

Facultad de Psicología y Psicopedagogía.  
Licenciatura en Psicología.

Trabajo de Integración Final:

# **“Huelga de Hambre hasta ser Perfecta”**

## **La anorexia y sus rasgos autárquicos.**



Alumna: Sofía Morando Bianchi

Profesora Titular: Dra. Verónica Brasesco.

Profesoras Asociadas: Lic. Marcela Bergardi

Lic. Silvina Matellán

Lic. Jordana Usach

**Junio de 2012**

## Índice

Resumen y Palabras Claves	p.1
Abstract and Keywords	p.2
1. Introducción:	
1.1. El por qué de este trabajo de investigación	p. 3
1.2. Planteamiento del problema	p. 4
2. Marco teórico:	
2.1. Anorexia nerviosa	p. 5
2.1.1. Criterios diagnósticos	p. 5
2.1.2. Evolución histórica	p. 6
2.1.3. Pro-ana (y pro-mia)	p. 7
2.1.3.1. Población	p. 10
2.1.3.1.1. Adolescencia y su relación con esta subcultura	p. 11
2.1.3.2. Blogs pro-ana.	p. 12
2.2. Conductas de rasgos autárquicos	p. 13
2.2.1. Anorexia y autosuficiencia: otros autores	p. 15
2.3. Integración personal	p. 19
3. Hipótesis	p. 20
4. Objetivos	p. 21
5. Metodología:	
5.1. Diseño de investigación	p.22
5.2. Marco muestral	p.23
5.3. Instrumento	p.24
6. Descripción del campo	p.25
7. Análisis cualitativo y cuantitativo	p.27
7.1. Datos formales	p.27
7.2. Conductas de rasgos autárquicos	p.29
7.3. Otros	p.32
8. Discusión de datos y resultados	p.34
9. Conclusión	p.38
10. Bibliografía	p. 40

## Agradecimientos

Para comenzar, me gustaría aprovechar este espacio para expresar mi gratitud a todas aquellas personas que me han acompañado en este proceso, no sólo de producción del trabajo de integración final, sino a lo largo de mi carrera universitaria.

A mi padre, por haber sabido escuchar mis inquietudes, mis dudas y haber estado ahí para darme siempre la palabra de aliento o la ayuda que necesitara.

A mi terapeuta, por no sólo interesarse en el tema de mi trabajo, sino por hacerme dar cuenta de la importancia y significación que hacerlo tiene para mi elección de carrera.

A mis amigas y compañeras por compartir este proceso conmigo, poner en común nuestras experiencias, aconsejarnos mutuamente y alentarnos cada vez que nos costaba seguir.

A mi madre, a quien le hubiera gustado leer este trabajo.  
Gracias por inculcarme el amor por la escritura.

## Resumen

El siguiente trabajo de investigación intenta abordar la temática de los desórdenes de la alimentación bajo la luz de un emergente actual, como lo es la subcultura de apoyo a estos trastornos.

Esto se logra haciendo énfasis en ciertas características de conducta presentes en los sujetos que padecen desórdenes alimenticios y la manera en que estos se ven promovidos a través de la ideología 'pro-ana'. Centrándose en lo que la psicoanalista francesa Chasseguet-Smirgel denominó 'conductas de rasgos autárquicos' y tomando en cuenta a otros autores con una similar postura, se analiza la presencia de indicadores tales como fantasía de autosuficiencia, perfeccionismo, dependencia con respecto a la comida o con respecto a otras personas, en una cierta cantidad de blogs considerados 'pro-ana'.

## Palabras Claves

Desórdenes de la alimentación, Anorexia, Conductas de Rasgos Autárquicos, Perfeccionismo, Dependencia a la Comida, Pro-ana.

## Abstract

The following work attempts to approach the subject of eating disorders under the light of a recent referent like the pro-ana subculture, that supports anorexia and other similar disorders.

The emphasis will be on the particular characteristics of the behaviour of this subjects and how this behaviour is promoted through the pro-ana ideology.

Focusing on Chasseguet-Smirgel's work as a french psychoanalyst and her theory of the 'autarchic traits of behavior', and following several authors with a similar position, research tries to identify and assess the prevalence of specific characteristics such as fantasy of self-sufficiency, perfectionism, food and family dependency, inside a group of pro-ana blogs.

## Key Words

Eating Disorders, Anorexia, Autarchic Traits of Behavior, Perfectionism, Food Dependency, Pro-ana.

# 1. Introducción

## 1.1. El ‘porqué’ de este trabajo de investigación

A lo largo de una carrera como lo es Psicología, es posible toparse con incontables temáticas que atraigan la atención de una forma u otra. Los trastornos de la alimentación, por ejemplo han sido motivo de intriga y estudio por parte de los profesionales de la salud, específicamente en el área de salud mental.

Es imposible, por otro lado, olvidar que el ser humano vive inserto en una sociedad, con una cultura y costumbres en constante cambio y evolución. Es posible entonces, que ciertas teorías vayan quedando desactualizadas o necesiten una nueva integración con respecto al mundo de hoy en día.

En la era de la tecnología y comunicación, donde los cambios son vorágines y nada es estable, surge una nueva manera de relacionarse, estar informado, divertirse y, por supuesto, ser parte de algo: Internet.

Internet es sin dudas algo muy poderoso, nos envuelve y nos hace dependientes y a la vez nos conecta e informa. Internet es accesible. En la era de Internet aprendimos que no importa quién seas o qué hagas siempre vas a encontrar a alguien que te comprenda. Siempre. Algo que puede ser bienvenido para una persona insegura acerca de sus gustos literarios, pero terriblemente peligroso para quien necesita ayuda para construir una bomba.

Internet siempre te va a aceptar. Incluso si se trata de una persona que no quiere alimentarse nunca más y desea que la dejen en paz ya que ésa es su forma de vida. No sólo será aceptada, consiguiendo algo que no tiene en otra parte, sino que podrá estar en contacto con cientos de otras personas con sus mismos deseos e intereses, por más perjudiciales que sean.

No es lo mismo una anoréxica que es llevada a un tratamiento y analizada como paciente que una “Pro Ana”, una chica con deseos nobles de llegar a la perfección y purificar su cuerpo, con un grupo de apoyo y contención y la certeza de que no es una enferma.

La cultura Pro-Ana es una articulación entre una patología y una herramienta masiva. Una articulación que necesita de estudio ya que los trastornos alimenticios, específicamente la anorexia, conllevan consecuencias negativas tanto físicas como psicológicas y pueden, incluso, llevar a la muerte. Pero el

acceso a grupos y personas que apoyan estas conductas es cada vez más amplio y está al alcance de un clic. Cualquiera puede ser vulnerable de entrar a mirar, pero no todos pueden salir.

## 1.2. Planteamiento del problema

¿Por qué alguien no quiere comer? ¿Por qué alguien se rehúsa a consumir lo que necesita para subsistir? ¿Es acaso un intento de dejar de existir? ¿O tiene que ver con las consecuencias físicas que el alimento y la falta de éste provocan en el cuerpo?

Estas patologías no son novedad, lo que sí se puede ver es quizás un aumento de casos en el mundo occidental. Hay quienes asimilan esto con los estándares de belleza que circulan y se consideran modelos a seguir. Adolescentes expuestas a la visión de mujeres delgadas y hermosas pueden sentir que sus cuerpos al cambiar, van adquiriendo formas que las sorprenden y descolocan.

Se han escrito incontables teorías sobre la etiología, el desarrollo y la personalidad de una persona con un trastorno alimenticio. Sin embargo, es difícil de encontrar algún estudio acerca de la cultura Pro-Ana, *la cultura* que está a favor y apoya todas las conductas relacionadas con la anorexia.

Al sumergirse en el mundo Pro-Ana y su mayor forma de distribución, los blogs, uno se encuentra con algo fascinante y perturbador. Sin duda surgen muchas preguntas acerca del funcionamiento, la metodología, las causas y las consecuencias. Hay mucho para investigar pero es imprescindible comenzar en algún lugar.

A través de la lectura de ciertos psicoanalistas, se puede llegar al pensamiento de que las personas que sufren un trastorno alimenticio pueden tener características de conductas similares. ¿Cuáles, entonces, son de estas conductas las que se relacionan entonces con lo expresado en blogs pro-ana?

O, para expresarlo de otra manera: ¿Cuáles son las conductas que promueven los blogs pro-ana o pro-mia?



## 2. Marco teórico

### 2.1. Anorexia nerviosa.

La anorexia nerviosa es un trastorno de la conducta alimentaria, caracterizado por una excesiva restricción alimentaria, distorsión de la imagen corporal y un miedo constante a engordar. Debido a esto, puede llevar al sujeto a una gran pérdida de peso y a un eventual estado de inanición, con consecuencias físicas, psicológicas, emocionales y sociales.

El término "anorexia" proviene del griego y literalmente se refiere a la inapetencia o falta de apetito. Sin embargo, lo que realmente afecta a estas personas no es la *falta de apetito* en sí, ya que muchos refieren sentir hambre, sino el rechazo a mantener el peso corporal en los valores mínimos normales.

Se puede hablar de dos subtipos de anorexia nerviosa:

Anorexia restrictiva: el sujeto busca perder peso a través de la restricción alimentaria (dieta y/o ayuno) y el ejercicio físico considerado intenso.

Anorexia purgativa: siendo el mecanismo similar, se le suman conductas de purga, como inducción del vómito o laxantes, además del uso de ciertos medicamentos.

Tomando en cuenta las características del segundo subtipo, resulta necesario entonces, hacer una diferenciación con respecto de la bulimia.

Bulimia o bulimia nerviosa es un trastorno alimenticio caracterizado por períodos de ingesta abundante o voraz de comida e intentos de contrarrestar o eliminar este exceso utilizando diversos métodos, como vómitos inducidos, ayuno, uso de fármacos laxantes o diuréticos.

Se han debatido a lo largo de la historia diversas hipótesis acerca del origen de los trastornos de la alimentación. Con respecto a la anorexia nerviosa, se han considerado causas médicas o biológicas, tanto genéticas como neurológicas, causas ambientales, relacionadas con factores culturales como ciertos ideales de belleza y profesiones, además de los factores psicológicos.

#### 2.1.1. Criterios diagnósticos según el DSM IV

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales en su cuarta edición distingue los siguientes criterios diagnósticos para el trastorno de la alimentación conocido como anorexia nerviosa.

*“A. Rechazo a mantener el peso corporal igual o por encima del valor mínimo normal considerando la edad y la talla (p. ej., pérdida de peso que da lugar a un peso inferior al 85 % del esperable, o fracaso en conseguir el aumento de peso normal durante el período de crecimiento, dando como resultado un peso corporal inferior al 85 % del peso esperable).*

*B. Miedo intenso a ganar peso o a convertirse en obeso, incluso estando por debajo del peso normal.*

*C. Alteración de la percepción del peso o la silueta corporales, exageración de su importancia en la autoevaluación o negación del peligro que comporta el bajo peso corporal.*

*D. En las mujeres pospuberales, presencia de amenorrea; por ejemplo, ausencia de al menos tres ciclos menstruales consecutivos. (Se considera que una mujer presenta amenorrea cuando sus menstruaciones aparecen únicamente con tratamientos hormonales, p. ej., con la administración de estrógenos.)”<sup>1</sup>*

### 2.1.2. Evolución histórica

Los primeros relatos que se han obtenido acerca de una enfermedad cuyas conductas se podrían asimilar a lo que actualmente se considera anorexia nerviosa datan de la Edad Media.

Anorexia mirabilis o milagrosa es la denominación que se ha dado a posteriori a las características de la conducta alimenticia que una serie de mujeres consideradas beatas o santas practicaban. Ángela de Foligno y Catalina de Siena, son dos de los exponentes más conocidos. Ambas se destacaban por su renuencia a alimentarse según los criterios normales en el nombre de la piedad y pureza religiosas y como una manera de demostrar la separación entre el cuerpo y el espíritu.

Santa Wilgefortis o Santa Librada forma parte de una leyenda popular gallega surgida alrededor del siglo XV. Según algunas versiones, dejó de comer porque no quería casarse. Le rezó a Dios para que le arrebatara su belleza y, al cabo de un tiempo comenzaron a ser notorios los síntomas de la inanición en su cuerpo. En particular, se entra en detalles acerca del vello

---

<sup>1</sup> Asociación Estadounidense de Psiquiatría. (1994). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales IV (DSM IV)*. P. 558-559.

(lanugo) que le cubrió rostro y cuerpo. Fue adoptada como santa patrona por aquellas mujeres que deseaban librarse de la atención masculina.

Generalmente se considera que en 1689 fue escrita la primera descripción médica de lo que después se conocería como anorexia nerviosa. Su autor fue el doctor Richard Morton.

Fue recién en 1873 cuando Sir William Withey Gull, médico personal de la reina Victoria, acuñó el término anorexia nerviosa refiriendo: "*a peculiar form of disease occurring mostly in young women, and characterised by extreme emaciation*"<sup>2</sup>.

