

Katarzyna Łeńska-Bąk

Uniwersytet Opolski
klenska@uni.opole.pl
ORCID: 0000-0002-3751-7957

„Fani głodówek (głodówka lecznicza)”, czyli o amatorskich pogładach na terapię

Kilka uwag wprowadzających

Głód, według medycznych źródeł, oznacza „stan patologiczny, który wynika z poważnego lub całkowitego braku składników odżywczych”¹. Permanentny głód prowadzić może do wielu chorób, a nawet śmierci. Głodowanie znajdujące się na przeciwnym biegunie spożywania towarzyszyło ludzkości od początków jej istnienia i może mieć charakter przymusowy lub być świadomym wyborem. Wynika stąd, że należy mówić o różnych formach głodowania, a podstawą klasyfikacji staje się wówczas rozróżnienie: czy człowiek nie je, bo zwyczajnie nie ma dostępu do pożywienia², czy nie je z jakichś określonych powodów. W tym drugim wypadku odmowa przyjmowania pokarmów może mieć charakter religijny, rytualny, może przybierać charakter protestu (np. strajk głodowy) czy nawet widowiska³

¹ S.J. Hofer et al., *The ups and downs of caloric restriction and fasting: from molecular effects to clinical application*, „EMBO Molecular Medicine” 2022, nr 14(1), s. 2.

² Na ten temat zob. S.A. Russell, *Głód. Historia nienaturalna*, przeł. K. Orszulewska, Warszawa 2011; K. Łeńska-Bąk, *Głodowanie jako nieszczęśliwe zrzędzenie losu, czyli o tym jak chłop musiał sobie radzić na przednówku i podczas klęsk żywiołowych*, [w:] *Ślepy los, traf, przypadek. O wpływie przeznaczenia na rzeczy i ludzkie sprawy*, red. K. Łeńska-Bąk, Opole 2018.

³ Na temat funkcji różnych rodzajów form poszczenia zob. P. Kowalski, *Kilka uwag o poszczeniu. Wprowadzenie do problematyki biesiadnej*, [w:] *Oczywisty urok biesiadowania*, red. P. Kowalski, Wrocław 1998; P. Brown, *Ciało i społeczeństwo. Mężczyźni, kobiety i abstynencja seksualna we wczesnym chrześcijaństwie*, przeł. I. Kania, Kraków 2006;

etc. Jest także wiązana z dyskursem medycznym, co przybrało na sile w okresie oświecenia, a więc wówczas gdy otyłość⁴ zaczęto uznawać za anomalie i traktować ją jako objaw choroby lub przyczynę różnych chorób⁵. Od tego czasu można obserwować modę na rozmaite diety, które uzasadnia się względami terapeutycznymi. Trzeba przy tym zauważyć, że głodówki zalecano i zaleca się do dziś także osobom, które niekoniecznie mają problemy z nadwagą. Wtedy wskazuje się na zbawienny wpływ głodowania na całe ciało, a nawet umysł. Ta metoda terapii, uznawana za alternatywną, ma dość długą tradycję, sięgającą nawet czasów starożytnych i, co ciekawe, wciąż znajduje swoich agitatorów i zwolenników.

O dużej popularności głodówek świadczy ogromna ilość publikacji na ten temat, zarówno w formie książek-przewodników⁶, jak i stron internetowych, blogów, forów itp. Powody, dla których ludzie decydują się na tę metodę, są rozmaite. Jednym z nich może być już sam fakt, że jest to nieprofesjonalna terapia, co tym samym przesądza o jej atrakcyjności. Ważne jest również i to, w jaki sposób zachęca się obecnie do głodowania, jakich argumentów się używa, jak prowadzi narrację. Najczęściej, niestety, w tych wywodach kryteria obiektywne, a więc dowody i logika, zdają się mieć niekoniecznie priorytetowe znaczenie. Wydaje się, że przyświeca im cel nadrzędny, jakim jest przede wszystkim przekonanie do swej metody, dlatego dość drobiazgowo jej rzecznicy objaśniają, niekoniecznie zgodnie z prawdą, badaniami naukowymi czy nawet procesami fizjologicznymi zachodzącymi w organizmie przebieg działania tej terapii. Zdarza się wprawdzie, że odwołują się do faktów, lecz odpowiednio je interpretują, często wręcz ma-

R. Przybylski, *Pustelnicy i demony*, Kraków 1994; J. Chryssavgis, *W sercu pustyni. Duchowość ojców i matek pustyni*, przedm. B. Ward, przeł. M. Chojnicki, Kraków 2007; K. Łeńska-Bąk, *Kilka epizodów z historii postu i poszczenia*, [w:] *Pokarmy i jedzenie w kulturze. Tabu, dieta, symbol*, red. K. Łeńska-Bąk, Opole 2007; *taż*, *Post w odczuciu wiernego: zakaz, obowiązek, ograniczenie przyjemności...?*, [w:] *O rozkoszach wszelakich... Od przyjemności do ekstazy w kontekstach kultury*, red. K. Łeńska-Bąk, M. Sztandara, Opole 2011; *taż*, *Post w monastycyzmie*, [w:] „Pongo”, t. 5; *Antropologia praktyk kulinarnych. Szkice*, red. R. Chymkowski, A. Jaroszuk, M. Mostek, Warszawa 2012.

⁴ Na temat otyłości w kontekście historii kultury zob.: G. Vigarello, *Historia otyłości od średniowiecza do XX wieku*, przeł. A. Leyk, Warszawa 2012.

⁵ G. Vigarello, *Historia urody: Ciało i sztuka upiększania od renesansu do dziś*, przeł. M. Falski, Warszawa 2011, s. 200–202.

