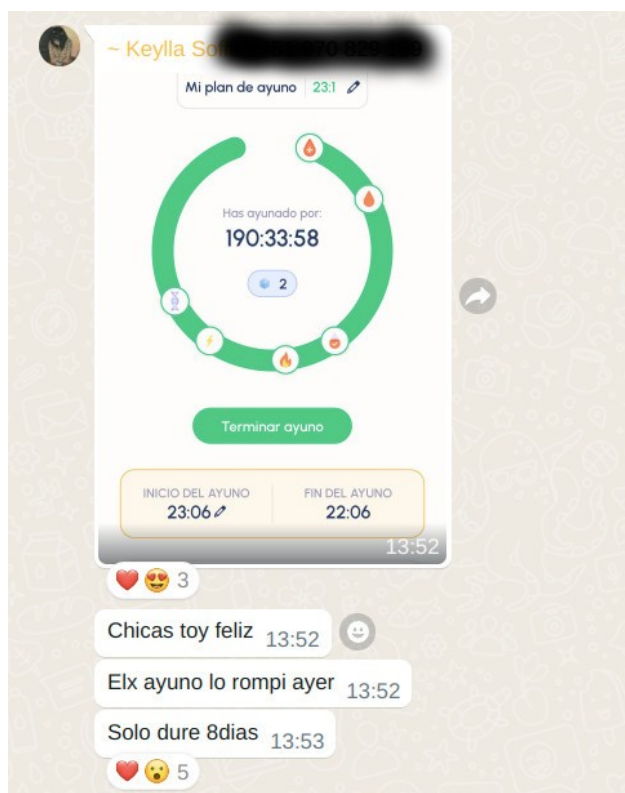


8.5. Annex 5: Rituals d'autenticitat:

-Grup de WhatsApp "El diario de Pily" (2/4/2023):



-Grup de WhatsApp "SlimBeauty" (11/4/2023):

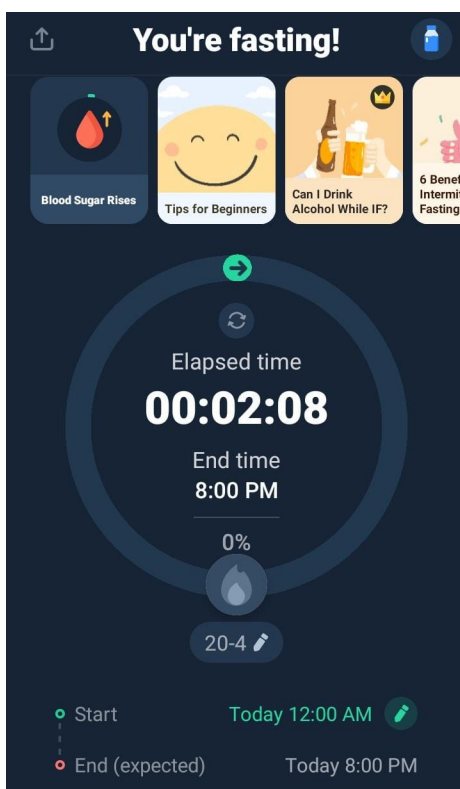


-Grup de WhatsApp "El diario de Pily" (6/03/2023):



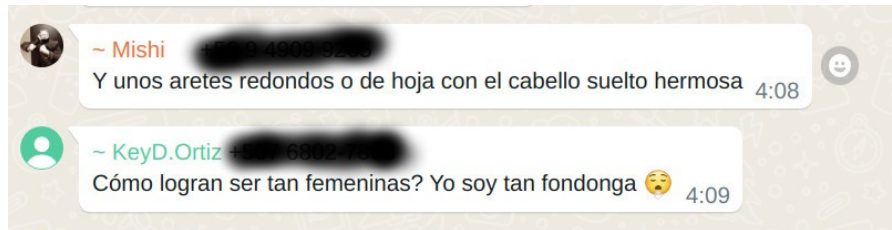
-Grup de WhatsApp "SlimBeauty" (26/3/2023):

"Mey: Yo acabo de iniciar el ayuno de 72h, andaba comiendo chicle hasta que llegue la hora 🙄 Quería iniciar a inicios o mitad de semana pero como se me puede complicar mejor lo hago ya"