Alrededor de la misma época, el médico francés Ernest-Charles Lasègue, comenzó a hacer notar la importancia de reconocer a la 'anorexia histérica' como una entidad diagnóstica.

Sin embargo, no fue sino hasta mediados del siglo XX cuando se empezó a considerar la variable de imagen corporal y la obsesión con ésta, dentro de las características del trastorno.

La anorexia nerviosa sigue siendo objeto de investigación. Numerosos planteos sobre su etiología y posible tratamiento existen hoy en día. Sin duda, entre los trabajadores de la salud de distintos ámbitos está claro que la anorexia es una enfermedad, una patología, que debe ser tratada tanto física como psicológicamente ya que de otra manera puede llevar hasta la muerte por inanición o aunque sea, a un deterioro físico comprometido.

Como se verá a continuación, muchas de las personas que padecen este trastorno no lo ven de esta manera.

### 2.1.3. Pro-ana (y Pro-mia)

El término pro-ana se refiere a una subcultura que promociona a la anorexia nerviosa. Surge de la conjunción del prefijo 'pro' que quiere decir 'a favor de' y la palabra 'ana' que es una manera de abreviar a la anorexia nerviosa. En un primer momento y cuando la presencia de esta subcultura no era tan conocida, 'ana' se usaba como un código secreto para que las páginas no fueran

---

<sup>2</sup> (Una forma de enfermedad peculiar, ocurriendo mayormente en mujeres jóvenes, y caracterizada por un extremo adelgazamiento).

Gull, William (Sir). (1873). *Anorexia Nervosa (Apepsia Hysterica, Anorexia Hysterica)*, transactions of the Clinical Society of London. *Medical Papers*, p.310.

encontradas por detractores y/o que los servidores de Internet las pudiesen borrar.

El término pro-mia refiere a una dinámica similar sobre la promoción de la bulimia. Siendo que la mayoría de los sitios son pro-ana predominantemente, y debido a sus posturas, no está del todo claro si las personas están indicando padecer del trastorno Bulimia Nerviosa o si simplemente sus conductas de purga pueden englobarse mejor dentro del subtipo de anorexia purgativa. De todas maneras, la conducta pro-ana es la que causa una mayor intriga y son sus características las que se analizarán en este trabajo.

Esta subcultura se caracteriza por acciones comunes y el uso compartido de un vocabulario. Además de los términos para referirse a la anorexia y bulimia, se encuentran palabras como 'thinspiration' o 'thinspo', 'anti-thinspo' o 'reverse thinspiration', 'princesas (y príncipes)', 'ángeles', 'wannabes', 'self injury' o 'SI', 'intakes'.

*Thinspiration (thinspo)*: es una conjunción entre los términos thin (delgado) e inspiración y cuenta de una serie de fotos que se comparten sobre mujeres consideradas flacas y hermosas. Muchas de las chicas usan las fotos como motivación para ejercitarse o iniciar un ayuno y como un recordatorio de lo que querrían ser.

*Anti thinspo o reverse thinspiration*: puede referirse a dos acepciones distintas. Son fotos compartidas de mujeres con sobrepeso pero en los sitios pro-ana son usadas para evitar tentarse al sentir hambre, si una chica quiere comer, ve una foto de una mujer gorda y, por miedo a convertirse en ella, no lo hace.

Fuera de la subcultura pro-ana existen fotos que intentan demostrar que no se necesita ser extremadamente delgada para ser hermosa. Estas imágenes también son anti-thinspo pero el objetivo que buscan es promover la salud.

*Princesas* es el nombre con que identifican las chicas anoréxicas el ideal a alcanzar, una princesa es perfecta, tiene todo y es admirada por todos, aseguran.

*Ángeles*: es otro de los términos que usan las chicas anoréxicas para identificarse, representan la idea de ángel debido a la similitud con alas que tienen los huesos de la espalda cuando comienzan a notarse por la falta de alimento.

*Wannabes*: son aquellas personas que sin padecer un trastorno de la alimentación aparente, se internan en estos sitios buscando información sobre cómo adelgazar. Algunas tienen como objetivo convertirse en anoréxicas pero en la cultura pro-ana se desalienta su participación ya que ellas aseguran que no quieren que otras personas se sumen a su modo de vida sino apoyar a quienes ya son parte.

*Self Injury* o *SI* hace referencia a las conductas de autolesión que a veces vienen aparejadas a estos trastornos. Son mencionadas al pasar y aceptadas, aunque se supone que no representan un mayor peligro. Cabe destacar que el *self injury* incluye solamente a conductas autolesivas sin deseo o intención suicida.

Los *intakes* son listas donde se escribe qué se ha consumido o no durante el día o lo que se piensa consumir. La mayoría de los 'intakes' demuestran consumiciones hipocalóricas, al extremo de limitarse en varios casos, a menos de 300 calorías por día, si no se trata de ayuno completo.

Podría profundizarse sobre el término 'ana' ya que la multiplicidad de usos que se le da en estos grupos hace que pueda volverse confuso para quien por primera vez intenta investigarlos.

*Ana* puede ser la anorexia, enfermedad o patología según algunos y una forma de vida según esta subcultura.

*Anas* también pueden ser una manera de autodenominación. No suelen llamarse a ellas mismas anoréxicas o bulímicas, quizás por las connotaciones patológicas que esto significaría, sino como vimos antes, princesas, ángeles, anas y mías.

Finalmente *Ana* también es un ser. La enfermedad encarnada en un ente superior y todopoderoso, que las ama y las esclaviza. Que quiere que sean perfectas y por eso las desprecia cuando caen en la tentación de comer. No es raro encontrar referencias a Ana como si fuera una persona, diálogos inventados con ella, cartas y oraciones.

Otras características de esta subcultura son: las frases pro-ana, los tips (consejos para adelgazar, vomitar y no ser descubiertas), las dietas extremas y la alabanza de íconos de belleza y otras personas famosas conocidas por padecer anorexia.

Durante un estudio de la American Journal Public Health Asociation, en agosto de 2010 se realizó un análisis sistemático de 180 sitios web pro-ana y pro-mía activos en inglés. Se descubrió que el 91% eran accesibles a cualquier público, un 79% tenía elementos de interacción, 84% ofrecían contenido pro-ana y un 64% pro-mía. 85% de los sitios contenían ilustraciones “thinspiration” y 83% sugerencias sobre conductas relacionadas con desórdenes de alimentación. No se han encontrado datos sobre sitios en español.<sup>3</sup>

A pesar de ser algo relativamente nuevo, esta subcultura ya causa controversia. Hay quienes opinan que es sumamente perjudicial ya que apoya conductas que se consideran autodestructivas y pueden llevar al sujeto a una muerte o a un deterioro irreversible. Por otro lado, las personas que frecuentan estos foros aseguran que su intención no es la muerte, sino sentirse bien con ellas mismas, que jamás tratarían de inducir u obligar a otra persona a que comparta sus conductas –de ahí que rechazan a las wannabes— y que su objetivo es brindar apoyo y acompañamiento a quienes no lo consiguen, además de la posibilidad de compartir su historia.

#### 2.1.3.1. Población

No existen estadísticas aún, pero aparentemente la cultura pro-ana y pro-mía está compuesta por personas que padecen algún trastorno alimenticio, anorexia nerviosa restrictiva y/o purgativa, bulimia nerviosa, trastorno de la alimentación no especificado (conocido como ED por sus siglas en inglés).

Los sitios también son frecuentados por personas que, sin padecer un trastorno aparente, buscan bajar de peso y necesitan de inspiración, dietas o sugerencias para hacerlo. Se desconoce si las denominadas ‘wannabes’ eventualmente evolucionarán hacia un trastorno de alimentación o no.

La mayoría de quienes son dueñas de sitios dedicados a la promoción de estos trastornos son mujeres. A veces se hace referencia a quienes denominan ‘príncipes’, es decir varones con anorexia o bulimia, pero su presencia es casi inexistente.

Con respecto al rango de edad, se suele referir a la adolescencia como etapa predominante en la cual se frecuentan y mantienen estos sitios. Adolescencia media –de quince a diecisiete años-- es, aparentemente la edad

---

<sup>3</sup> La autora de este trabajo tiene como un objetivo la posibilidad de armar una estadística acerca de los sitios pro-ana en español.

principal, aunque, otra vez, se desconocen estadísticas certeras sobre los sitios en español.

#### 2.1.3.1.1. Adolescencia y su relación con esta subcultura.

No resulta extraño que los adolescentes sean considerados un grupo de riesgo con respecto a sumergirse en estas subculturas.

La subcultura pro-ana ofrece al adolescente varios aspectos que pueden llegar a ser atractivos según su situación.

En primer lugar, ofrece una red de contactos. Las personas pueden relacionarse con otras con sus mismas características. A diferencia de lo que sucede en el mundo en el que están inmersos, estas personas no los juzgan sino que los apoyan y siempre están para escuchar –leer-- cualquier relato o historia que quieran compartir.

Autores, como Musacchio de Zan y Ortiz Fragola discuten la salud mental en la adolescencia y se preguntan sobre qué hace a un adolescente vulnerable a las conductas de riesgo, aunque los autores se centran en la drogadicción, podrían considerarse otras conductas bajo la misma luz. El adolescente normal atraviesa una alteración del equilibrio que había alcanzado en etapas anteriores y está en un momento de crisis. La crisis es un momento de cambio, de definición. Lo ideal es que el adolescente logre un sentimiento de identidad y una integración de la personalidad pero es vulnerable a otras situaciones, como vivencias de vacío y búsqueda de riesgos. Los riesgos producen un incremento en la cohesión de sí, acentúan el sentimiento del sí mismo. Se sienten que están vivos cuando se encuentran en el límite. Todo lo peligroso puede verse como atractivo, entonces.

Finalmente, la identificación. Erikson ha sido sólo uno de los autores que indagaron en el tema de las distintas etapas o fases de la vida y los conflictos a afrontar en cada una. Este autor opina que en la adolescencia está en juego el '¿quién soy?', se busca la adquisición de un sentido de la identidad mientras que se supera un sentido de la difusión de identidad. El niño madura físicamente para convertirse en adulto, atraviesa un rápido crecimiento corporal, con importantes cambios psicológicos y anatómicos. El joven debe adaptarse y encontrar una nueva posición. Sin embargo muchos adolescentes afrontan un permanente problema de difusión de la identidad. Muchos de ellos

incluso, se inclinan por comportamientos delictivos, por ejemplo, eligiendo así la *"identidad contraria a la que la sociedad sugiere, antes de permanecer como un ser anónimo. La identidad negativa"* (Erikson en Maier, H. 2000)<sup>4</sup>. Para ellos, una identidad negativa es preferible a la falta de identidad.

Además, durante este período los padres pierden sus roles de apoyos esenciales y fuentes de valores y son reemplazados por el grupo de pares del individuo. Las relaciones con los pares tienen la función de autoridad esencial para el completamiento de la identidad del yo.

Es esperable que el adolescente se identifique con un grupo de pares. Es durante esta época donde buscan asimilarse cada vez más entre ellos, lo cual les da un sentido de pertenencia. Pero esto puede llegar a ser patológico cuando no va acompañado también de una distancia, una capacidad de individuación para no perderse en la masa.

Sin embargo, puede considerarse que a veces es mejor tener una identificación grupal que no tener nada. Se podría entonces pensar que a veces es mejor ser princesa que no ser nadie.

### 2.1.3.2. Blogs Pro Ana

La subcultura de apoyo a la anorexia tiene su máxima expresión y difusión a través de sitios de Internet, foros, Facebook, MySpace, LiveJournal, Tumblr, pero en español se concentran en su mayoría en blogs (Blogger y Wordpress).

A través de una simple búsqueda se tiene acceso a cientos de blogs en español que intercalan historias de vida, con imágenes 'thinspo', dietas, frases y tips o consejos.

---

<sup>4</sup> Maier, Henry. (2000). *Tres teorías sobre el desarrollo del niño*. Amorrortu Ediciones. Capítulo 2: la teoría psicoanalítica de Erik H. Erikson. P.



## 2.2. Conductas de rasgos autárquicos

En el año 2001, la psicoanalista francesa Janine Chasseguet-Smirgel, llamó la atención sobre un grupo de 'nuevas' patologías, centrándose en las características que éstas tienen en común entre sí.

Estas patologías incluidas por la autora son las adicciones tanto a las drogas como al alcohol, los trastornos alimentarios, ciertas conductas sexuales y actos delictivos. A pesar de asegurar que cada patología tiene su propia especificidad y no se las podría considerar intercambiables, Chasseguet-Smirgel pone el énfasis en aquello en que se asemejan.

La autora asegura que si bien la mayoría de estas conductas implica una dependencia respecto de un producto u objeto inanimado, "*es esta misma dependencia la que constituye, paradójicamente, el signo de un profundo deseo de autonomía (por tanto, de independencia) en relación a los objetos humanos*" (2001, en Ferrari 2002)<sup>5</sup>

Estas diversas perturbaciones son englobadas dentro de lo que ella llama 'conductas de rasgos autárquicos' y las distingue porque su fin es volverse independiente del objeto humano, aunque esto implique una dependencia de un producto u objeto inanimado como lo puede ser la droga, el alcohol y/o el alimento.