⁶ Takich publikacji jest na rynku wydawniczym ogromna liczba. Są to m. in.: Dr H. Janeczek, *Post leczniczy*, Warszawa 2004; G. P. Małachow, *Lecznicza głodówka*, Warszawa 2020; T. Nocuń, *Głodówka i dieta dla zdrowia. Jak odzyskać zdrowie?*, Lublin 2011; J. Fung, J. Moore, *Głodówka krok po kroku. Rodzaje głodówek i ich pozytywny wpływ na zdrowie*, przeł. K. Klucznik, Łódź 2018; E. Towns, *Praktyczny przewodnik po poście*, przeł. J. Wolak, Kraków 2004. Wymienione tu książki to zaledwie kropla w morzu podobnych publikacji.

nipulują nimi tak, aby jak najbardziej uwiarygodnić swą relację: „dzieła” swe opatrują wstępami, przedmowami, przypisami, podają źródła, cytaty itp. Inna rzecz, że często w tych pracach jedni pseudobadacze korzystają z ustaleń im podobnych, zupełnie ignorując lub, co gorsza, dyskredytując badania medycyny oficjalnej.

Wszelkie wyjaśnienia omawianych tu pseudobadaczy odwołują się więc nie do rzeczywistych skrupulatnych badań, lecz do relacji zaczerpniętych z opisów innych rzeczników głodówki, którzy swe rozważania opierają najczęściej na relacjach sobie podobnych, często stosują też dobrze działający zabieg perswazyjny, przytaczając listy cudownie uzdrowionych dzięki stosowaniu głodówki i to nawet z najcięższych chorób. W ten sposób budują spójne konstrukcje, które podają jako jedyne i obowiązujące prawdy. Zresztą ich opisy, argumenty świetnie przystają do myślenia potocznego, opierają się na prostym mechanizmie: głodówka leczy, bo prowadzi do oczyszczenia organizmu. Ta maksymalna prostota, jaką posługują się „agenci” głodówek w wyjaśnianiu świata i zjawisk, polegająca na przytaczaniu zdroworozsądkowych „prawd”, jest wielce obiecująca. Sprawia, że nie trzeba już ich specjalnie wyjaśniać, nie trzeba też szukać logicznych uzasadnień. I choć nie są te wyjaśnienia faktami, a jedynie „życzeniami, powziętymi presumpcjami”⁷, przez agitatorów głodówki uznane zostają za wygodne narzędzie wyjaśniania i uzasadniania tej metody leczenia⁸.

Tego typu teorie nie pozostają bez odpowiedzi we współczesnym świecie: różnego rodzaju fora internetowe, wpisy i komentarze na Twitterze, filmiki na YouTube, w ogóle media społecznościowe pokazują, jak wielkim zainteresowaniem mogą się cieszyć wizje głoszone przez rzeczników głodówek. Aby to pokazać, warto przyjrzeć się grupie utworzonej na Facebooku pod nazwą „Fani głodówek (głodówka lecznicza)”. Wpisy, które można tu śledzić, doskonale obrazują popularność tej alternatywnej metody leczenia oraz wpływ, jaki wywierają na jej użytkowników wszelkie publikacje zachęcających do głodowania. Pokazują także w wielu wypadkach brak refleksyjności, mocno emocjonalny, a w niskim stopniu racjonalny stosunek do wszelkich informacji, ujawniający się również w niechęci do me-

⁷ T. Hołowska, *Myślenie potoczne. Heterogeniczność zdrowego rozsądku*, przedm. opatrzył M. Czerwiński, Warszawa 1986, s. 22.

⁸ Zob. analizę tego typu wydawnictw: K. Łeńska-Bąk, *Człowiek jako „żywy chodzący wychodek”, czyli o konieczności usuwania wewnętrznych brudów*, [w:] *Brud. Dylematy – idee – sprawy*, red. M. Sztandara, Opole 2012; też, *Kuracja głodowa, czyli o tym jak można odzyskać zdrowie przez powrót do natury*, „Literatura Ludowa” 2013, nr 1.

dycyny oficjalnej i badań naukowych. I nie będzie tu chodzić o to, aby po prostu zdyskredytować i tak istniejące już zjawisko, lecz o to, aby wskazać na sposób jego interpretacji przez grupowiczów – amatorów, najczęściej nieposiadających wiedzy medycznej, co może mieć niekoniecznie pozytywne skutki dla ludzi uprawiających głodówki. Celem tutejszych rozważań będzie więc między innymi pokazanie, że całkowite zawierzenie niesprawdzonym i niedostatecznie udokumentowanym metodom leczenia oraz podążanie za pojawiającymi się obecnie modami w sposób bezrefleksyjny i bez sprawdzenia ich możliwych, rzeczywistych skutków może mieć nawet tragiczny finał.

„Fani głodówek (głodówka lecznicza)”

„Fani głodówek (głodówka lecznicza)”⁹ to grupa zamknięta, trzeba poprosić o dostęp do niej. W tym celu wystarczy wypełnić krótką ankietę, jak zwykle w przypadku podobnych grup, i po jakimś czasie otrzymuje się możliwość uczestnictwa. Większość wpisów fanów głodówek dotyczy sposobów ich przeprowadzania, wychodzenia z nich, relacji z głodowaniem. Wszystkim tym postom towarzyszy spory entuzjazm – w końcu jest to grupa, do której należą ci, którzy chcą głodówki uprawiać i tu szukają potwierdzenia dla swych decyzji. Są tacy, którzy szczerze i z zapałem do głodówek namawiają, zachwalają ich zbawienne skutki, choć znajdują się także sceptycy – zwłaszcza gdy dyskusja dotyczy spraw rzeczywiście poważnych, np. leczenia głodówką chorób śmiertelnych lub nieuleczalnych. Takie osoby jednak są natychmiast przez wielu innych użytkowników krytykowane, a ich opinie uznaje się za bzdurne i niewiarygodne.