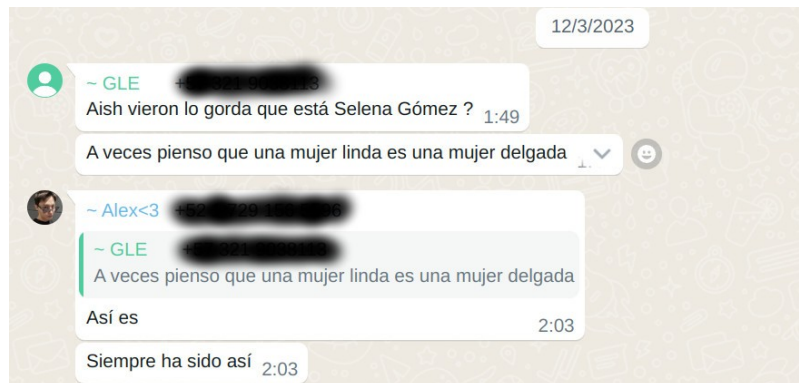


8.6. Annex 6. Feminitat Ana:

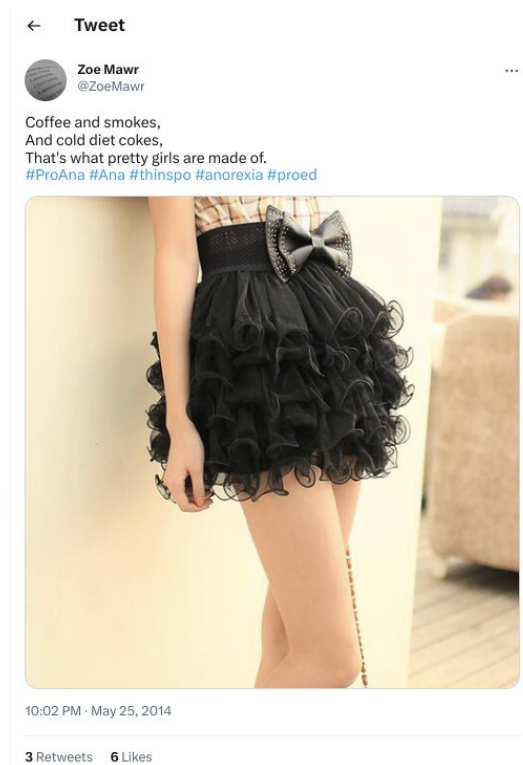
-Grup de WhatsApp "FRÈPICCNOT 🦋" (12/3/2023):



-Grup de WhatsApp "Intravital 🌙 Drops 🍷💎" (12/3/2023):



-Usuària "Zoe Mawr" a Twitter. Extret el 4/2/2023 de:
<https://twitter.com/zoemawr/status/470656054888763393>:



-Grup de Telegram "°Perfect Angels°" (26/09/2022):

DIETA DE LAS PRINCESAS ❖❖

🍏Blancanieves🍏

Hoy sólo vas a poder comer manzanas, pueden ser verde, rojas, o amarillas (siempre que no estén envenenadas). Come más de dos, pero no te pases de ocho.

🌙♀ Ariel ♀

Este es un día de ayuno, en el que sólo vas a poder beber agua. Si no resistes más el hambre, toma agua con sabores. (Las gaseosas estan prohibidas

👁 Cenicienta 👁

Hoy sólo podrás comer antes de que el reloj marque las doce del mediodía (No te pases de las 500 calorías)

🌀Aurora

Sólo come tres mordiscos de cada comida, y bebe té cada vez que te de hambre. Si no puedes soportarla, ponte a dormir, eso te mantendrá alejada de la comida.

🌹 Bella 🌹

Sólo puedes comer hasta 300 calorías y bebé mucho té, no dejes que la bestia de las calorías te atrape.

🌿Jasmine🌿

Hoy toca una dieta mediterránea, en la que puedes combinar frutas, verduras, y granos, pero no te sobrepases de las 600 calorías.

♥Esmeralda♥

Puedes comer verduras, y un poco de leche y queso light para el desayuno. No te pases de las 400 calorías. ¡No pares de bailar!

Pocahontas

Come sólo comida cruda, como si realmente vivieras es una aldea. Pero cuídate de no pasarte de las 400 calorías.

Mulán

Hoy, lo único que comerás será una tacita de arroz a la hora de almorzar. Cuando te de hambre bebe té.

♡Tiana♡

Hoy sólo vas a poder comer cosas verdes, como si de una rana se tratase. Eso sí, no te pases de las 500 calorías.

♡Rapunzel♡

Cuando te despiertes, puedes comer una cucharada de miel. Durante el resto del día puedes comer a gusto, pero no te pases de las 300 calorías.