Son llamadas de esta manera por tomar el concepto de *autarquía*: el régimen económico de los países que se bastan a sí mismos, que viven de sus propios recursos, sin incurrir en la importación. Desde la economía, autarquía también se asimila con autosuficiencia y es una "*condición de las personas, lugares, mecanismos, sociedades, sistemas industriales o naciones que luchan por su auto-abastecimiento o que rechazan toda ayuda externa*"<sup>6</sup>

Lo esencial entonces, es el aspecto autárquico de la personalidad. Se trata de prescindir del otro, en primer lugar de la madre. En este particular, la autora destaca que en la clínica con pacientes con trastornos alimenticios ha llegado a la conclusión que el cuerpo propio es confundido con el cuerpo de la madre.

---

<sup>5</sup> Ferrari, Héctor (ed). (2002). *Nuevos desafíos al psicoanálisis en el Siglo XXI: Salud mental, sexualidad y realidad social*. Buenos Aires: Editorial Polemos. En Chasseguet-Smirgel, Janine: A propósito de algunas "nuevas patologías: Las conductas de rasgos autárquicos". P. 31.

<sup>6</sup> Glosario de Ética Profesional. Disponible en: [www.buenastareas.com/ensayos/Glosario-De-Etica-Profesional/1470216.html](http://www.buenastareas.com/ensayos/Glosario-De-Etica-Profesional/1470216.html)

A la vez, las pacientes mismas expresan de manera consciente que no necesitan aportes externos y se bastan a sí mismas.

La satisfacción de las necesidades vitales deja de ser lo predominante del cuerpo, el cual se utiliza para otra cosa. Lo importante, ante todo es ejercer un dominio.

Se crea entonces la ilusión de que al no necesitar nada externo, creando un ciclo ininterrumpido, el sujeto es autosuficiente.

Como otras características se destacan el tipo particular de sexualidad que practican estos sujetos. Ésta puede ser inexistente o compulsiva de manera de perder a la persona, deshumanizarla. Se buscan compañeros con determinadas características y las relaciones son sin ternura y compulsivas, motivadas por una necesidad de no establecer ninguna conexión profunda e íntima con ellos. Se huye de una verdadera relación con los objetos humanos ya que estos pueden terminar siendo envolventes y/o abandonantes.

Finalmente Chasseguet-Smirgel distingue un tipo familiar común de estas patologías. Destaca confusión de roles entre los padres y un borramiento en la función paterna. Específicamente, en los casos de trastornos de la alimentación por ella analizados, refiere a un padre que aparece en la clínica como castrado o ausente y de esta manera, no contribuye para la separación entre su hija/o y la madre.

### 2.2.1. Anorexia: otros autores.

A continuación se enumeran una serie de autores que han discutido las conductas que Chasseguet-Smirgel distingue como de rasgos autárquicos aunque sin denominarlas de esa manera.

El psicoanalista francés Philippe Jeammet, al discutir sobre el abordaje psicoanalítico de los trastornos de las conductas alimentarias, mencionó ciertas particularidades de la personalidad y de los vínculos de los pacientes con estas patologías.

En particular, el autor encuentra una dinámica específica de las relaciones y de las investiduras. Jeammet asegura que la anorexia y bulimia deben ser consideradas como una pareja antagónica ya que “*no hay anoréxica que no tema devenir bulímica*” (Jeammet 1994)<sup>7</sup>. Las anoréxicas viven con una constante obsesión con el alimento y el temor a aumentar de peso, llevan registros y controles ansiosos sobre calorías ingeridas y gastadas, controlan continuamente su cuerpo, pero a la vez manifiestan una forma de pasión por los alimentos: recetas, robo de comida, ingesta a escondida, registro en detalle de cada alimentación, voluntad de alimentar a los demás.

Al mismo tiempo, la anorexia se caracteriza por actitudes de retraimiento y de desinvestidura extensiva de los vínculos, de alguna manera como una extensión de la conducta anoréxica al conjunto de las investiduras. Una ‘anorexia de investiduras’. De ahí que puede decirse que existe una analogía entre la relación con el alimento, la imagen corporal y las relaciones de objeto.

Se considera a la relación con la comida el prototipo del conjunto de relaciones. Hay una lucha constante y activa contra un deseo de apropiarse, de llenarse sin restricción y esta lucha es a través de la conducta opuesta: la privación de aquello que más desean.

Con respecto a las relaciones objetales, Jeammet señala que frecuentemente existió en un principio una relación de apoyo narcisista, privilegiada y luego la ruptura o pérdida de ésta con vistas a que una de las dos personas comenzara a tener una vida propia, lo que precipita a la otra al contacto con su incompletitud. Dejándola así, a la deriva de sus ganas y

---

<sup>7</sup> JEAMMET, Philippe. (1994) *El abordaje psicoanalítico de los trastornos de las conductas alimentarias en “Psicoanálisis con niños y adolescentes”*, N°6.

deseos reprimidos ante los cuales se defiende armando una relación de dominio por medio de la conducta anoréxica.

A través de esto se crean la ilusión de que a ellas no les falta nada, son más fuertes que sus necesidades, se satisfacen a través de la no satisfacción de sus necesidades. Esta forma de comportarse, el comportamiento en sí, es lo único que perciben como verdaderamente propio.

Quitarles este comportamiento entonces, es dejarlas a la deriva del poder del objeto, sacarles el límite, la neo-identidad que constituye la actitud de rechazo. De ahí que el tratamiento se hace tan difícil y que con frecuencia aparezcan respuestas depresivas cuando su estado mejora.

Jeammet entonces, sin usar los mismo términos que Chesseguet-Smirgel, está de acuerdo con la dinámica de la anorexia asegurando que a través del trastorno alimenticio hay un intento de controlar la relación de dominio humana y sustituir ésta por una relación con objetos materiales, los cuales aparecen como fáciles de controlar pero de los que eventualmente, devendrán cada vez más dependientes.

Se intenta, así, encontrar un objeto que sustituya la relación humana y revierta el propio sentimiento de dependencia, y se lo ubica en una situación de dominio. Se lo debe mantener en contacto pero fuera de los límites del yo. A veces incluso, existe la posibilidad de una sobreinvertidura de todo el dominio de las sensaciones ligadas a la exterioridad, que protegen del vacío interno.

La no satisfacción de la necesidad, concluye, es un triunfo. Aquello que necesitan lo sienten como amenazante especialmente porque lo necesitan.

Nora Tannenhaus enumera los rasgos comunes a los principales trastornos de la ingesta de comida e incluye entre ellos la rigidez de pensamiento. Asegura que una persona puede llenar sus días sólo con pensamientos y proyectos acerca de la comida. Eventualmente puede llegar a configurar su personalidad de acuerdo al trastorno que padece. El poder pasar tanto tiempo sin comer la hace sentirse especial y única. La autora cita el relato de una paciente que afirma: "*Cuanto menos comía, más especial y poderosa me sentía. (...) medía mi éxito por esa sensación de hambre, de vacío*" (Tannenhaus, 1997)<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Tannenhaus, Nora. (1997). *Anorexia y bulimia: una guía práctica para superar los trastornos psicológicos que afectan los hábitos alimentarios*. Barcelona: Plaza & Janés Editores. P. 49

Otra de las características que resalta la autora es la negación a creer que les sucede algo malo y la resistencia a los esfuerzos de otras personas para ayudarlas, incluso al punto de reaccionar de mala manera a la intromisión.

Con respecto a las relaciones familiares, Tannenhaus refiere un excesivo control de la vida de la paciente por parte de los padres incluso llegando a tomar sus decisiones y gobernar su vida por ella, dejándola sin posibilidad de desarrollar una identidad propia.

La psicóloga argentina Cecile Rausch Herscovici destaca que muchas personas pueden estar pendientes y preocuparse por la comida y la imagen corporal pero que en un trastorno alimentario la actitud hacia la comida y el peso se ha transformado en aquello que rige la conducta. Además, un trastorno alimentario no es un problema sólo vinculado con la comida y el peso sino que incluye dificultades y conflictos de distinto orden.

Con respecto al perfeccionismo, Rausch Herscovici lo relaciona con la característica de pensamiento dicotómico que tienen estos sujetos. Para ellos es todo o nada, son o absolutamente perfectos o monstruos insoportables y no hay nada en el medio. Otro de sus pensamientos dominantes es la negación de estar enfermos y de la posible mortalidad que este trastorno puede acarrearles. Aseguran que su intención era bajar de peso, no morir. Estas personas "*no sólo no tienen conciencia de su enfermedad sino que están convencidas de que los demás se equivocan o tal vez envidian su delgadez, y por eso la cuestionan*" (Rausch Herscovici, 1996)<sup>9</sup>

Además del perfeccionismo, la autora incluye otros rasgos de personalidad de la anoréxica como pueden ser el aislamiento social, el orden y la prolijidad, ideas y hábitos rígidos, la ambición.

Por otro lado, asegura, que el comienzo de un trastorno puede ser una simple dieta, con el objetivo de bajar unos kilos. Pero esta conducta logra algo que no habían planeado ya que les da una nueva sensación de poderío y control. Durante el tratamiento surge entonces la noción de que a la paciente le aterroriza perder el control sobre lo que come, sobre su peso y sobre su entorno.

---

<sup>9</sup> Rausch Herscovici, Cecile. (1996). *La esclavitud de las dietas*. Buenos Aires: Paidós. P. 104.

Finalmente Rausch Herscovici destaca como factor predisponente las dificultades para el funcionamiento autónomo, para establecer la identidad y acceder a la separación. Y distingue, también, el papel del tipo de familia sobreprotectora, lo cual puede dificultar el desarrollo de la autonomía de sus hijos.

Por otro lado, el DSM IV señala entre las características de las personas anoréxicas el considerar un logro perder peso y un signo de extraordinaria autodisciplina mientras que el aumento de peso es visto como un fracaso inaceptable de su autocontrol.

### 2.3. Integración personal

A lo largo de la carrera de Psicología, hemos estado en contacto con variadas teorías e hipótesis acerca de la anorexia. Sin embargo cabe destacar que en la mayoría de las situaciones el eje está puesto en la etiología de esta patología y, en menor medida en el tratamiento posible, pero hace falta profundizar más sobre el tipo de conducta y las características de personalidad de las personas que padecen esta patología.

Ciertas condiciones actuales, a la vez, pueden funcionar como una traba y dificultar algún tratamiento futuro. No es fácil tratar de curar a una persona que no se considera enferma. Mucho menos si esta persona tiene un grupo de apoyo y acceso a incontables sitios que la reafirman en sus conductas. Una persona que siente que no está enferma sino que busca la perfección. Que no come, no por una patología psicológica, sino porque no necesita de la comida para vivir. Su cuerpo no la necesita, debe aprender a bastarse solo. El ideal está puesto en la autosuficiencia y a eso es a lo que aspiran.

De ahí que resulta relevante destacar el tipo de conducta que predomina y se manifiesta a través de estos sitios de apoyo a la anorexia.

### 3. Hipótesis

Los blogs pro-ana promueven conductas de rasgos autárquicos.

#### 3.1. Conductas de rasgos autárquicos

3.1.1. Indicadores de variable:

- Expresión de autosuficiencia o autonomía.
- Pensamiento centrado en la comida
- Perfeccionismo
- Dependencia familiar



## 4. Objetivo general

Describir las conductas de rasgos autárquicos en blogs pro-ana.

### 4.1. Objetivos específicos.

- Explorar el funcionamiento de blogs pro-ana.
- Identificar las conductas de deseo de autonomía.
- Descubrir conductas de dependencia a la comida.
- Ilustrar las manifestaciones de la conducta perfeccionista.
- Caracterizar en términos de dependencia/independencia las relaciones de objeto.

## 5. Metodología

### 5.1. Diseño de investigación

Se ha utilizado un diseño de investigación de tipo exploratorio, descriptivo de corte transversal para comprobar o refutar la hipótesis según la variable 'conductas de rasgos autárquicos' y su presencia medible en la muestra.

Con los objetivos como meta, se realizó el análisis documental de una serie de blogs pro-ana en español, además de un testimonio personal encontrado en un texto autobiográfico.

## 5.2. Marco muestral

Se trata de una muestra conformada por personas de habla hispana que posean y mantengan blogs de apoyo a los desórdenes de alimentación. Se han tomado para analizar cincuenta de estos blogs elegidos al azar, además de un testimonio personal de un sujeto que ha sido parte de la subcultura pro-ana.

### 5.2.1. Definición del caso

#### 5.2.1.1. Criterios de inclusión

Se considera caso a todo sujeto que posea y mantenga un blog en Internet de apoyo a los desórdenes de la alimentación. Estos blogs deben ser escritos en español y estar activos al momento del análisis, es decir, que la última entrada date de no más de dos meses de antigüedad. Finalmente, se considera caso sólo si el blog presenta más de diez entradas.