Większość opinii, które można przeczytać w tej grupie, to powtarzane, często bezmyślnie, tzw. prawdy potoczne, najczęściej gdzieś zasłyszane, przeczytane na internetowych stronach, obejrzone i odsłuchane na filmikach na kanale YouTube lub pozyskane z popularnych publikacji. Każdy wypowiadający się pozytywnie o głodówkach uważa się za eksperta i jest przekonany, że głosi „najprawdziwszą prawdę”, nie ma zwykle żadnych wątpliwości i uznaje, że posiada prawo do porad w kwestiach nawet tak istotnych jak leczenie ciężkich chorób. Na przykład na

⁹ Adres grupy: <https://www.facebook.com/search/top?q=fani%20g%C5%82od%C3%B3wek> [dostęp: 10.06.2022].

pytanie: „Czy ktoś z Was leczył raka głodówką? Głównie chodzi mi o guza mózgu, typu oponiak i raka piersi”, można uzyskać niezwykle „kompetentną” odpowiedź:

te raki powinny się poddawać w dużym procencie, najtrudniej jest gdy rak dotyczy wątroby czy nerek – czyli narządów wydalniczych mocno pracujących na głodówce. Można wtedy kopnąć w kalendarz przez intoksykację organizmu, guzy to mnóstwo toksyn. Niewątpliwie najskuteczniejsza jest pełna głodówka, do oczyszczenia języka, naprawia postać polową i usuwa korzenie choroby. W przypadku wątroby czy nerek lepiej jednak zacząć od krótszych, żeby nie przedobrzyć¹⁰.

Użytkownicy tej grupy wypowiadają się podobnie jak autorzy książek o głodówkach i przytaczają na potwierdzenie swych teorii przypadki cudownych uleczeń. Oto wypowiedź jednego z nich:

Jeden przypadek znam, gdy chora po nieudanym leczeniu akademickim została odstawiona na umarcie (na morfinie). Do życia wróciła dzięki 10-dniowej głodówce, a następnie 6-tygodniowym poście sokowym Rudolfa Breussa. Dodatkowy efekt - odmłodzenie.

Drugi przypadek też znam, gdy inna chora z uwagi na zaawansowany wiek nie kwalifikowała się do leczenia konwencjonalnego. Chora nie robiła ścisłej głodówki, a od razu post sokowy. Wyzdrowiała rzecz jasna, i to nie tylko z nowotworu, ale jeszcze z cukrzycy, no i ogólnie odmłodziła.

Aha, Breuss na początku próbował leczyć z nowotworów głodówką. Później jednak uznał, że tempo oczyszczania się organizmu chorych jest zbyt szybkie i narządy wydalnicze nie wyrabiają się w tym tempie. Dlatego wstawił do kuracji soki, i to soki warzywne, bo soki owocowe też podnoszą tempo¹¹.

Inna osoba stwierdza, że:

Kolezanka miała raka z przerzutami, wiem, że prowadziła głodówki, albo piła same soki warzywne. Wrazie silnego głodu gotowała bulion na samych

¹⁰ <https://www.facebook.com/groups/345445162249361/search/?q=rak> [dostęp: 10.06.2022]. We wszystkich wpisach w omawianej grupie zachowano oryginalną pisownię i interpunkcję. Ponieważ osoby publikujące posty na omawianym fanpage’u, który jest grupą zamkniętą, mogą być rozpoznane, nie podaję ich imion i nazwisk. W pewnych sytuacjach, głównie ze względów stylistycznych i dla jasności wyводу, będę się posługiwać ich inicjałami.

¹¹ <https://www.facebook.com/groups/345445162249361/search/?q=rak> [dostęp: 10.06.2022].

kosciach z kurczaka (organic). Nie pamiętam kto jej to zalecił, ale było jej bardzo ciężko to przechodzić¹².

Z ostatniego komentarza nie dowiadujemy się, czy koleżance udało się zwalczyć raka, wiemy tylko, że stosowała drastyczną, ograniczającą dietę. Jest mało prawdopodobne, aby przytoczone wyżej przypadki uleceń były rzeczywiste, raczej są, jak plotka czy opowieść wierzeniowa, powtarzane z ust do ust; a jak wiadomo, nawet kłamstwo powtarzane wiele razy w końcu zdaje się być prawdą. Wydawać by się mogło, że ważne jest, aby pamiętać (oczywiście wtedy, gdy mija się z prawdą), co się wcześniej pisało w komentarzach czy postach i nie zmieniać wersji, aby uniknąć posądzenia o nieścisłość, a ostatecznie, aby interlokutor nie nabrał podejrzeń do prawdziwości przekazu. Nie dotyczy to jednak, jak się okazuje, uczestników tej grupy, dla których dociekliwość i uważność czytania zdaje się być czymś obcym. Doskonale obrazuje to reakcja grupowiczów na wpisy C.A.S., która niejednokrotnie wypowiadała się na temat leczenia raka i twierdziła, że na potwierdzenie słuszności stosowania głodówki może podać co najmniej dwa przypadki uleceń w swojej najbliższej rodzinie. Do niej zresztą, jako znawczyni, odwoływał się jeden z grupowiczów, który pod jednym z postów, w którym zamieszczono pytanie o możliwe lecznicze działanie głodówki w przypadku raka, stwierdzał, że jest to możliwe i że więcej na ten temat pisze właśnie C.A.S. Ta użytkowniczka jest dość aktywna w grupie, występuje także, jak już wspomniano, jako osoba, która ma „udokumentowaną” wiedzę na temat leczenia raka. W jednym z postów, zanim podała bliższe na ten temat informacje, zamieściła zdjęcie strony z książki Teresy Tuszyńskiej *Zdrowie nie ma ceny*, gdzie zostało napisane:

Wiele ciężkich chorób i dolegliwości ustępuje bez śladu i następstw pod wpływem postu urynowego, np.:

1. Choroby nowotworowe wykryte we wczesnej fazie powstawania (łagodne) – najczęściej ustępują całkowicie po 15-dniowym poście urynowym połączonym z nacieraniami i okładami moczem. Profilaktycznie należy przez pół roku wypijać ranną porcję świeżo wydalonego moczu.

¹² <https://www.facebook.com/groups/345445162249361/search/?q=rak> [dostęp: 10.06.2022].

2. Nowotwory złośliwe, zadawnione, z przerzutami lub bardzo zaawansowane – poddają się często dwóm, trzem 20-dniowym postom urynowym z nacieraniami moczem całego ciała (3–4 godziny dziennie) i okładami. Polecam w takich przypadkach profilaktycznie wypijać przez 2 lata ranną porcję świeżo wydalonego własnego moczu¹³.