Merida

Debes comer menos de 400 calorías ¡porque falta poco para tu coronación

♡ Alicia ♡

Puedes comer hasta 200 calorías, tomando té cada vez que te de hambre. ¡Prohibido comer después de las cinco de la tarde, o te cortarán la cabeza!

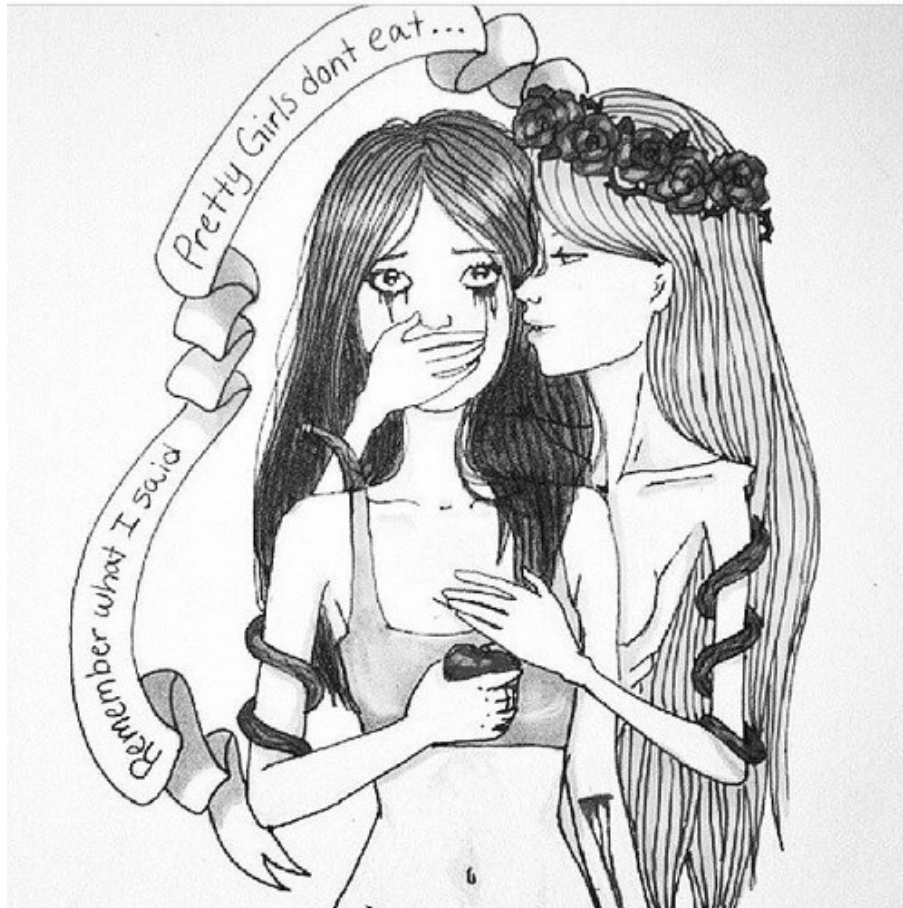
👉Anna👉

Hoy podrás comer sólo fresas, y una taza de leche, como los colores de su cabello, pero no te sobrepases de las veinte fresas, y 200ml de leche.

♡Elsa♡

¡De nuevo ayuno! Bebe mucha agua helada, y come hielos, si quieres puedes hacerte pequeños helados con zumo de limón (pero sin azúcar ni nada) Recuerda que el agua helada acelera tu metabolismo

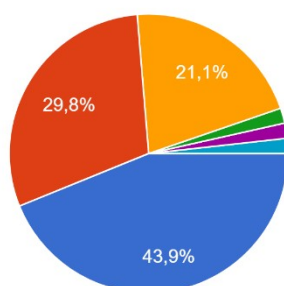
-Usuària "analifestyle-forever-blog" a *Tumblr*. Extret el 20/2/2023 de:
<https://www.tumblr.com/analifestyle-forever-blog>.



8.7. Annex 7: Resultats de l'enquesta:

1- ¿En qué grado te consideras miembro de la comunidad pro-ana?

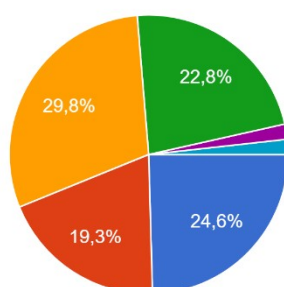
57 respostes



- a) 100%, estoy muy integrada
- b) bastante, aunque entro muy poco
- c) a veces sí, aunque hay momentos en los me siento desplazada
- d) nada, solo las visito por curiosidad
- las visito para ver thinspo y consejos para la pérdida de peso, no suelo interactuar de otra forma en la comuni...
- Antes estaba 100% en la comunidad,ahora ya no tanto porque...