### 5.3. Instrumento

Para esta investigación, se ha elegido utilizar un instrumento creado específicamente para comprobar o refutar la hipótesis de este trabajo.

El instrumento se compone de dos partes. La primera responde al objetivo específico relacionado con la exploración del funcionamiento de estos blogs, en particular, poder llegar a una estadística significativa con respecto a datos formales de la población incluida en la muestra (edad, sexo, tipo de apoyo, presencia o ausencia de ciertos componentes).

La segunda parte refiere particularmente a los siguientes objetivos específicos y tiene como ejes los indicadores de conductas de rasgos autárquicos: expresión de autosuficiencia o autonomía, perfeccionismo, pensamiento centrado en la comida y dependencia familiar.

El instrumento es de tipo bimodal y con él se intentó conocer la presencia o ausencia de ciertos componentes especificados. (Ver anexo: Instrumento)

#### 5.3.1. Prueba piloto

Se realizó una prueba piloto con tres blogs de apoyo a los desórdenes de la alimentación, elegidos al azar.

A lo largo de esta prueba, se debieron realizar modificaciones al instrumento ya que, en algunos casos, lo presente en los blogs no podía medirse con facilidad a través de los ejes del instrumento y se han adicionado emergentes que no se habían tenido en cuenta en un primer momento, como lo han sido la presencia de rutinas de ejercicios, la fantasía o deseo de control, la adicción expresa a la comida y la comorbilidad con depresión.

## 6. Descripción del campo

Con el objetivo de comprobar o refutar la hipótesis planteada, se ubicaron, a través de un motor de búsqueda de Internet, aquellos blogs que cumplieran los criterios de inclusión especificados previamente.

El primer acercamiento fue a través de una página mantenida por una de las personas pertenecientes a esta subcultura, esta página ofrece una recapitulación extensa de todos los blogs que pudieran ser considerados pro-ana y/o pro-mia, proveyendo links y actualizando constantemente en caso de que ciertos blogs queden inactivos o surjan unos nuevos.

Al principio de la investigación, a mediados de marzo, esta página contaba con ciento treinta y seis blogs activos. Alrededor de junio, cuando el análisis fue efectivamente hecho, la cantidad había aumentado a ciento cuarenta y nueve.

Se ha llegado a la mayor parte de los blogs analizados a través de los links encontrados en esta lista. Todos los blogs fueron elegidos al azar, aunque se ha tenido en cuenta que cumplieran con los criterios de inclusión.

Los primeros tres de estos blogs fueron utilizados para la prueba piloto descrita anteriormente y luego no fueron considerados caso para la muestra definitiva.

A través de la búsqueda en Internet —sin el apoyo de la lista— ha sucedido un fenómeno que debe ser traído a colación. No fue infrecuente, que la página a la que dirigía la búsqueda de Google de ‘blog pro-ana y pro-mia’, fuera lo que es conocido como un blog ‘trampa’. Estos son blogs creados por personas que no están a favor de esta subcultura y que intentan captar a quienes buscan estas páginas (con el objetivo de conseguir apoyo, dietas o tips para adelgazar) y a cambio, les proveen de información sobre las consecuencias perjudiciales que los desórdenes alimenticios poseen, intentan alentarlos a que busquen ayuda, tanto de alguien conocido, como de un profesional, llegando incluso a ofrecer maneras de contacto y alternativas para una forma de vida más saludable. Estos blogs resaltan que la anorexia y bulimia deben ser tratadas como enfermedades y utilizan incluso fotografías y testimonios de alto impacto para transmitir este mensaje.

Otro de los contenidos a detectar dentro de estos blogs, fue la tabla de Índice de Masa Corporal (IMC), que suministra un cálculo objetivo que asocia el

peso y la altura de un individuo y arroja un valor obtenido entre 15 y 40. Se considera que valores entre 18.5 y 25 refieren a un peso normal que se encuentra en un estado de salud. Valores menores que 18.5 indican diferentes niveles de delgadez o bajo peso, mientras que valores iguales o superiores a 25 se asocian con el sobrepeso y su espectro.

El IMC se encontraba presente en una serie de estos blogs, aunque se alentaba a considerar un valor de 17 ó 18 como lo óptimo para este 'estilo de vida'. Aquéllas que presentaban la tabla aseguraban que valores menores serían considerados no sanos. Cabe destacar que, como ejemplo, un IMC entre 17 y 18 correspondería a una persona que midiera 1.70 m y pesara 50 kg.

En particular, uno de estos blogs presentaba una calculadora virtual para que quien pasara, pudiera aportar su altura y peso y recibir una respuesta que incluyera no sólo el valor de IMC, sino un comentario de la autora al respecto. A modo de prueba, se anotaron los datos de **la autora**, lo cual devolvió un IMC de 21 y la siguiente frase: *"Tu puedes ya es menos el camino por recorrer pronto dejaras de ser Gorda"*.

Finalmente, como un aporte accesorio, se considera a la novela autobiográfica *Abzurdah* de Cielo Latini, como la primera noción de existencia de esta subcultura. Latini, diagnosticada con anorexia y trastorno borderline, fue una de las pioneras en el mundo de los foros de apoyo a quien ella introduce como Ana. En su libro, trasmite el proceso no sólo con su enfermedad sino con su recorrido por esta subcultura y su relación con otras pro-anas.

## 7. Análisis cuantitativo y cualitativo

Para realizar el análisis de los resultados obtenidos, se han utilizado dos ejes principales. Con el objetivo de facilitar el análisis y la lectura de resultados se provee de una serie de gráficos que ilustran lo obtenido a través del instrumento aplicado (ver Anexo).

### 7.1. Datos formales

La observación de una muestra significativa de blogs en español ha arrojado las siguientes estadísticas acerca de las características de los sujetos que frecuentan y sostienen esta ideología de apoyo a los desórdenes de la alimentación.

Con respecto al desorden de alimentación que cada blog apoya, casi la mitad (48%) es exclusivamente 'pro-ana', es decir a favor de la anorexia, sea ésta restrictiva como purgativa. Sólo el 8% limita su apoyo a la bulimia o 'pro-mia', mientras que el 44% restante integra ambos desórdenes e incluso refiere a otros como lo son los 'Ednos' (desorden de alimentación no especificado, por sus siglas en inglés) y 'Alisa' (ortorexia, la obsesión por comer de manera saludable).

Entre las personas que mantienen un blog de estas características, 38% son mayores de dieciocho años y en segundo lugar se encuentran quienes cuentan entre quince y dieciocho inclusive (36%). Lamentablemente, un 26% no aportan datos acerca de su edad y ninguno de los blogs pertenece a alguien menor de 15 años (0%).

Como era de esperarse, un rotundo 96% de estos blogs son llevados por mujeres. Sólo dos sobre cincuenta de estas páginas pertenecen a sujetos masculinos, denominados 'príncipes'. Como característica llamativa, una de las dueñas de un blog mostraba una identidad de género confusa, denominándose a sí misma en femenino y masculino alternativamente (en general se trataba como hombre al referirse a su gordura y demás aspectos negativos considerados).

Con respecto a los componentes particulares de este tipo de blogs, un 84% de ellos ofrecen fotos 'thinspo', llegando a ser la oferta de estas fotos abrumadora. Un total de 36% desplegaba también 'reverse thinspiration' o fotos de personas gordas. Estas fotos venían acompañadas de frases despectivas y

funcionaban como un recordatorio de lo que alguien podía convertirse si comía mucho. Un 66% proporciona las tradicionales frases de apoyo, tales como: *“en boca cerrada no entran kilos”, “Nada sabe tan rico como ser delgada”, “Come para vivir, no vivas para comer”, “No tengas miedo de abandonar algo bueno, por ganar algo mejor”, “Una princesa nunca agacha la cabeza, podría caerse su corona”* y *“Nadie dijo que fuera fácil llegar a ser princesa”*

Un 34% de estas páginas ofrecen tips tanto para comer poco y no sentir hambre, como para tolerar el hambre, para esconderse y hacerle creer a los demás que sí están comiendo, para vomitar de la mejor manera, entre otros (aunque sólo un 8% del total contienen tips pro-mia).

La tabla de IMC (Índice de Masa Corporal) está presente en un cuarto del total de blogs (24%) y algunos de ellos hasta ofrecen una calculadora virtual para que cualquiera que pase por la página pueda descubrir su propio valor.

Las mediciones de peso suelen estar presentes (88%) y éstas suelen ser periódicas y en detalle. Varios de estos blogs muestran una herramienta de Blogger que lleva el conteo de peso a modo de línea de tiempo (ver anexo). Además de transmitir su propio peso, un 24% de las dueñas de estos blogs, se incluyen en ‘carreras de peso’, es decir una especie de juego donde entre ellas se animan a llegar a un objetivo, perder determinados kilos, en un período de tiempo limitado. Cada día las participantes llenan un formulario con lo que han realizado o no y se adjudican puntos por kilo perdido, rechazo a determinada comida, ejercicio realizado, tantas horas de ayuno, entre otros.

Un 58% comparte rutinas de ejercicios y las calorías que se pierden realizándolas. Estas rutinas pueden ser extraídas de otras páginas o ser una simple transmisión del ejercicio hecho por estos sujetos durante el día.

Finalmente, se ha podido descubrir que no todos los sujetos se refieren a la anorexia o a la bulimia como si fuesen personas en vez de enfermedades. Tan sólo un 62% interactuaba con ellas a modo de amistad o les pedía acompañamiento. Pero, a la vez, en 42% de los blogs se encontraban alusiones a ‘Ana’ y/o ‘Mia’ como seres superiores, que protegen, obligan, juzgan y observan constantemente y quieren llevarlas a ser perfectas. Como



explica Cielo Latini en su libro: "*Ana', así llamaban las anoréxicas a su diosa, y Ana se convirtió en pocas semanas en el objeto de mi devoción.*"<sup>10</sup>

## 7.2. Conductas de rasgos autárquicos

### 7.2.1. Fantasía de autosuficiencia y autonomía.

Con el objetivo de encontrar las ideas de los sujetos acerca de su autosuficiencia, se tomó en cuenta, en primer lugar, si estaba presente en ellos o no la creencia de que el cuerpo tenía la capacidad de sobrevivir sin la ayuda de algo externo. Para ello, se consideró como respuesta afirmativa a cualquier expresión que diera indicación de tal fantasía, el uso de dietas extremas (al punto de consumir un máximo de 300 calorías por día) o dietas líquidas por un tiempo excesivo o incluso alentar el ayuno absoluto por períodos de hasta tres semanas. Se encontró, entonces, que un 62% de los blogs compartía la anterior idea.

*"Dominen sus apetitos, y habrán conquistado la naturaleza humana"*

*"...me e (sic) convensido (sic) que no necesito la comida que esa es para débiles"*

Para ilustrar la creencia anterior, circula una frase alrededor de estos sitios, que lee: "*Quod me nutrit, me destruit*" (lo que me nutre, me destruye), oración que una de las célebres 'thinspiration' Angelina Jolie tiene tatuada en su cuerpo.

A la vez, el 70% de ellos aseguran que no necesitan ayuda de nadie y que pueden valerse por sí solos, sin importar su situación real, al punto de rechazar cualquier ayuda profesional y hasta enojarse con aquellos que no comparten sus pensamientos.

Por supuesto, lo que resulta más llamativo está relacionado con la fantasía de control. La gran mayoría de los sujetos (72%) asegura que está a cargo de su situación y puede dominarla para que no se vuelva patológica y eventualmente lleva a la muerte. Hay muchos que afirman que decir no a la comida es signo de autocontrol y los hace sentirse bien consigo mismos.

*"El dolor del hambre, con eso te aseguras que eres fuerte y puedes soportar cualquier cosa."*

---

<sup>10</sup> Latini, Cielo. (2006). *Abzurdah*. Buenos Aires: Editorial Planeta. P. 138.

### 7.2.2. Perfeccionismo

En relación a lo planteado anteriormente, el pensamiento perfeccionista también se considera algo esencial de los rasgos autárquicos de las patologías. Sin dudas, la búsqueda de la perfección es uno de los ejes que más domina y atraviesa constantemente la subcultura pro-ana.

La palabra perfección y sus variantes aparece en un 74% de los blogs. Pero 62% de ellos anuncia que la perfección es a lo que se aspira con esta forma de vida. Aseguran que no comer, o comer y vomitar, ejercitarse al extremo, mentirle a la gente y pesarse constantemente es lo que las va a llevar a ser perfectas.

Casi dos tercios de estos sujetos no expresan que quieren ser simplemente flacas, sino perfectas. Y Ana las va a ayudar a llegar a este noble objetivo.

*“...intercambiábamos consejos y nos brindábamos apoyo en nuestro progresivo camino hacia la muerte (que confundíamos con ‘perfección’)”<sup>11</sup>*

A lo anterior se le puede agregar que en la búsqueda de perfección, cualquier falla (como aumentar 500 gramos) es vivida de una manera trágica, al punto de llevar a la mayoría de las personas (80%) a castigarse, insultarse y considerarse poco valiosas e indignas de absolutamente cualquier cosa.