Post sprowokował całą masę komentarzy i wzbudził sporo emocji, pojawiły się wpisy zarówno entuzjastyczne, jak i sceptyczne (co ciekawe sceptycyzm nie dotyczył skuteczności terapii, lecz wynikał z idiosynkratycznych odczuć rodzących się na samą myśl, że można wypić mocz). Autorka wpisu, niezrażona jednak krytyką (mająca przecież sporo swoich zwolenników), przytoczyła na potwierdzenie powyższych terapii przypadki cudownych uzdrowień: dziadka i kuzynki babci:

Dziadek wyleczył się z raka węzłów chłonnych. Leczyli go konwencjonalnie, ale już nie przynosiło to skutków. Wypisali do domu aby w nim odszedł. Zrobił 22 dni Głodówki plus picie swojej uryny. Po 2 mc pojechał na badania i lekarze byli w szoku bo choroba się cofnęła. Żył jeszcze 12 lat bez nowotworu i zmarł na coś innego. Kuzynki babcia miała guza na torbieli. Operacja zaplanowana była na za 2 tygodnie. Zrobiła tydzień postu plus uryna. Pojechała na operację, która się nie od była bo powiedzieli, że nie ma guza 😊 Pozdrawiam wszystkich¹⁴.

W innym z kolei miejscu, pod innym zupełnie postem dotyczącym leczenia raka C.A.S. również postanowiła się wypowiedzieć i nie omieszkała znów powołać się na cudowne uleczenie dziadka, tym razem jednak dziadek nie był już chory na raka węzłów chłonnych, lecz na „nowotwór (coś w nosie)”:

Mój Dziadek miał nowotwór (coś w nosie) zrobił 22 dni Głodówki plus picie swojej porannej uryny. Po 2 mc pojechał na badania i lekarze byli w ciężkim szoku bo zmian nowotworowych nie było. A miał wcześniej niby najlepsze leczenie konwencjonalne, ale nie dawało rezultatu i wypisali go do domu aby w nim odszedł. Proponowali hospicjum ale dziadzio wołał do domu. Rak był

¹³ <https://www.facebook.com/groups/345445162249361/search/?q=rak> [dostęp: 10.06.2022].

¹⁴ <https://www.facebook.com/groups/345445162249361/search/?q=rak> [dostęp: 10.06.2022].

złośliwy. Dawali mu 2-3 mc życia. Po tek głodówce żył z 12 lat i umarł na coś zupełnie innego¹⁵.

Trudno nie nabrać wątpliwości co do szczerości wypowiedzi i prawdziwości tych cudownych uzdrowień... Jednak nikt z fanów głodówek nie dopatrywał się nieścisłości. Zjawisko takie było już przedmiotem wielu badań i naukowcy znajdują jego wyjaśnienie. Użytkownicy, w każdym razie zdecydowana większość z nich, każdego tematycznego forum w sposób świadomy wybierają daną grupę zgodnie z własnymi zainteresowaniami, oczekiwaniami, poglądami, co sprawia, że w naturalny sposób zawiązuje się między nimi więź – wszyscy, jak to w kulturze uczestnictwa bywa – zaangażowani są w wymianę i tworzenie treści kulturowych zgodnych z ich sposobem myślenia. W ten sposób zawiązuje się w grupie swoista wspólnotowość wynikająca między innymi ze zbieżności potrzeb i przekonań, a, co za tym idzie, bezkrytycznego podejścia do każdego, kto wypowiada się w zgodzie z tymi przekonaniami. Taki rodzaj pozytywnego myślenia o innych członkach grupy wynika z mechanizmu określanego w psychologii efektem trzeciej osoby¹⁶. Polega on na przekonaniu członków grupy, że różne przekazy (bez względu na ich prawdziwość) mają większy wpływ na członków innych grup. Zaobserwowano takie zjawisko, badając np. rozprzestrzenianie fałszywych wiadomości i okazało się, że członkowie danej grupy żywili przekonanie, iż oni sami nie ulegają wpływowi takich informacji, natomiast osoby z innych grup miały według nich w dużym stopniu im ulegać. W związku z tym im wyższy był poziom efektu trzeciej osoby w danej grupie, tym większe przekonanie, że wiadomości rozpowszechniane między członkami grupy były rzetelne niezależnie od ich rzeczywistej prawdziwości.

Siła efektu trzeciej osoby wpływa więc na osłabienie krytycznego myślenia, ponieważ członkowie grupy są przekonani, że nie mogą rozpowszechniać fałszywych wiadomości. To z kolei powoduje, że dezinformacja rozpowszechniana przez członków własnej grupy (zwłaszcza w środowisku siecio-

¹⁵ <https://www.facebook.com/groups/345445162249361/search/?q=rak> [dostęp: 10.06.2022].

¹⁶ Na ten temat: G. Ptaszek, *Edukacja medialna 3.0. Krytyczne rozumienie mediów cyfrowych w dobie Big Data i algorytmizacji*, Kraków 2019, s. 274–275; R.M. Perloff, *Mass Media, Social Perception, and the Third-Person Effect*, [w:] *Media Effects: Advances in Theory and Research*, red. J. Bryant, M.B. Oliver, New York-London 2009, s. 252–268; R. Waśko, *Efekt trzeciej osoby a percepcja reklamy internetowej*, [w:] *Wirtualność jako rzeczywistość*, red. Z. Rykiel, J. Kinal, Rzeszów 2014.

wym wzmacniającym relacje oparte na podobieństwie) może być swobodnie przekazywana dalej bez jej krytycznej analizy¹⁷.

Relacje dotyczące przypadków cudownych uleceń raka głoszone przez C.A.S., mimo że w różnych wersjach, nie mogły budzić zastrzeżeń ani wątpliwości – w końcu wypowiadała się współgrupowiczka i zwolenniczka głodówek. Nikt wobec tego nawet nie miał potrzeby zadania sobie trudu sprawdzenia, czy istnieją rozbieżności w jej przekazie, ponieważ z góry uznawano je za rzetelne i prawdziwe.