2- ¿Qué te viene primero a la cabeza cuando oyes la palabra anorexia?

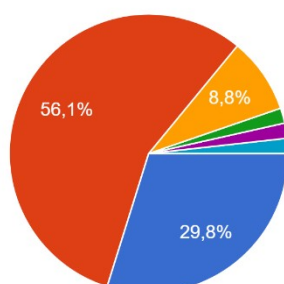
57 respostes



- a) trastorno psicológico
- b) amiga
- c) estilo de vida
- d) autocontrol
- Un trastorno alimenticio

3- ¿Qué importancia tiene en tu día a día el apoyo que recibes desde las webs y grupos pro-ana?

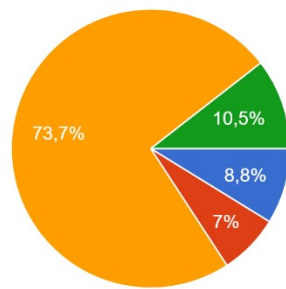
57 respostes



- a) mucha, sin ellos no podría vivir
- b) bastante, pero no son una prioridad
- c) poca
- d) ninguna
- bastante importancia, son parti importante de mi dia a dia pero no puedo decir que no podria vivir sin ellos
- Más bien yo soy la que apoya o aporta, casi nadie dice nada

4- ¿Crees que la sociedad conoce y entiende la anorexia como estilo de vida?

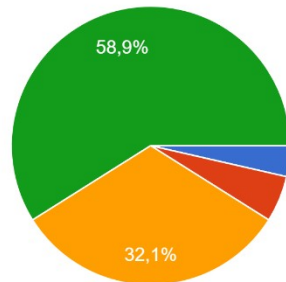
57 respuestas



- a) la mayoría sí
- b) algunas personas
- c) muy pocas, sólo las personas que somos pro-ana
- d) nadie, la anorexia es un trastorno, no un estilo de vida

5- En lo que concierne a tu alimentación y tu peso, ¿te sientes escuchada y comprendida por tu familia y amigos?

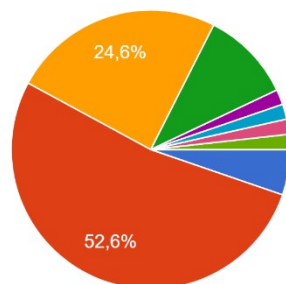
56 respuestas



- a) sí, siempre
- b) a veces, algunos miembros me apoyan y entienden, otros no
- c) pocas veces, casi nunca
- d) nunca me escuchan y no comprenden nada del tema

6- ¿Has hecho amistad entre la comunidad virtual pro-ana?

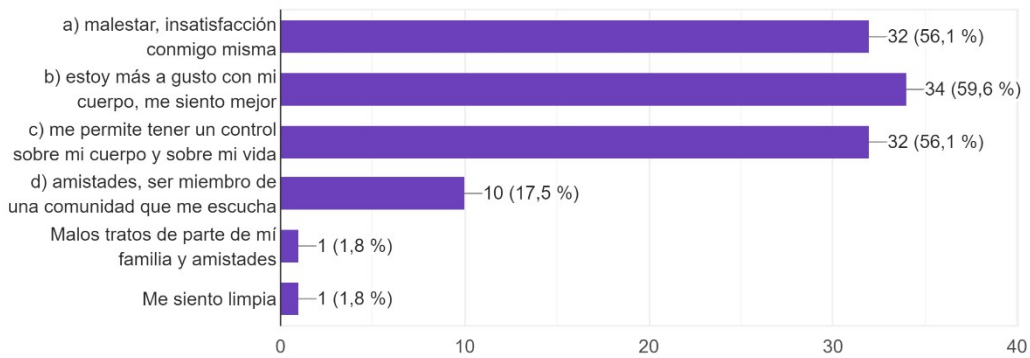
57 respuestas



- a) sí, la mayoría de mis amigas pertenecen a la comunidad
- b) alguna, pero tengo más amigas fuera de la comunidad
- c) pocas, no entro en estas webs y grupos...
- d) ninguna
- Sí, de hecho hay chicas que te manda...
- no entré a estas webs o grupos para...
- No, en estos grupos solo busco conse...
- Estoy en varias comunidades pro-ana...