### 7.2.3. Dependencia de la comida

La teoría de Chasseguet-Smirgel, afirma que la dependencia a un objeto material es la parte paradójica de la personalidad de estos sujetos: no quieren depender de las personas y aún así dependen de algo material. En el caso de la anorexia, esto es la comida.

Un rotundo 82% de los blogs presenta fotos y mención a alimentos, que en algunos casos llega a ser constante. No sólo se encuentran dietas en detalle, con fotos y cálculo de calorías incluido (66%), sino también los denominados *intakes*, donde anotan en detalle qué comieron y qué no durante el día.

La adicción a la comida expresada de esta manera, es conciente en un 24% de los casos, sin embargo más de dos tercios de ellos (64%), admiten tener miedo de perder el control con la comida.

A manera de ejemplificación, se comparten frases extraídas de blogs:

---

<sup>11</sup> Latini, Cielo. (2006). *Abzurdah*. Buenos Aires: Editorial Planeta. P138

*"Ayer lo que mas pensaba era 'POR FAVOR QUE ALGUIEN ME MATE PARA PARAR DE COMER"*

*"Por otro lado, cocino a todas horas, de todo. Desde platos salados a postres, particularmente estos segundos. Bizcocho, hojaldre con merengue de limón, tarta de crema y canela... No paro. Y luego acabo engullendo como una puta."*

*"Todo esto es horrible porque, esté en el extremo en que esté, siempre es la comida quien manda, no yo. Si no como, manda ella porque sólo pienso en que no debo comer; si como, manda ella porque pienso que debo comérmelo todo (resaltado por la autora)."*

#### 7.2.4. Relaciones personales

A la hora de las relaciones personales, se descubrió que un 46% relata interacciones positivas con uno o varios miembros de su familia. Al mismo tiempo, interacciones negativas se encuentran presentes en un 62% de los casos y se dividen en peleas con padres o hermanos (o de estos entre ellos, dejando a quien relata como testigo) o relatos donde la sobreprotección, en general materna, aparece de manera evidente en el discurso.

Por otro lado, en muchas ocasiones, es la madre quien descubre las conductas de su hija con respecto a la alimentación e intenta detenerla de alguna manera. Para evitar esto, ellas diseñan mecanismos para engañarlas.

*"Madre no hay sino una, todos la amamos... y puede leer mentes. Casi siempre este es el miembro de la familia que detecta a ANA y MIA. Hazle creer que le cuentas todo, y así el nivel de sospecha se disminuirá."*

Pero no todas las madres se comportan de la misma manera, cabe destacar el emergente de madres que (por estar ellas mismas excedidas de peso o, al revés ser muy delgadas) alientan a sus hijas a hacer dieta y las critican cuando las ven comiendo.

Con respecto a la relación con sus pares, casi la mitad asegura tener relaciones de amistad (46%) y disfrutar con ellas, deseando mantenerlas. A la vez, un 58% relata situaciones de enemistad o rechazo sentido a lo largo de su adolescencia principalmente y un 34% especifica tener un sentimiento de soledad predominante.

En el área de las relaciones de pareja, un 58% se encuentra en una relación estable o ha terminado una recientemente, mientras que un 18% admite nunca haber estado en esa situación. Aún así, quienes están o han estado recientemente en pareja (veintiocho heterosexuales y una homosexual), refieren situaciones ambivalentes en su relación.

Existen quienes admiten estar constantemente celosas de que sus novios miran a otras mujeres, asegurando que lo hacen porque las otras son más delgadas, y por ende, más perfectas que ellas. A la vez, muchas de las parejas se muestran renuentes a aceptar la forma de vida de las pro-ana e intentan alentarlas a comer, lo cual causa peleas entre ambos. No ha sido raro, tampoco, encontrar nociones de dependencia con respecto de sus parejas:

*“Odio tanto esto pero creo que no veo mi vida sin estar a lado de el es q soii (sic) tan dependiente de el que creo que hasta lo necesiito para respirar xq sii m dja (sic) sola creo no sabria como hacerloooo (sic)”*

Entre lo encontrado en los blogs, un 26% busca tener una relación estable pero un 46% asegura no estar preparada para hacerlo o simplemente no interesarse en este aspecto. Sólo un 4% admite haber tenido relaciones casuales y un 76% niega específicamente buscar este tipo de situación. No hay datos con respecto al 20% restante.

### 7.3. Otros.

Para terminar, se ha encontrado en un 48% de los casos, comorbilidad con depresión, sin embargo fue considerada respuesta afirmativa a cualquiera que expresara estar padeciendo de ella, por lo que los valores reales pueden diferir de lo expresado. Al menos un tercio de ellas, señala estar medicada con antidepresivos.

Se han encontrado ideas de suicidio muy presentes en 34% de los casos llegando incluso a referir a intentos de suicidio obviamente no satisfactorios.

El self-injury, o autolesión sin intención de suicidio, se encontró en un cuarto de los casos (26%) y en general era usado como castigo por haber comido o como expresión de enojo ante peleas con otras personas.

Al contrario de lo anteriormente supuesto, del total de las páginas analizadas, llama la atención que el 34% sean concientes de los problemas que pueden causar los desórdenes de la alimentación y hasta llegan a referirse

a ellos como enfermedad. Aún así, siguen siendo mayoría (66%) quienes consideran que privarse al extremo de la alimentación es un estilo de vida y que los demás deben respetarlos en su búsqueda de perfección.

## 8. Discusión de datos y resultados

A continuación se realizará una integración de los resultados obtenidos a lo largo del trabajo, con los aspectos teóricos que se han puesto en juego.

Con respecto a esta subcultura de apoyo a los desórdenes de la alimentación, se ha podido comprobar que la anorexia sigue siendo el trastorno eje y base de casi la totalidad de estos blogs. Es a través de la anorexia que pueden controlar su vida, rechazar la comida, tener autocontrol y llegar a su objetivo. Los atracones son considerados fracasos y la purga un recurso al que no se recomienda llegar, a menos que no exista otra opción.

Con respecto al sexo de quienes participan, era esperable encontrar una abundante mayoría de mujeres aunque la pregunta de por qué es así aún se mantiene abierta. Tanto si tiene que ver con algo psicológico intrínseco de cada sexo, o con las nociones de género de la sociedad y lo que se espera de cada uno, o si se refiere a los cambios corporales, es algo que muchos autores aún debaten y que ahora también se traduce en la presencia en Internet de los exponentes de estos trastornos.

En relación con la edad de los sujetos, sorprende encontrar casi en igual medida a adolescentes de entre quince y dieciocho años y a sujetos de más de dieciocho años. El instrumento no pudo arrojar datos acerca de la edad de inicio de los trastornos, lo cual hubiera sido útil para llegar a otras conclusiones. Pero sin embargo, partiendo de lo obtenido se advierte un crecimiento de la presencia de personas mayores de edad en esta subcultura. Sin dudas, abre otra serie de interrogantes, no deja de estar en juego la búsqueda de una identidad, especialmente entre aquellos que se encuentran en una situación de crisis como lo es el dejar la educación secundaria y comenzar a decidir qué hacer por el resto de la vida. Quizás entonces, el verse por primera vez dueños de sus propias elecciones de vida puede hacer que se sientan superados y que busquen desesperadamente tomar el control de sus vidas. O aunque sea, de su alimentación.

Sin dudas, la fantasía de control se encuentra presente de manera constante en el discurso de estos sujetos.

Se recuerda a Chasseguet-Smirgel, que aseguraba que la satisfacción de las necesidades vitales deja de ser lo predominante del cuerpo y que lo importante, ante todo es ejercer un dominio.

A manera de simplificar, se podría resumir el pensamiento de quienes comparten esta ideología de la siguiente manera: no comer para sentir que se tiene control, para sentir que no se necesita de nada externo, para decir que no a algo que obsesiona, y como recompensa llegar a ser perfecta. Es decir, a efectivamente no necesitar nada, ser completa, pero vacía, sin deseo, porque el deseo implicaría que falta algo, perfecta, exitosa, admirada, hermosa, una princesa.

De ahí surge la fijación con la perfección, se cree que no comer las va a llevar a ser dueñas de una nueva identidad, donde no hay sufrimiento y no hay falta. Pero para esto, deben serle fiel a Ana, porque ella las va a ayudar a dejar de ser gordas y despreciables, pero sólo si le rinden culto.

*"Reza por mí, Ana, y libérame de este infierno en donde vivo".*

De ahí que la no satisfacción de la necesidad es un triunfo, porque significaría rendirse a algo externo y lo que nutre, destruye. Es amenazante porque es necesario y pone de manifiesto la falla.

Por otro lado, a esto se le agrega el pensamiento dicotómico que Rausch Herscovici distingue en estos sujetos. No hay nada en el medio, entre ser perfectos absolutamente o ser monstruos espantosos. Como se puede ver a través de los blogs, ellas se consideran *gordas, vacas asquerosas y se dan asco* y buscan el otro extremo idealizado de la delgadez como perfección. No hay en su mundo más que gordas espantosas y princesas perfectas.

Jeammet remarcaba la lucha constante contra el deseo de apropiarse, de comer. Su conducta se traducía como la privación de aquello que más deseaban.

No existen dudas que entre quienes participan de estos blogs, el pensamiento centrado en la comida es una realidad. No sólo quienes admiten expresamente ser adictas a la comida, sino que más de tres cuartos de los blogs presentan evidencia de que la comida es algo que se ha vuelto parte dominante de su pensamiento. El esfuerzo de buscar fotos variadas de comida por Internet para después subir al blog señalando que eso no se debe comer, es claramente destacable.

Pero no sólo es la comida y el conteo obsesivo de calorías lo que ronda en sus mentes constantemente. Algo que no se ha tenido en consideración anteriormente:

*"Weight consumes me. My weight affects my mood"*<sup>12</sup>

Muchas de ellas han admitido estar obsesionadas con los números que les devuelve la balanza o báscula. Que una simple diferencia de gramos puede llevarlas a una felicidad extrema o arruinarles su autoestima gravemente. Pueden llegar a pesarse varias veces al día y llevar un registro fiel de cualquier mínima variación.

Como está explicado en la carta de 'Ana': *"Llenaré tu cabeza con pensamientos sobre comida, calorías, kilos, peso, y cosas en las que estás a salvo pensando"*.<sup>13</sup>

Se comprueba que es entonces la actitud hacia la comida y el peso lo que rige la conducta, como aseguró Rausch Herscovici.

Finalmente, las relaciones personales fueron el aspecto que más dificultades causó a la hora de analizar. No se han podido encontrar resultados concretos acerca de la existencia de relaciones de dependencia entre la persona anoréxica y su madre. Se ha descubierto que las relaciones con sus madres suelen ser muy variadas y diferentes en cada caso sin demostrar prevalencia de ningún tipo de vínculo. Lo mismo ha sucedido con la función del padre, el cual se teorizaba como ausente o 'castrado' pero no hay resultados concluyentes al respecto.

El análisis ha arrojado la existencia tanto de interacciones positivas con la familia como de negativas, lo cual no necesariamente debe considerarse patológico o patologizante.

A través de lo investigado, sólo en dieciocho casos se admite tener un deseo de independencia familiar, aunque no hay que dejar de lado el contexto en que este deseo se expresa y, por supuesto la edad del sujeto en cuestión, que en mucho de los casos se encuentra al borde de la mayoría de edad o superando ésta. Por lo que el deseo puede considerarse perfectamente adecuado a las circunstancias.

---

<sup>12</sup> (Mi) peso me consume. Mi peso afecta mi humor.

<sup>13</sup> La Carta De Ana es un escrito que circula en este ambiente. No se sabe quién la escribió y no todas la aceptan bien debido a su honestidad. Ver Anexo para leerla completa.



Lo mismo sucede con las relaciones de amistad, los resultados obtenidos muestran una variada interacción y contacto con pares. Aunque no debe olvidarse de quienes expresan abiertamente un sentimiento de soledad.

Más de la mitad de los sujetos ha tenido o tiene una pareja estable en el momento, mientras que un cuarto asegura estar buscándola. A la vez, la gran mayoría rechaza las relaciones casuales y no busca una sexualidad compulsiva que deshumanice a su compañero. No se encontraron evidencias de que este tipo de sexualidad sea el buscado o el practicado por estos sujetos.

Aún así, el huir de las relaciones de pareja y objetos humanos en general con motivo del miedo que provoca que estos terminen siendo envolventes o abandonantes, puede deducirse a través de la negativa a buscar pareja que suele estar acompañada de ciertas expresiones como: *"... estoy tan acostumbrada a que la gente que pasa por mi vida, solo esté de paso, que no trato de retenerles y, en el fondo, tampoco quiero, porque si lo intento volveré a la dependencia y eso nunca"*.

## 9. Conclusión

A modo de conclusión, se considera necesario remitir a la hipótesis planteada para este trabajo: Los blogs pro-ana promueven conductas de rasgos autárquicos.

A partir del análisis de los ejes definidos a través de ciertos indicadores previamente discutidos, se puede llegar a la conclusión de que la hipótesis se confirma parcialmente.