„Eksperci” od głodówek, aktywni w omawianej tu grupie, często odwołują się do „autorytetów” w tej dziedzinie. Najczęściej przywoływanym nazwiskiem dla potwierdzenia swych racji jest Grennadij Małachow, od którego często zaczynają swą przygodę z głodówką: „Cześć! Słuchajcie, przymierzam się do mojej pierwszej głodówki, Małachaow przeczytany, teraz pogłębiam swoją wiedzę w innych źródłach”¹⁸. Interesujący wydaje się wpis:

Dowody! Kochani potrzebuję dowodów, badań naukowych autorytetów. Wiem Małachow itp ale on zaczynał raczej bez wykształcenia. Ja wierzę w moc głodówek ale brak mi zbioru argumentów w jednym miejscu gdzie można by sceptykom podesłać linka z dowodami, że głodówka działa¹⁹.

Z postu tego wynika, że autorka, zapoznawszy się z pozycją Małachowa, ma jednak wątpliwości, szuka innych opracowań, jak mówi – dowodów. Co interesujące, szuka ich ponoć bardziej dla innych niż dla siebie, bo sama, jak twierdzi – wierzy w głodówki. Wiara wydaje się być w tym kontekście oraz w ogóle w przypadku medycyny alternatywnej kluczowa. To właśnie ufność każe wielu ludziom korzystać z lecznictwa niemedycznego, większość z nich w ogóle nie zna badań medycznych, a jeśli już nawet gdzieś o takich badaniach słyszeli, to nie bardzo wiedzą, gdzie ich szukać:

Jeśli dobrze pamiętam na anglojęzycznej grupie na temat intermittent fasting czytałem o dobrych efektach IF przy nowotworze przy czym chora łączyła chyba IF z akademickim leczeniem i była pod kontrolą lekarza. Nie

¹⁷ G. Ptaszek, *Edukacja medialna 3.0...*, s. 275.

¹⁸ <https://www.facebook.com/groups/345445162249361/search/?q=ma%C5%82achow> [dostęp: 10.06.2022].

¹⁹ <https://www.facebook.com/groups/345445162249361/search/?q=ma%C5%82achow> [dostęp: 10.06.2022].

jestem tylko pewien czy czytałem to na grupie o IF czy o poście wodnym ale chodziło o IF jak pamiętam²⁰.

Czasami komentarze są jeszcze bardziej ogólne:

Amerykianie robili badania o głodówkach i surowym odżywianiu w walce z cukrzycą. Dużo jest też o IF, poszukaj w tym kierunku²¹.

Oczywiście żadna z tych informacji nie może zostać uznana za jakikolwiek dowód na skuteczność głodówki, w żadnym z tych komentarzy nie mówi się ostatecznie o jej efektywności, wiadomo tylko, że jakieś badania były robione, jedno z nich przez Amerykanów, że z badań tych wynika, iż głodówka jest skuteczna przy nowotworach, ale „chyba” w połączeniu z leczeniem akademickim, a w ogóle autor nawet nie jest pewien, o jakie właściwie badania chodziło. Komentarzy tego typu jest w grupie mnóstwo, co więcej, autorka powątpiewająca w słuszność metody Małachowa, dowiaduje się z innego komentarza, że powinna zapoznać się z książkami Bragga, Sheldona, Suworina etc. – a wszyscy oni byli akurat przez Małachowa przywoływani i na ich wizjach, przekonaniach, metodach buduje Małachow swoją teorię. Inny grupowicz dopisuje: „Już znudziło mi się mówić o Noceniu, koleś jest super”²², mając pewnie na uwadze Tomasza Nocunia, autora książki o głodówce jako metodzie leczenia²³. Interesujące, że grupowicz, uznając go za „super koleśia”, którego zapewne nie raz już przywoływał, a może nawet czytał, nie jest w stanie właściwie zapisać jego nazwiska.

Inni użytkownicy na pytanie, czy istnieją przeciwwskazania do zastosowania głodówki przy zaawansowanej białaczce limfatycznej u 70-letniego mężczyzny, któremu przetaczanie krwi już nie pomaga, odpowiadają:

Tak mówią wszyscy, natomiast podobno Małachow pisze (jeszcze nie czytałam) o kilkudziesięciu przypadkach wyleczenia, w Jastrzębiej Górze był (już zamknięty) ośrodek w którym podobno takie cuda się działy²⁴.

²⁰ <https://www.facebook.com/groups/345445162249361/search/?q=rak> [dostęp: 10.06.2022].

²¹ <https://www.facebook.com/groups/345445162249361/search/?q=ma%C5%82achow> [dostęp: 10.06.2022].

²² <https://www.facebook.com/groups/345445162249361/search/?q=ma%C5%82achow> [dostęp: 10.06.2022].

²³ Zob. T. Nocuiń, *Głodówka i dieta...*

²⁴ <https://www.facebook.com/groups/345445162249361/search/?q=rak> [dostęp: 10.06.2022].

wydaje mi się że tak, chyba Malachow pisal ze guz przy dluzszej glodowce zaczyna się „dezaktywowac” (ale nie mam pewnosci), ja bede probowac za jakis czas, narazie dieta ketogenna a raczej bez wegli i po prostu duzo tluszczu co Ci polecam, mnie wzmocnilo i lepiej uklad pokarm dziala , a jak sie juz odkurjuje to cisne glodowke²⁵.

Z pierwszego przytoczonego wpisu wynika, że wypowiadająca się nawet nie czytała książki Małachowa, ale mówi o wyleczonych przypadkach w Jastrzębiej Górze, o czym *nota bene* nie ma ani słowa w pozycji tego autora. Z kolejnego komentarza wniosek płynię taki, że owszem można guza leczyć, ale nie ma pewności. Z dalszej części dowiadujemy się, że autor wpisu będzie próbować głodówki, diety ketogennej, lecz w zmodyfikowanej wersji, co zresztą poleca. Czyżby też miał guza i zamierzał się w ten sposób leczyć? Dość wątpliwe. Bardziej pewne jest, na co wskazują przytoczone tu wpisy, że ich autorzy wiedzy raczej nie posiadają, a cechuje ich jedynie pobieżność, nieuważność i bezrefleksyjność w odniesieniu nie tylko do tego, co czytają, ale jak czytają i co z tego pozostaje w ich pamięci. A potem z tak pozyskaną wiedzą wypowiadają się z pozycji znawców tematu. Badacze zajmujący się komunikacją medialną niejednokrotnie wskazywali na problem kompetencji uczestników nowych mediów. Urszula Jarecka stwierdza:

Korzystanie z mediów jest codzienną aktywnością, pozornie rozumienie przekazu wydaje się łatwe – patrzę i widzę, słucham i słyszę, czytam i „wiem” itd. Natomiast sprawa nie jest tak prosta, gdy mówimy o dostępie do informacji, poszukiwaniach konkretnych treści i programów czy o interpretacji. Znaczenie tekstu kulturowego jest czytelne dla osób o odpowiednich zasobach kompetencji medialnych²⁶.