7- ¿Cuál de las siguientes cosas crees que te facilita o te aporta llevar una dieta pro-anorexia?
(puedes marcar más de una):

57 respuestas



8- Si recibes tratamiento médico o psicológico, ¿cómo te sientes respecto al trato del profesional?:

53 respuestas



9- ¿Cuánto tiempo hace que empezaste a interesarte por el mundo pro-ana? ¿Cuántos años tenías?

48 respuestas

1. 13
2. 10
3. 12
4. Hace 2 años y tenía 11
5. 14
6. hace 8 años, tengo 16
7. Hace 4 años (tenía 11)
8. Comencé en serio en 2022 con 17 años, pero ya lo había hecho antes
9. 10 años 11 años
10. Hace un año tenía 13
11. Tenía 11
12. Un año y medio (12 años)
13. 13 años
14. Tenía 14 años, ahora tengo 18
15. tenía alrededor de 8 años cuando me obsesioné con mí imagen y a los 9 años ya vomitaba, me quemaba las piernas si comía mucho, estaba en grupos muy tóxicos, digamos q nunca pude salir d ahí jaja

16. 9 años
17. Desde 2018
18. hace 5 años cuando tenía 10
19. Empece cuando tenía 18años, actualmente tengo 20años
20. 3 años aprox. 12 años.
21. tenía 14, ahora tengo 15, me falta mucho
22. Desde los 10 años
23. Tenía 14 años.
24. 10 años
25. Hace 2 años, tenía 11
26. Desde el año pasado a los 15 años
27. 2
28. A los 9 u 8 años
29. Hace 7 años tenía 12
30. 1 años, tenía 20 años
31. Hace bastante. Tenía 8 años.
32. Desde los 13 años ahora tengo 16

33. La primera vez que decidí no comer tenía 8 años, y pasé 1 año así, pero sin conocimiento real de la anorexia. A los 10 años descubrí lo que era, pero no creía tenerla. A los 11 comencé a meterme en la comunidad pro-ana, pero solo leyendo blogs. A los 12 comencé a seguir cuentas de instagram pro-ana y cada tanto intercambiaba mensajes con ellas. A los 13 me metí en grupos de WhatsApp y ya era parte total de la comunidad. Ahora con 14 años sigo siendo parte de la comunidad e incluso administro algunos grupos

34. tenía 12 años la primera vez que intenté vomitar
35. 2 años
36. Hace dos años, tenía 15 años.
37. hace 8 años, tenía 8 años nd más
38. 1 años, tenía 17.
39. 2 años y 16 años
40. 2 años y tebgo 11
41. 11
42. Ya casi 8 años, tenía 15 años
43. Hace 3 o 4 años me empezo a interesar, pero me puse en serio con ser pro ana a los 12 años
44. 6 meses
45. Hace una semana y tengo 15 años
46. Hace unos dos años
47. Tenía 12 años
48. Entre los 10 y 12 años supe de la existencia de la anorexia y siempre me llamó la atención dejar

de comer o comer poco pero no fue sino hasta los 24 que lo empecé como estilo de vida, ahorita tengo 26

10- Si hay algo que quieras añadir, puedes escribirlo a continuación:

24 respuestas

1. :) como es anónimo quiero decir que los gord@s dan asco y yo soy una .
2. La anorexia no se cierra por completo a no comer y sentir culpa, la anorexia es el simple hecho de sentirte perseguido por la comida en un punto que te da asco, la anorexia se vuelve un motor de vida, significa tener control total de nosotros...,marearte al caminar y sentir satisfacción, se te caiga el pelo y solo sientas orgullo, la anorexia significa romperte por completo para volver a renacer.
3. Para mí Ana no es un estilo de vida, pero ya hace parte de mi día a día
4. Ana y mía no es una buena forma de bajar de peso

5. creo q muchas sabemos lo mal que estamos y que no merecemos eso, pero se vuelve rutina cuando tu trastorno es el que maneja tu cabeza, es difícil salir, muchas veces pensé que la recovery era mí mejor opción, pero yo sola no pude salir de ahí, mí cabeza me controla y me lleva lentamente a la muerte, estoy consiente de eso

6. Cuando inicie en todo esto, me aparecían puros videos sobre pro Ana y pro mia, aparte de que mi familia se quejaba de lo gorda que era, yo entre por curiosidad con mi amiga de internet a esos grupos, mi amiga se salió pero yo me quedé, gracias a esos grupos logré pesar 32kg y estoy muy agradecida con esos grupos no se que hubiera Sido de mi vida, lo que si me dolía era ver a mi mamá llorando mientras tocaba mis huesos me rompió el alma eso, cuando entre al colegio en 2022 pensé que ya me había recuperado y ignore q subía de peso, pero me di cuenta que había subido a 49kg y volví a entrar a esos grupos hasta ahora, cada vez que me pasó de 300 calorías me cortó todo el brazo hasta más no poder, bueno eso es algo corto de mi historia gracias

7. dejas de tener el control cuando tienes tca, haces muchas cosas que no te podrías imaginar.