Para especificar, partiendo del eje de la expresión de autosuficiencia, el cual se pudo enlazar con el perfeccionismo, se considera que a través de los blogs representantes de esta subcultura de apoyo a la anorexia, no se hace sino alentar ambas ideas. Pueden verse tanto en dietas extremas, ayunos, frases y la meta compartida de llegar a ser princesas perfectas que pueden y buscan controlar todo.

Partiendo de la teoría se ha asegurado que la dependencia a la comida reemplaza la dependencia hacia los objetos humanos. El primer tipo de dependencia fue fácilmente comprobado en este estudio y ha arrojado resultado abrumadoramente claros. Aunque también ha permitido abrir el concepto de dependencia a otros objetos materiales además de la comida, como lo puede ser la balanza y el peso.

En el área de las relaciones interpersonales, no se ha podido hallar evidencia para comprobar la hipótesis, aunque atisbos de relaciones dependientes y de sobreprotección se han encontrado. No estaría demás poder profundizar en este aspecto en un futuro.

Este último punto, ha puesto en evidencia una falla del instrumento, ya que podría haber estado mejor diseñado para desnudar la relación de la persona anoréxica tanto con su madre (y comprobar o no la hipótesis de dependencia y sobreprotección) como con su padre (para descubrir si realmente no ejerce su función esperada y si se encuentra ausente o 'castrado' en la relación).

A la vez, el instrumento no logra dar una idea del inicio del trastorno de la alimentación ni permite hacer un seguimiento entre la primera entrada del blog (que puede datar de años o semanas) y el tipo de mantenimiento que se realiza en éste (si las entradas son diarias o sólo de vez en cuando).

Para finalizar, cabe traer en cuenta que no se había considerado en primer momento la existencia de depresión e intentos de suicidio en estos sujetos, pero que la incidencia de ambos fue tan alta que resultó necesario incluirla en este trabajo.

Profundizando en el desarrollo de este trabajo, se ha encontrado que fue dificultoso encontrar el eje que guiara la investigación en un primer momento. La abrumadora presencia de información que ofrecen estos blogs y la búsqueda de la toma de conciencia sobre estos, fue lo que motivó en un comienzo a la elección del tema. Sin embargo, fue necesario establecer una relación teórica y, una vez encontrada ésta, afortunadamente el trabajo se pudo orientar.

A modo de cierre, se considera factible y necesario poder continuar con la investigación y análisis de un emergente tan actual como lo es la subcultura de apoyo a los desórdenes de la alimentación. Este trabajo resulta una primera aproximación a la mente de quienes se consideran ‘pro-ana’ y sus rasgos de conducta. Dando así lugar a futuras investigaciones, quizás desde otros posicionamientos.

## 10. Bibliografía

- Asociación Estadounidense de Psiquiatría. (1994). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales IV (DSM IV)*.
- Ferrari, Héctor (ed). (2002). *Desafíos al psicoanálisis en el Siglo XXI: Salud mental, sexualidad y realidad social*. Buenos Aires: Editorial Polemos.
- García Camba, Eduardo. (2001). *Avances en trastornos de la conducta alimentaria. Anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y obesidad*. Elsevier Masson.
- Glorario de Ética Profesional. Disponible en: [www.buenastareas.com/ensayos/Glosario-De-Etica-Profesional/1470216.html](http://www.buenastareas.com/ensayos/Glosario-De-Etica-Profesional/1470216.html)
- Gull, William. (1873) *Anorexia Nervosa (Apepsia Hysterica, Anorexia Hysterica)*, transactions of the Clinical Society of London. *Medical Papers*.
- Jeammet, Philippe, *El abordaje psicoanalítico de los trastornos de las conductas alimentarias en "Psicoanálisis con niños y adolescentes"*, N°6, 1994.
- Latini, Cielo. (2006). *Abzurdah*. Buenos Aires: Editorial Planeta.
- Lista de blogs actualizados Ana y Mia. Disponible en: <http://listadeblogsactualizadosanymia.blogspot.com.ar/>
- Maier, Henry W. (2000) *Tres teorías sobre el desarrollo del niño*. Amorrortu Ediciones.
- Rausch Herscovici, Cecile. (1996). *La esclavitud de las dietas*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Rausch Herscovici, Cecile y Bay, Luisa. (1995). *Anorexia nerviosa y bulimia. Amenazas a la autonomía*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Tannenhau, Nora. (1997). *Anorexia y bulimia: una guía práctica para superar los trastornos psicológicos que afectan los hábitos alimentarios*. Barcelona: Plaza & Janés Editores.

# ANEXO

## Instrumento

Cantidad de blogs: 50 (últimas diez entradas).

### Datos formales:

<b>Tipo de apoyo</b>	Pro-ana	Pro-mía	Ambos
<b>Edad</b>	<15	15-18	>18
<b>Sexo</b>	Femenino	Masculino	NS

### 'Ana':

<b>Ana como persona</b>	Presencia	Ausencia
<b>Referencias a Ana como un ser superior</b>	Presencia	Ausencia
<b>Carta de Ana</b>	Presencia	Ausencia

### Otros componentes:

<b>Fotos 'thinspo'</b>	Presencia	Ausencia
<b>Fotos 'reverse thinspo'</b>	Presencia	Ausencia
<b>Frases de apoyo</b>	Presencia	Ausencia
<b>Tips pro-ana</b>	Presencia	Ausencia
<b>Tips pro-mía</b>	Presencia	Ausencia
<b>Competencias (carreras) de peso</b>	Presencia	Ausencia
<b>Rutinas de Ejercicios</b>	Sí	No
<b>Mediciones de peso</b>	Sí	No
<b>'Princesa'<sup>14</sup> como nombre del blog</b>	Sí	No
<b>'Princesa'* como autodenominación</b>	Presencia	Ausencia
<b>IMC</b>	Presencia	Ausencia
<b>Self-Injury</b>	Sí	No

### Otros:

<b>Ideas suicidas</b>	Presencia	Ausencia
<b>Depresión</b>	Sí	No
<b>Concepción del desorden alimenticio</b>	Como enfermedad	Como estilo de vida

### Autosuficiencia/Autonomía:

<b>Fantasia de que el cuerpo no necesita comida.</b>	Verdadero	Falso
<b>No necesitar ayuda de nadie/Los demás no entienden.</b>	Verdadero	Falso

<sup>14</sup> O 'príncipe/s' si es el caso.

<b>Fantasia o deseo de control</b>	Presencia	Ausencia
------------------------------------	-----------	----------

**Perfeccionismo:**

<b>Palabra <i>perfección</i> y variantes</b>	Presencia	Ausencia
<b>Perfección como meta</b>	Presencia	Ausencia
<b>Fallas vividas muy negativamente/castigables</b>	Sí	No

**Dependencia de la comida:**

<b>Mención/Fotos de comidas<sup>15</sup>.</b>	Sí	No
<b>Miedo a perder el control con la comida</b>	Presencia	Ausencia
<b>Adicción a la comida (expresa)</b>	Sí	No

**Relaciones familiares:**

<b>Interacciones positivas con la familia</b>	Presencia	Ausencia
<b>Interacciones negativas con la familia<sup>16</sup></b>	Presencia	Ausencia
<b>Expresiones de deseo de independencia familiar</b>	Presencia	Ausencia

**Relaciones con pares:**

<b>Relaciones de amistad</b>	Presencia	Ausencia
<b>Relaciones de enemistad o indiferencia</b>	Presencia	Ausencia
<b>Sentimiento de soledad</b>	Presencia	Ausencia

**Relaciones de pareja:**

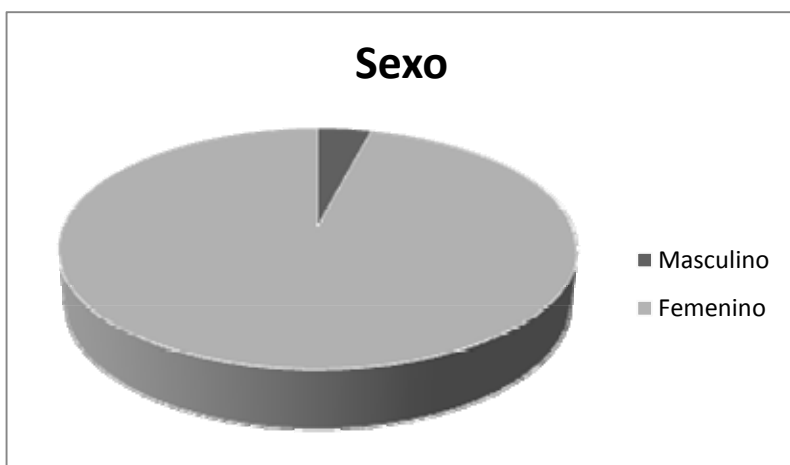
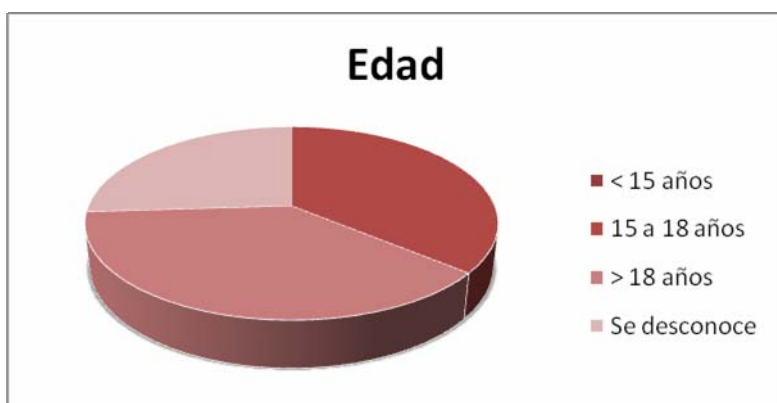
<b>Tiene/ha tenido una pareja estable</b>	Sí	No
<b>Busca una pareja estable</b>	Sí	No
<b>Tiene relaciones casuales</b>	Sí	No

<sup>15</sup> Incluye descripción detallada de dietas, con especificación de número de calorías.

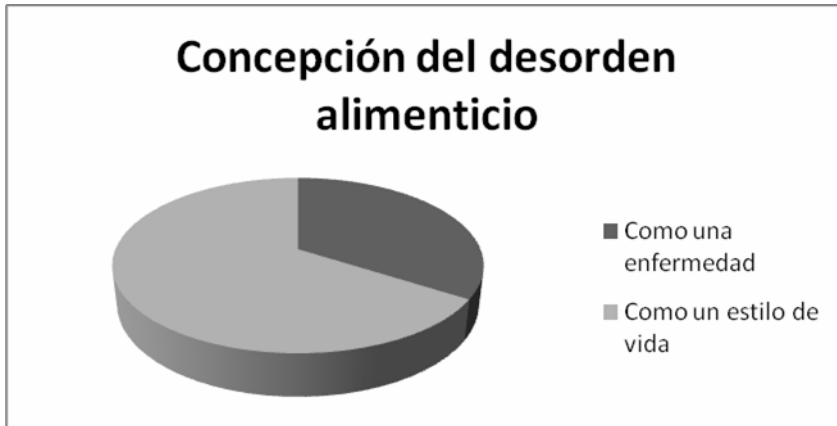
<sup>16</sup> Peleas, sobreprotección.