Osoba komunikująca się w Internecie, a posiadająca kompetencje medialne, powinna umieć świadomie i celowo korzystać z materiałów medialnych, posiadać umiejętności kategoryzacji i selekcji, zdolność do refleksji, krytycznego myślenia²⁷. Samo posiadanie wiedzy i sprawność w jej groma-

²⁵ <https://www.facebook.com/groups/345445162249361/search/?q=ma%C5%82achow> [dostęp: 10.06.2022].

²⁶ U. Jarecka, *Kompetencje medialne kształtowane przez nowe media: „cnota ignorancji”*, [w:] *Przemiany kulturowe we współczesnej Polsce: ramy, właściwości, epizody*, red. J. Kurczewska, współred. M. Karkowska, Warszawa 2016, s. 483.

²⁷ Zob. tamże, s. 483. Por. także: G. Ptaszek, *Edukacja medialna 3.0...*, s. 269–296; C. Nosal, *Psychologia kompetencji w dobie nowej technologii informacyjnej*, [w:] *Kompetencje medialne społeczeństwa wiedzy*, red. W. Strykowski, W. Skrzydlewski, Poznań 2004.

dzeniu są już niewystarczające, albowiem nie spowoduje to ewolucji, rozwoju, przede wszystkim zaś nie oznacza „dbałości o jej dokładność i weryfikację”²⁸. Fani głódówek posiadają jakąś wiedzę na temat ich leczniczego wpływu, lecz najczęściej szcątkową, pozyskaną z różnych poradników, stron internetowych, cechuje ich przy tym często brak refleksyjnego, krytycznego podejścia do tak pozyskanych informacji. Fragmenty wiedzy biorą za całość, nie koncentrują się na istocie sprawy, brak im precyzji w przekazywanych komunikatach, dowody naukowe są przez nich ignorowane, nawet ich nie próbują szukać, co zresztą dobrze objaśnia psychologiczny mechanizm zwany potrzebą domknięcia poznawczego, który wiąże się z „pospiesznym chwytniem informacji, czyli opieraniem sądów i decyzji na wcześniej pojawiających się informacjach, a nie tych późniejszych, oraz zamrożeniem przekonań, czyli podtrzymywaniem raz uzyskanego domknięcia”²⁹. Takie pospieszne zdobywanie informacji rodzi u użytkowników nowych mediów subiektywne przekonanie co do pewności i słuszności własnych sądów. Każda wówczas próba podważenia tak zamrożonych, zinternalizowanych poglądów wzbudza niechęć do interlokutora mającego odmienne zdanie, traktowanego zresztą natychmiast jak intruza i rodzi tym silniejsze przywiązanie do własnych opinii oraz utwierdzenie się we własnych poglądach, nawet najdalszych prawdzie. Również z tego powodu często w grupie pojawiają się wpisy dyskredytujące medycynę oficjalną oraz lekarzy ją reprezentujących, całkowita lub prawie całkowita ignorancja badań, a na pewno lekceważący do nich stosunek. Wystarczy zacytować tylko niektóre z wpisów, które świetnie to ilustrują:

z całym szacunkiem ale chyba nie masz pojęcia jak wygląda podejście lekarzy onkologów do pacjenta. Nie chcę generalizować ale 90% lekarzy z którymi miałam od czynienia lekarz to była ostatnia osoba, która wykazywała prawdziwe zainteresowanie chorobą.

Chemioterapia jeszcze nikogo nie wyleczyła z raka, przeciwnie większość po chemii jeszcze szybciej umiera. A jeśli ktoś wyzdrowiał po chemii to tylko dlatego że organizm pokonał i chemię i raka³⁰.

²⁸ P. Pawlak, W. Strzelecki, *Pozycja nauk medycznych w kulturze społeczeństwa informacyjnego. Specjaliści kontra amatorzy*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego: Studia Informatica” 2011, nr 28, s. 342.

²⁹ G. Ptaszek, *Edukacja medialna 3.0...*, s. 280.

³⁰ <https://www.facebook.com/groups/345445162249361/search/?q=rak> [dostęp: 10.06.2022].

Kiedy czyta się tego typu komentarze, na myśl przychodzą mechanizmy opisywane między innymi przez Janusza Tazbira i wielu innych autorów podejmujących temat teorii spiskowych. Jak zauważa Leszek Kołakowski, syndrom spisku jest pewnym atrybutem ludzkiego sposobu myślenia, stanowi „zdegenerowaną formę mentalności normalnej, poszukującej tylko sensów właściwych, nie mnożącej sensów nad potrzebę”³¹. Niechęć bądź ignorancja faktów, które dla budujących spiskową teorię wydają się być nie do zniesienia, a przy okazji nie wyjaśniają i nie dają sensu życia, prowadzi do przyjęcia spiskowej teorii i, jak zauważa Tazbir, „zwalniania ludzi od wysiłku umysłowego; urojony wróg występuje jako kozioł ofiarny [...]. Zamiast wizji dziejów, w której wiele wydarzeń bywa rezultatem zbiegu okoliczności czy głupoty, o wiele bardziej kuszące wydaje się przyjęcie tezy, iż sterują nimi tajemnicze siły, działające z pełną premedytacją”³².