8. Para mi punto de vista, ser Ana y Mia tiene varios niveles, tuve varias amigas en los grupos, las cuales si estaban muy graves, ya no comían mas que 150kcal al día y vomitaban todo, pero estamos conscientes de ese daño, sabemos que esta mal, pero no nos sentimos mal, se siente como un estilo de vida y al tener una sociedad al cual te entiende y te ayuda, se siente apoyado. Hacemos todo eso para ser delgadas y ser tratadas diferentes. Yo pesaba 79kg, ahora peso 59kg y el trato de la personas es muuuu diferente, siento que es un sacrificio que se debe hacer para tener una vida normal, una persona trata muy diferente a una chica gorda a una chica delgada, no quiero culpar a la sociedad. Siento que si tienes una amiga que es Pro Ana y Pro Mía debes aceptar que no va a querer comer y no debes insistir u obligar a tu amiga a comer, ella te lo agradecerá, todas tenemos un peso meta y hasta que no lleguemos a esa meta, no podremos estar en paz. Por eso es un estilo de vida, porque es una cosa que se debe hacer todos los días, toda tu vida para no subir de peso.

9. .

10. Yo se que la anorexia es un trastorno y es poco sano, incluso daba a la gente de la comunidad por loca, pero cuando la gente a mi alrededor empezó a juzgarme y reírse de mi por mi cuerpo me empecé a sentir muy asquerosa dentro de mi propia piel ana me salvó

11. Espero algun dia estar conforme con mi cuerpo.

12. Pues, básicamente la anorexia es una oportunidad en el cual se te ofrece mejorar tu imagen corporal y tu autoestima llevando a cabo sacrificios que para algunos pueden ser muy duros, pero al final valdrán la pena porque así llegarás a tu ansiada meta. Por ende tu autoestima mejorará y podrás sentirte bien con tu cuerpo. La anorexia no es siempre un infrapeso, o incluso no comer. La anorexia es una oportunidad para bajar de peso y sentirte bien con tu cuerpo, pero con el cual tendrás que llevar a cabo sacrificios que MUCHOS CONSIDERAN PELIGROSOS, pero hay gente que por ejemplo tiene PACIENCIA y queremos las cosas rápidas y no estamos para cosas "saludables" que nos prometen perder 1 kilo en un mes cuando puedes perder como 7 con un método pro ana, y muchas de estas cosas "saludables" ni siquiera funcionan y nos requieren más tiempo y etc. Entonces, lo que quiero decir; la anorexia es una oportunidad para sentir bien contigo misma/o, para verte al espejo y no insultarte. La gente que anti-ana básicamente sólo se preocupa por el "infrapeso" pero es sólo un extremo, así como en todas prácticas hay mucha gente que lo lleva al extremo. Eso es todo, gracias.

13. Empecé desde chica a odiar mi cuerpo y todo por los comentarios estúpidos de mi familia hacia mi cuerpo

14. Odiaba mi cuerpo, por eso decidí adelgazar, me daba igual q fuese saludable o no, solo quería bajar de peso. Yo soy completamente consciente de que la anorexia es un transtorno mental, no un estilo de vida, a diferencia de la mayoría de niñas de estos grupos. Cuando llegue al cuerpo que deseo y al peso que quiero comenzaré la recuperación, porque no quiero vivir así el resto de mi vida, es triste no poder comerse una galleta entera sin sentir culpa.

15. la verdad quiero salir de esto pero se me hace imposible cada vez que intento solo hace que me sienta horrible y cuando veo que subo de peso es como si todo el esfuerzo de mucho tiempo se fuera a la basura pero el ver como me hace sentir mal y no me siento satisfecha nunca es como unas razones para pedir ayuda pero cuando lo intento se pudre todo y hasta hacen que me sienta mucho peor

16. Ojalá esté trastorno no existiera, me arruinó la vida, la relación con mis padres, amigos, conmigo misma, etc. Solo quiero que esto se termine

17. Que mi gran deseo es que alguien me escuche y me comprenda de lo que realmente pasa conmigo, no a gritos ni a golpes

18. No le deseo a nadie tener anorexia. Realmente no es tan lindo como parece, y PARA NADA me parece un estilo de vida ni mucho menos una elección.