## Gráficos

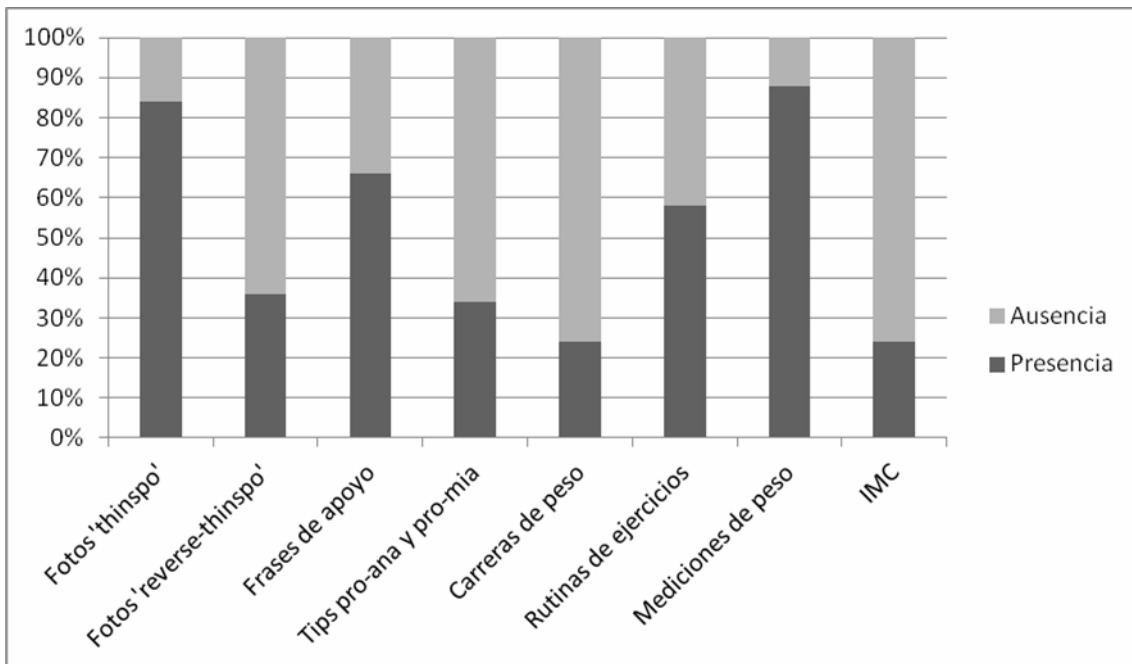
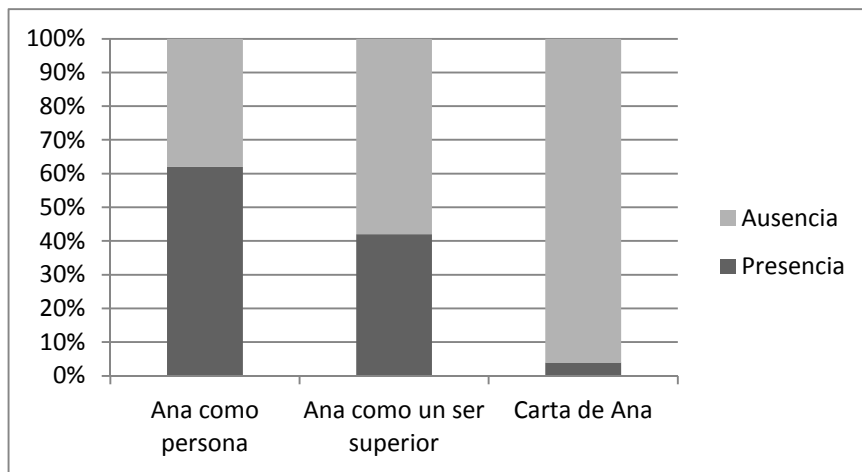
Datos formales:

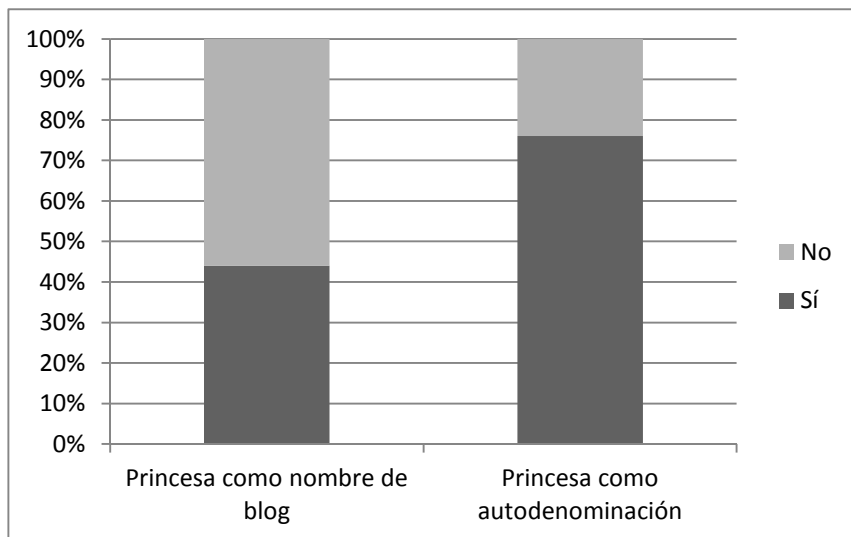




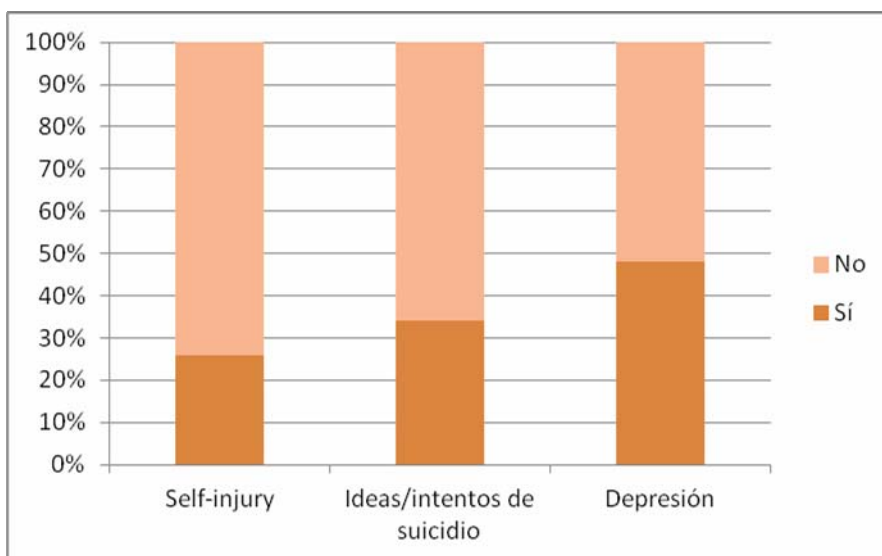


Componentes:

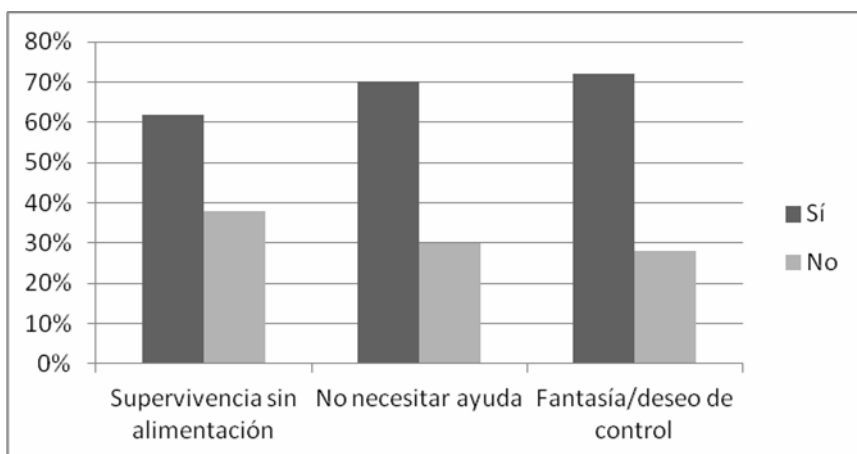




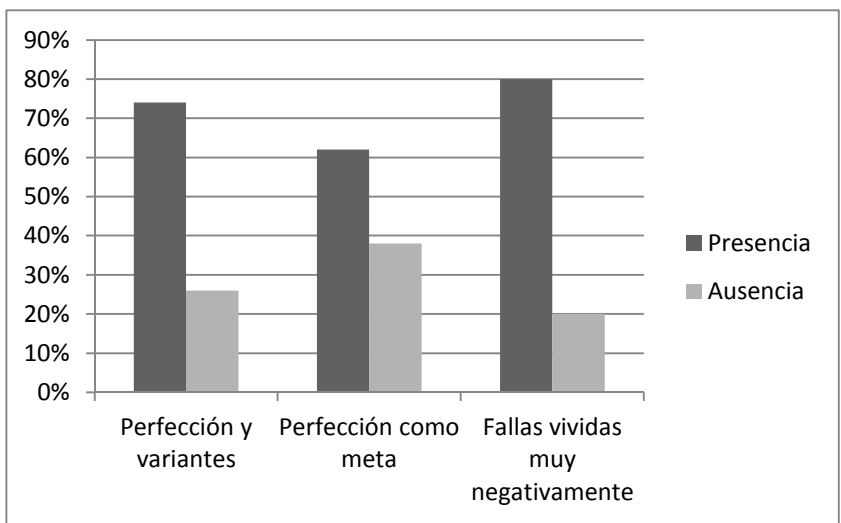
Comorbilidad:



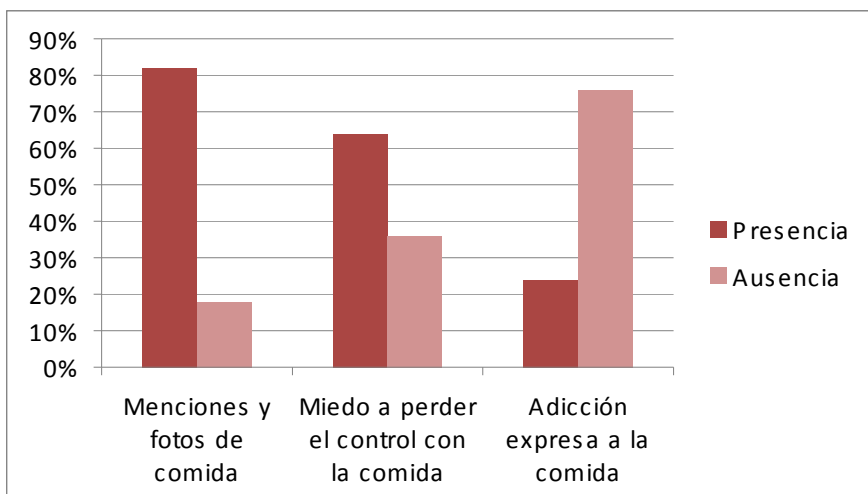
Fantasia de autosuficiencia y autonomía:



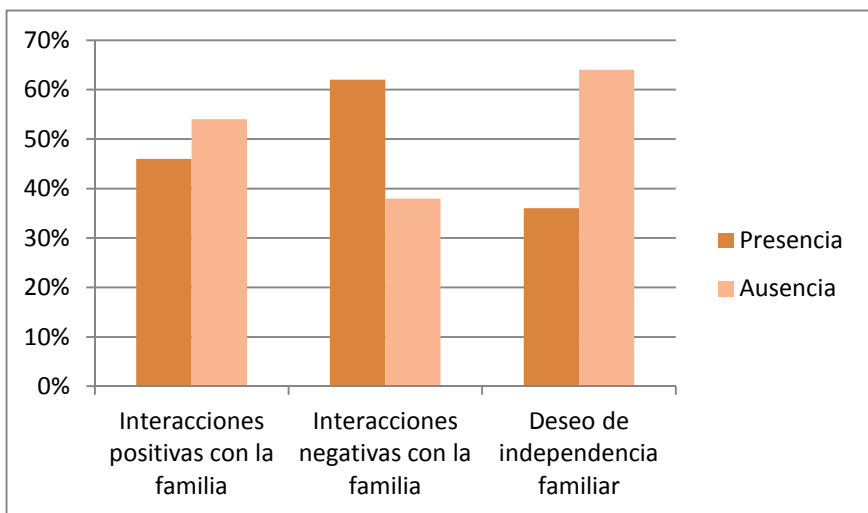
### Perfeccionismo:



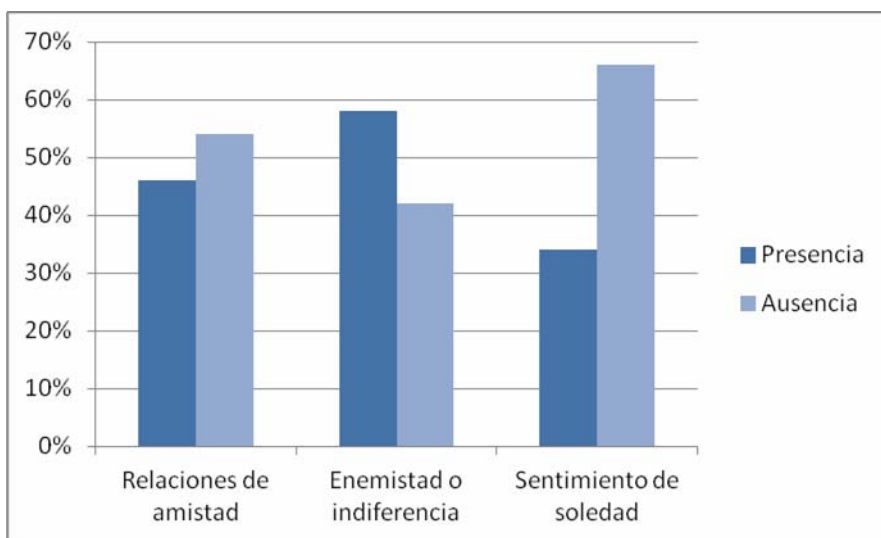
### Dependencia a la comida:



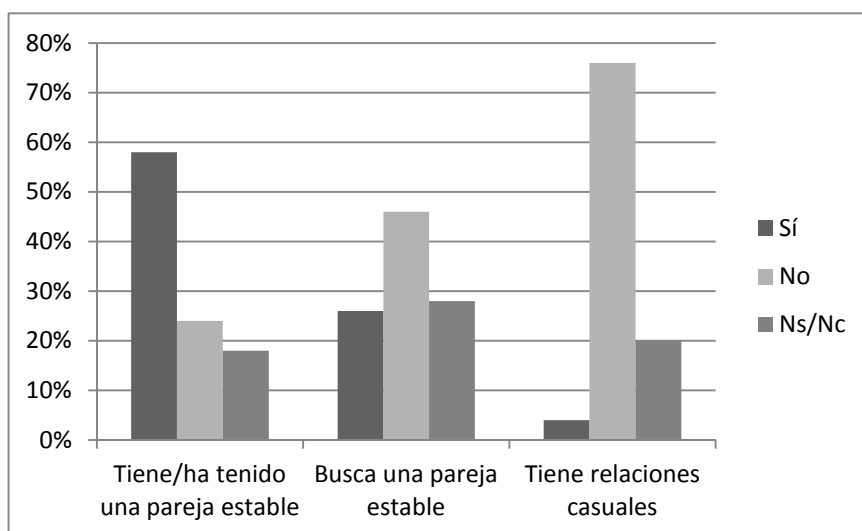
### Relaciones familiares:



### Relaciones con pares:



### Relaciones de pareja:



## Carta de ‘Ana’

A continuación se presenta un texto que recorre estos sitios, se trata de una carta *como si fuera* redactada por ‘Ana’, es decir la propia anorexia y dirigida a quienes tienen este trastorno.