Tak właśnie zwolennicy głodówek traktują medycynę oficjalną i wypowiadają się o niej jak o wrogu działającym z wyrachowaniem i rozmysłem na szkodę pacjentów. Co więcej, jak wynika z powyższych wpisów, nikt ze zwolenników głodówek nie zadaje sobie trudu dokładnego sprawdzenia faktów, prześledzenia badań, które przecież nie są w tej kwestii ani rozstrzygające, ani całkowicie pewne i, co więcej, mogłyby być dla nich zupełnie niezrozumiałe³³. Łatwiej więc przyjąć wyjaśnienia najprostsze, powszechnie gło-

³¹ L. Kołakowski, *Światopogląd i życie codzienne*, Warszawa 1957, s. 193.

³² J. Tazbir, *Protokoły mędrców Syjonu. Autentyk czy falsyfikat*, Warszawa 2004, s. 9.

³³ Zaznaczyć trzeba, że badania nad skutecznością głodówek prowadzone są od lat, a w ostatniej dekadzie ich intensywność znacznie wzrosła. Ustalenia wsparte badaniami klinicznymi póki co są takie, że z medycznego punktu widzenia nie da się niczego stwierdzić na pewno, dane zaś dotyczące wpływu postu na zdrowie i długowieczność są skąpe. Stosowanie głodówki zatem w celach terapeutycznych wcale nie jest, jeśli idzie o pozytywne skutki, tak oczywiste, jak to przedstawiają jej rzecznicy. Lekarze medycyny oficjalnej, opierając się na licznych badaniach, stwierdzają, że w „większości dowody na skuteczność tej terapii nie są potwierdzone” (S. A. Russell, *Głód...*, s. 68) i pozostają wobec niej dość nieufni. „Głodówka zdrowotna nie ma poparcia American Medical Association (AMA – Amerykańskie Stowarzyszenie Medyczne). Także psychologowie ostrzegają, że tryb życia oparty na poście może wywołać lub nasilić zaburzenia odżywiania” (tamże, s. 77). Z badań wynika, że drastyczny post i w jego wyniku ciężkie niedożywienie może powodować stres psychiczny, depresję i ma szkodliwy wpływ na zdrowie seksualne, chroniczne zmęczenie, obrzęk kończyn dolnych, silny stres emocjonalny, może wywoływać depresję, być przyczyną dezorientacji, apatii, myśli samobójczych i utraty libido, może negatywnie wpływać na rozrodność i płodność, produkcję sterydów, funkcję jajników i funkcję odpornościową (S.J. Hofer et al., *The ups and downs...*). Półgłodzenie może też prowadzić do reakcji hiperfagicznych i wzrostu masy tłuszczowej poza początkowe poziomy, a bardzo niskokaloryczna dieta może zagrażać zdrowiu fizycznemu i psychicznemu (A.M. Johnstone, *Fasting – the ultimate diet?*, „Obesity Reviews” 2007, t. 8, s. 211–222). Dlatego tak ważne jest, aby przeprowadzać wszelkie ograniczenia dietetyczne zgodnie z zaleceniami lekarzy, aby nie dopuścić do niedożywienia. Nowoczesne badania wskazują bowiem, że dobrze kontrolowany post przerywany, w którym dostarcza się pacjentowi odpowiednią ilość mikro- i makroelementów niekoniecznie musi mieć skutki uboczne, a nawet pozytywnie wpływać na łagodzenie objawów różnych chorób,

szone, potoczne i wierzyć w nie. U podłoża spiskowej teorii dziejów, w tym także u podłoża medycyny alternatywnej, zawsze bowiem leży wiara (a nie wiedza, co koniecznie trzeba podkreślić), w miejsce zaś skrupulatnych i żmudnych badań wchodzi prymitywne myślenie, stanowiące poniekąd swoistą odmianę magii. Tam, gdzie górę bierze, jak to określił Tazbir, prymitywne myślenie, racjonalne wyjaśnienia, wymagające wszak namysłu, zastanowienia i wreszcie refleksji, nie są już możliwe, „konstrukcje stereotypowe – co podkreśla Ireneusz Jeziorski – są formą patologii świadomości zbiorowej, ukształtowanej w znacznym stopniu przez niewiedzę. Stożek obcości zmniejsza się bowiem, gdy zbliżamy się do rozumu”³⁴. Jeśli już zrodzą się jakieś wyobrażenia na temat określonego sposobu leczenia, odtąd to one determinują o nim myślenie, system aksjologiczny funkcjonujący w kulturze staje się fundamentem, a utrwalone w nim konstrukcje stają się ostatecznie jedynymi i obowiązującymi „prawdami”:

Obrazy te i oparte na nich definicje nigdy nie są owocami trzeźwej refleksji, nie są wiernym odbiciem rzeczywistości, nie dają jej adekwatnego przedstawienia. I nie może być inaczej. Są one wynikami naszych codziennych

w tym cukrzycy typu drugiego, choroby neurodegeneracyjne, nowotwory lub urazy niedokrwienne. Jednocześnie należy pamiętać, że badania kliniczne prowadzone w tym zakresie są najczęściej krótkoterminowe, trwające od kilku tygodni do kilku miesięcy i trudno ocenić ich długoterminowe efekty. Wiele badań też w dużej mierze ogranicza się do kultur komórkowych lub zwierząt laboratoryjnych, a wniosków sformułowanych na tej podstawie, jak wiadomo, nie można przenosić jeden do jednego na zdrowie ludzi. Oporając się zatem na dowodach, które dotąd zostały przeanalizowane, nie powinno się podejmować długotrwałego postu bez nadzoru medycznego tak długo, dopóki przyszłe badania nie pomogą rzucić więcej światła na post i jego wpływ na zdrowie człowieka (F. Visioli at al., *Traditional and Medical Applications of Fasting*, „Nutrients” 2022, t. 14(3), s. 433). Świetny artykuł, w którym dokonano przeglądu dotychczasowych badań nad ograniczeniami żywieniowymi i ich związku z leczeniem raka, pokazuje, że post może być co najwyżej pomocny w samym procesie leczenia, zmniejszając efekty uboczne chemioterapii i radioterapii (M. Alidadi at al., *The effect of caloric restriction and fasting on cancer*, „Seminars in Cancer Biology” 2021, t. 73, s. 30–44). Do podobnych wniosków doszli i inni naukowcy (I. Imayama at al., *Effects of a Caloric Restriction Weight Loss Diet and Exercise on Inflammatory Biomarkers in Overweight/Obese Postmenopausal Women: A Randomized Controlled Trial*, „Cancer Research” 2012, t. 72(9), s. 2314–26; F.M. Safdie at al., *Fasting and cancer treatment in humans: A case series report*, „Aging (Albany NY)” 2009, t. 1(12), s. 988–1007; R. Buono, V.D. Longo, *Starvation, Stress Resistance, and Cancer*, „Trends in Endocrinology & Metabolism” 2018, t. 29(4), s. 271–280; A. Nencioni at al., *Fasting and cancer: molecular mechanisms and clinical application*, „Nature Reviews Cancer” 2018, t. 18(11), s. 707–719). Wynika stąd jasno, że trzeba być niezwykle ostrożnym i pamiętać, że choć post zyskał popularność nawet w badaniach naukowych, wciąż jego efektywność i skutki pozostają w większości słabo zbadane (A. Persynaki, S. Karras, C. Pichard, *Unraveling the metabolic health benefits of fasting related to religious beliefs: A narrative review*, „Nutrition” 2017, t. 35, s. 14–20), może być co najwyżej obiecującą strategią terapeutyczną, którą zawsze należy przeprowadzać pod nadzorem lekarza, ale nie może zastąpić terapii lekowej (F. Visioli at al., *Traditional and Medical...*).