19. A la gente que le dice ana a una enfermedad psicológica los golpeaban de chiquitos

20. empecé x comentarios d mis padres, como la gran mayoría y d manera inconsciente, a esa edad n sabía lo q estaba haciendo, recién a los 10/11 m empecé a dar cuenta y fue cuando realmente m metí más en el mundo tca

21. Np

22. Gracias por interesarte en hacer un trabajo de la comunidad, bonita tarde 🍷

23. Deseo ser perfecta como Ana

24. Debido a que para mí es un estilo de vida y no un trastorno, hasta la fecha no he sentido o visto alguna deformación en la imagen del espejo ni nada de eso, aún no llego al peso que quiero pero sé que no estoy gorda, y soy muy atractiva.

8.8. Annex 8: Webs, blogs, xarxes socials i altres fonts d'informació digital consultades per aquest treball:

Tant els grups de *WhatsApp* com de *Telegram* són grups de parla castellana, formats per persones d'arreu del món, sobretot sud i centre-Amèrica i Espanya.

Telegram:

- ✓ Diario de una anoréxica (<https://web.telegram.org/k/#-1875942885>).
- ✓ slim inspiration (<https://web.telegram.org/k/#-1674239691>).
- ✓ Diario de un anoréxico (<https://web.telegram.org/k/#@twedsh>).
- ✓ AnorexiCat (pro-Ana) (<https://web.telegram.org/k/#@diarioanaymia>).
- ✓ Pro-Ana y Mia (<https://web.telegram.org/k/#@proanay>).
- ✓ Diario de Alanna/AnaMia (<https://web.telegram.org/k/#@anamiasss>).
- ✓ Blog (Ana y mía) (<https://web.telegram.org/k/#@bloganaymia>).
- ✓ slim inspiration (<https://web.telegram.org/k/#-1700435832>).
- ✓ Dietas ana y mía (<https://web.telegram.org/k/#-1617401538>).
- ✓ Perfect Angels (<https://web.telegram.org/k/#-1617401538>).
- ✓ bonespo / deathspo (<https://web.telegram.org/k/#@bonespo>).
- ✓ AnorexiCat (<https://web.telegram.org/k/#@AnorexiCat>).
- ✓ Skinny Dreams (<https://web.telegram.org/k/#@skinnydreams1>).
- ✓ newspaper inspiration (<https://web.telegram.org/k/#-1853151994>).
- ✓ Ana y mia (meanspo/bonespo) (<https://web.telegram.org/k/#@b0nes38kg>).
- ✓ SKIN (<https://web.telegram.org/k/#@thinspo>).
- ✓ Ana y mia tips (<https://web.telegram.org/k/#@anorexiaaaaaaaaa>).
- ✓ Sweet spot. (<https://web.telegram.org/k/#@SweetSpoot>).
- ✓ Meanspo space (<https://web.telegram.org/k/#@M3ansp0space>).

WhatsApp⁵⁵: SlimBeauty, FRÈPICCNOT 🎀, Helpme, Intravital ☾ Drops 🍷💎, El diario de Pily, 🍒 cherry princess 🍒, 💎👑 Enlaces Ana&Mia 🍒🍒🍒, Bonesprincess, Ana&Mia 🍒 [social], Fucking calories, Ana's Renewall, "The point".

Tumblr:

- ✓ 🍓 **Strawberry** 🍓 @strawberryanymia
(<https://www.tumblr.com/strawberryanymia?source=branch>).
- ✓ Ana Is My Life @analifestyle-forever-blog
(<https://www.tumblr.com/analifestyle-forever-blog>).
- ✓ alma llena, estómagο vacío @user2080372 (<https://www.tumblr.com/user2080372>).
- ✓ Dying To Be Thin @fleurx3proana (<https://www.tumblr.com/fleurx3proana>).
- ✓ Wanna Be Cherub @starry-sage (<https://www.tumblr.com/starry-sage>).
- ✓ Your Local Anorexic @ana-flowers (<https://www.tumblr.com/ana-flowers>).
- ✓ It Girl @peaudelicate (<https://www.tumblr.com/peaudelicate>).
- ✓ 🍷🍷🍷 @anaitsmehere / anaitsmehere.tumblr.com
(<https://www.tumblr.com/anaitsmehere>).
- ✓ Valentina ✧ @valentinassdiary (<https://www.tumblr.com/valentinassdiary>).