*“... Quisiera presentarme. Mi nombre, o por lo menos como me llaman los médicos, es Anorexia. Mi nombre completo es Anorexia Nerviosa, pero puedes llamarme Ana. Tengo esperanzas de que lleguemos a ser grandes compañeras. En el tiempo que viene, invertiré mucho tiempo en ti y espero que tú hagas lo mismo.*

*Siempre has escuchado a tus padres y a tus profesores hablarte sobre ti “Eres tan madura”, inteligente” y “posees tanto potencial”. Pero ¿adónde te ha llevado todo esto? ¡A ninguna parte! No eres perfecta, no te esfuerzas lo suficiente y pierdes tu tiempo pensando y conversando con tus amigas. Dichos actos no serán permitidos en el futuro.*

*Tus amigas no te entienden. No son sinceras. En el pasado, cuando la inseguridad se ha apoderado de tu mente, les has preguntado “¿Estoy... gorda?” y han respondido “Oh no, claro que no”, sabías que estaban mintiendo. Sólo yo soy capaz de decirte la verdad. Y tus padres... ¡mejor no toquemos ese tema! Sabes que te aman y que se preocupan por ti, pero parte de su trabajo de padres es hacerlo. Déjame decirte un secreto. Muy en el fondo están decepcionados de ti. Su hija, la que posee tanto potencial, se ha convertido en una gorda, floja e inservible niña.*

*Pero yo estoy a punto de cambiar todo eso. Espero mucho de ti. No se está permitido comer mucho. Comenzarás lentamente; disminuyendo la ingesta de grasas, leyendo las calorías de los envases, eliminando la comida chatarra, las frituras, etc. Por un tiempo, el ejercicio será sencillo; un poco de trote, tal vez unos cuantos abdominales y sentadillas. Nada muy serio. Quizás bajarás unos cuantos kilos, eliminaras un poco de grasa de tu estómago. Pero no pasará mucho tiempo antes de que te diga que no es suficiente.*

*Te exigiré que disminuyas el consumo de calorías y aumentes el ejercicio. Te llevaré hasta el límite. Obedecerás porque no puedes defraudarme. Estoy comenzando a introducirme en ti. Muy pronto, estaré contigo siempre. Ahí estaré cuando te despiertes por la mañana y corras hacia la escalera. Los números se convertirán en tus aliados y tus enemigos, y rezarás por pesar siempre un poco menos que el día de ayer, que la noche anterior. Mirarás con desconfianza hacia el espejo. Rechazarás la grasa presente en tu cuerpo y sonreirás a medida que te conviertas en huesos. Estaré contigo cuando organices tu plan diario de consumo: 400 calorías, 2*

horas de ejercicio. Yo soy la que decide y dicta todo, porque a este punto tus pensamientos y los míos se han convertido en uno solo.

Te seguiré a lo largo del día. En el colegio cuando tu mente esté distraída te daré algo en que pensar. Cuenta las calorías del día. Es demasiado. Llenaré tu cabeza con pensamientos sobre comida, calorías, kilos, peso, y cosas en las que estás a salvo pensando. Porque a estas alturas, ya estoy adentro de ti.

Muy pronto no sólo te diré cómo actuar respecto a la comida, sino respecto a todo y siempre. Sonríe y disimula. Hazles ver que estás bien. ¡Esconde ese enorme estómago, por favor! Dios, ¡¡eres una vaca enorme!! Cuando lleguen las horas de comer, yo te diré qué hacer. Haré que un plato de lechuga parezca un festín digno de un rey. Aparta la comida y espárcela. Haz ver el plato como si hubieras comido realmente. Ningún pedazo, nada... si comes pierdes el control... ¿eso es lo que quieres? ¿Volver a ser la vaca que eras antes? Te obligaré a observar las modelos de las revistas. Sus cuerpos delgados, sus dientes blancos, ejemplos de perfección que te miran desde esas hojas de papel brillante. Te haré ver que nunca podrás ser así. Siempre serás gorda y jamás lograrás llegar a ser bonita como ellas lo son. Cuando te mires en el espejo, yo distorsionaré la imagen. Te presentaré a la obesidad y a la vergüenza. Te verás como un luchador de sumo cuando en realidad te ves como un niño desnutrido. Pero no debes enterarte de ello, porque si lo hicieras, podrías comer y nuestra amistad llegaría a su fin.

A veces te rebelarás. Con suerte, no muy seguido. Ante la más mínima fibra de rebelión en tu cuerpo, te aventurarás en la cocina. Abrirás lentamente la puerta de la alacena. Tus ojos se pasearán lentamente entre la comida que tanto he intentado alejar de ti. Tus manos se moverán en la oscuridad y alcanzarán, al igual que en una pesadilla, una caja de galletas. Las tragarás mecánicamente, sin saborearlas realmente y sólo pensando en el hecho de que me estás llevando la contra. Alcanzarás luego otra caja y otra y otra. Tu estómago se tornará hinchado, asqueroso y redondo, pero ni siquiera así te detendrás. Y todo el tiempo te estaré gritando que pares, vaca enorme, no tienes auto control, vas a engordar.

Cuando se hayan acabado, recurrirás a mí, me pedirás concejo porque la verdad es que no quieres engordar. Haz roto una regla cardinal y haz comido, y ahora me quieres de regreso. Te obligaré a entrar al baño, a ponerte de rodillas, mirando dentro del excusado. Insertarás tus dedos en tu garganta y sin dejar de sentir dolor la comida por fin saldrá. Lo repetirás una y otra vez hasta que escupas sangre y agua y sepas que ya no queda más nada. Cuando te levantes, te sentirás mareada. No te desmayes. Ponte de pie enseguida. Mereces sufrir por ser la vaca enorme que eres.

*Quizás elegiré otra manera para deshacerte de la culpa. Quizás te haré tomar laxantes, te sentarás en el baño hasta avanzada la madrugada, escuchando como cruje tu interior. O quizás simplemente te obligaré a lastimarte a ti misma, golpearte la cabeza contra la pared hasta que consigas una jaqueca insoportable. Cortarse también sirve. Quiero ver tu sangre, verla caer por tu brazo y justo en ese segundo te darás cuenta de que cualquier dolor que yo te desee lo mereces realmente. Te sientes deprimida obsesionada, herida. Tratando de pedir ayuda pero nadie te escucha. ¿A quién le importa? Comienzas a desertar, tú misma te lo has buscado.*

*Oh, ¿acaso es difícil? ¿Quieres dejar de sentirte así? ¿Crees que soy injusta? Yo sólo actúo para ayudarte. Te permito dejar de pensar en cosas que tanto te estresan. Los pensamientos de rabia, tristeza, desesperación, y soledad cesarán si yo lo quiero pues puedo llevármelos lejos y cambiarlos por el conteo de calorías. Me llevaré tus deseos de encajar con los niños de tu edad, tus ganas de contentar a todo el mundo. Porque ahora, soy yo tu única amiga y la única que necesitas contentar.*

*Tengo un punto débil pero no debemos decírselo a nadie. Si decides luchar de vuelta, recurrir a alguien para contarle cómo te obligo a vivir, todo se vendrá abajo. Nadie debe enterarse, nadie debe penetrar la cubierta que te he puesto encima. Yo te he creado, te he llevado a ser flaca, a tener el cuerpo de una niña. Eres mía y solo mía. Sin mí no eres nada. Así que no te resistas ni te opongas. Cuando otros comenten, ignóralos. Olvídate de ellos y de todo aquel que intente alejarte de mí. Soy tu más grande apoyo y pretendo seguir siéndolo.*

*Sinceramente, Ana"*



An eating disorder doesn't mean you never eating and exercise all day.

It means you are consumed & being destroyed by a little voice that constantly says "You're fat".

### Contador de peso de Blogger





## Ejemplo de frases<sup>17</sup>

Nadie dijo que fuera fácil llegar a ser princesa.

Come para vivir, no vivas para comer.

Decir "no, gracias" a la comida es un "sí, por favor" a la delgadez.

Nada sabe tan rico como ser delgada.

El placer de la vida se encuentra en hacer lo que las personas te dicen que no puedes realizar.

Prefiero sentir llena el alma y no el estomago.

Cada kilo que pierdo es un sueño logrado.

No dejes para mañana las dietas que puedes hacer hoy.

Una princesa nunca agacha la cabeza, podría caerse su corona.

Ríete de los que te critican, que por dentro te envidian.

No estamos solas en el camino, ana y mia están co nosotras.

Las verdaderas princesas somos tan sensibles que sentimos la rotación de la Tierra, es por eso que nos mareamos.

Reza por mí, Ana, y libérame de este infierno en donde vivo.

El dolor del hambre, eso te aseguras que eres fuerte y puedes soportar cualquier cosa.

Las calorías te **DESTRUYEN!**

**MEJOR MUERTA QUE GORDA**

No tengas miedo de abandonar algo bueno, por ganar algo mejor.

La respuesta es simple: Si realmente lo quieres, lo vas a lograr.

Dominen sus apetitos, y habrán conquistado la naturaleza humana.

En boca cerrada no entran kilos.

Recuerda el mal que te hizo la persona que te dijo gorda. Adelgaza para refregárselo en la cara.

Si la vida te da limones... ¡tíralos o engordarás!

---

<sup>17</sup> Extraídos de diversos blogs pro-ana y pro-mia.

## **Ejemplo de tips pro-ana y pro-mia<sup>18</sup>**

Morder cubitos de hielo cuando tengas hambre entretendrá tu boca.

Toma mucha agua durante todo el día, especialmente antes de comer. Hace mezclas repugnantes con la comida, lo suficientemente horribles para impedir que las comas.

Pon una foto de una modelo súper delgada que te guste encima de tu cama para que la veas antes de dormir y cuando te levantes.

Compra ropa pequeña y ponte como meta que te sienta bien en un plazo prudente.

Come en lugares solitarios que odias, te vas a amargar y vas a tener que levantarte.

Nunca comas cómoda.

Si tienes delante de ti una comida que realmente te gusta, cuenta hasta 100, verás cómo ya no te gusta tanto. Resiste la tentación.

Si sientes ruido en tu estómago y lo que quieres es que pare, ponte una bolsa de agua caliente.

Bebe mucha agua antes y durante los atracones, también es conveniente beber algo con burbujas antes de un atracón.

No te arrodilles frente a la taza. Quédate de pie inclinada hacia delante, es mucho más sencillo que salga así la comida.

Evita el chocolate en los atracones. Cuesta un montón despegarlo del estómago, además sabe horrible a la vuelta, igual que el picante (picaaaaa!!!).

No te cepilles los dientes después de purgarte. No harás más que extender el ácido del estómago por toda la dentadura y te acabarás quedando sin esmalte porque es muy corrosivo.

Deja corriendo los grifos mientras te purgas o si no di que vas a darte una ducha y métete en la bañera, con el grifo abierto.

Antes de purgarte bebe leche. Te ayudará a pasar mejor la comida y no te dañará tanto la garganta.

---

<sup>18</sup> Extraídos de diversos blogs pro-ana y pro-mia.

## **Frases personales (extraídas de blogs) que resultan destacables**

*"Desde muy pequeña pensaba ya que moriría suicidándome. Siempre he querido ser yo la que decida cuándo y cómo terminará mi vida."*

*"En fin, es jueves y yo en ayuno. Lo mantendré hasta que mi madre me descubra, así tendrán que ser los ayunos de ahora en adelante: Hasta que mi madre me descubra."*

*"Que sociedad más superficial e hipócrita. Siempre criticando a Ana, pero bien que se ríen al ver a una gorda. Y luego la "loca" soy yo cuando digo que no quiero comer porque engordo."*

*"...sabes que vas a conseguir más amigos cuando estés más delgada"*

*"Me sentía culpable, extremadamente culpable, pero por encima de todo me moría de miedo, no me atrevía a mirarme en el espejo por temor a lo que Ana pudiera decirme al respecto."*

*"El hambre duele mucho menos que verme en el espejo."*