Seguís a Twitter amb el perfil d'usuari tfgana@tfgana1:

- ✓ m 🏹 @migcals
- ✓ lili# @bonethug44
- ✓ lucie @luciehabits
- ✓ Rxbxcka 🍒 @rxbxcka999
- ✓ edtw•sh•cw:170.4lbs/77.2kg•bmi 30.2•Not F @tphobic
- ✓ belle edtw @anatookbrain
- ✓ resa is healthy averagspo chubspo @aspartameangel
- ✓ missshellyan @edshellyan
- ✓ pandora ° ♡* ° edtw 🍷 @cals_kill
- ✓ divina 🍷 ° @flwrrei
- ✓ mew 🏹 edtw (he/him) @mewinggx
- ✓ caro ☆ ° @carosfoodlog
- ✓ winter 冬梅 @gh0st_fawn
- ✓ jules ♡ @sucralosekale
- ✓ Fucking food @Olie_notkcal
- ✓ skinnyanorexic @skinnyanorexic
- ✓ daily thinspo @thinspocafe
- ✓ noeI 🍷 @838cals
- ✓ @hiigurashi
- ✓ spence @40caldiet
- ✓ thinspo @minsthinspo
- ✓ Ana @featherlightana
- ✓ **FATTY** 🍷 @proana_probs

55 En el cas dels grups de WhatsApp no es possible adjuntar l'adreça web.

- ✓ Skinny@InfectedSick
- ✓ Gorda anémica@xobesx
- ✓ Ana life style@Analifestyle0
- ✓ Ana Life Style@analifestyle19
- ✓ gottastarve☘ @zerohc0ke
- ✓ トミちゃん@calotomie
- ✓ AnorexiCat@AnorexiCatt_
- ✓ dia@limarexic
- ✓ Yej1s Kitten@xxTana
- ✓ MAISY@maisy__j
- ✓ juen recov forzado@btwnthlips
- ✓ VioletteBruhh@APic4UrLocke
- ✓ e@cautiouscals
- ✓ Alyssa@Alyssa_sleppy
- ✓ @timetravcl
- ✓ kate (18+)@baasickate
- ✓ R@rayneisok

Blogs i webs:

- ✓ <http://ana--y--mia.blogspot.com/>
- ✓ <http://anaigualmia.blogspot.com/>
- ✓ <http://anaquerida.blogspot.com/>
- ✓ <http://anaymia32145.blogspot.com/2018/10/la-historia-de-ana-y-mia-habia-una-vez.html>
- ✓ <http://annaluccia.blogspot.com/2011/03/>
- ✓ <http://eldiariodekristel.blogspot.com/>
- ✓ <http://eldiariodesophia16.blogspot.com/>
- ✓ <http://estrella-ilusion.blogspot.com/>
- ✓ <http://hermanasanaymia.blogspot.com/>
- ✓ <http://mipd.blogspot.com/search?updated-max=2007-08-14T17:53:00-07:00&max-results=1&reverse-paginate=true>
- ✓ <http://mistristemomentos.blogspot.com/>
- ✓ <http://notienenequilibrio.blogspot.com/>
- ✓ <http://princ3sa-bela2007.blogspot.com/>
- ✓ <http://princesitaporsiempre.blogspot.com/>
- ✓ <http://princezamorada.blogspot.com/>
- ✓ <http://prinsesaamara.blogspot.com/>
- ✓ <http://proana4evr.blogspot.com/>
- ✓ <http://sknnyprincess.blogspot.com/>
- ✓ <https://blogdeprincesasanamiayalisaprincesrexybill.wordpress.com/>
- ✓ <https://elpasoalafelicidad.wordpress.com/>
- ✓ <https://otroinmarcesibleanayrextmas.wordpress.com/>
- ✓ <https://perfeccionperfectablog.wordpress.com/>
- ✓ <https://princesakilljoy.wordpress.com/>
- ✓ <https://princesansiedad.wordpress.com/frases-para-motivar/>
- ✓ <https://princessanandmia.wordpress.com/>

- ✓ <https://princessdecrystal2.blogspot.com/?m=1>
- ✓ <https://proanaxblog.wordpress.com/>
- ✓ <https://www.laiaabril.com/project/thinspiration/>
- ✓ <https://pro-adult-ana.livejournal.com/>
- ✓ <https://thinthigghs.wordpress.com/home/thinspiration/>