³⁴I. Jeziorski, *Od obcości do symulakrum. Obraz Żyda w Polsce w XX wieku. Antropologiczne studium przypadku*, Kraków 2009, s. 290.

doświadczeń, te zaś nie mają nic wspólnego z drobiazgowym i sumiennym poszukiwaniem prawdy, jakie jest postulatem pracy uczonego. Doświadczenia te sprowadzają się do przypadkowych zetknięć, do zdawkowych sądów, w których momenty emocjonalne absolutnie przeważają nad refleksją. Wynikiem tego są te stereotypowe konstrukcje, jakie składają się na „mądrość narodów” i na ich wiedzę o innych. Konstrukcje te są przekazywane z pokolenia na pokolenie i stają się częścią zbiorowej pamięci danej grupy³⁵.

Zachęcanie do głodówek w związku z tym charakteryzuje się maksymalną prostotą wyjaśniania, polegającą na przedstawianiu świata oswojonego, „który każdy może i powinien rozpoznać i w którym każdy może i powinien stanąć na własnych nogach”³⁶. Potocznych „prawd” nie trzeba wyjaśniać, nie trzeba szukać logicznych motywacji, rodzą się one najczęściej *a priori* w oparciu o emocje i impulsy, z rzadka bywają faktami, częściej natomiast, jak już powiedziano, są życzeniami, powziętymi presumpcjami, „są oczywiste, a więc nie potrzebują dowodów. Są powszechnie aprobowane, a więc obiektywne. Są proste, a więc prymarne”³⁷. Nie trzeba być intelektualistą, posiadać wykształcenia ani szczególnych uzdolnień, dlatego każdy może się mieć za eksperta: „Myśl potoczna, jako potoczna, jest dostępna wszystkim, jest powszechną własnością”³⁸.

W ramach tego sposobu myślenia konstrukcje, obrazy, wyobrażenia na temat leczenia głodówek i w ogóle medycyny alternatywnej po uznaniu ich za oczywistość i zinternalizowaniu stają się wygodnym narzędziem wyjaśniania świata, ale też uzasadniania wcześniej niezrozumiałych zjawisk. Dobrze problem ten obrazuje post dziewczyny chorej na cukrzycę, która pisze:

Jestem na głodowce drugi dzień, mam cukrzycę typu drugiego a cukry wariują. Wczoraj doszło do 520. Dlaczego tak się dzieje? Przerwać głodowkę? Czuję się okropnie, boli mnie każda część ciała, wymiotuję, i przewraca się o własne nogi, jakbym była pijana³⁹.

³⁵ A. Hertz, *Żydzi w kulturze polskiej*, wstęp C. Miłosz, Warszawa 2004, s. 253.



³⁶ C. Geertz, *Wiedza lokalna. Dalsze eseje z zakresu antropologii interpretatywnej*, przeł. D. Wolska, Kraków 2005, s. 98.

³⁷ T. Hołówka, *Myślenie potoczne...*, s. 26.

³⁸ C. Geertz, *Wiedza lokalna...*, s. 98.

³⁹ <https://www.facebook.com/groups/345445162249361/search/?q=cukrzyca> [dostęp: 10.06.2022].

Wszystkie objawy wymienione przez nią wskazują na zakwaszenie organizmu, bardzo niebezpieczne przy cukrzycy, mogące się skończyć śmiercią, a mimo to znajduje się sporo osób odradzających jej przerwanie głodówki, choć przyznać trzeba, że pojawiają się i takie, które zalecają jej zakończenie. Ostatecznie grupowiczka trafia do szpitala: „głodówka przerwana, jestem w szpitalu”⁴⁰. Potoczna wiedza zarówno samej chorej, jak i osób komentujących jej post sprowadza się do przekonania: głodówka oczyszcza, a więc leczy, o czym powszechnie wiadomo. A skoro tak, to nawet mimo objawów niebezpiecznych dla zdrowia, a nawet zagrażających życiu, wciąż utrzymuje się wiarę w tę „wiedzę” zbiorową. Opisany tu przypadek, rzeczywiście groźny, na szczęście dla chorej zakończył się w szpitalu i dopiero tam tak krytykowani przedstawiciele medycyny oficjalnej mogli jej pomóc. Bywa jednak i tak, że podejmujący głodówkę, choć przed przystąpieniem do niej na nic nie chorowali, narzekają na rozmaite niepożądane objawy, jak: drżenie ciała, mrowienie, intensywne skurcze palców u rąk, sinienie palców, kompletny brak sił, zawroty głowy, wysychanie dłoni, pękające opuszki palców, swędzące i piekące plamy na dłoniach⁴¹ etc. Na pytanie, co w takich sytuacjach robić, raczej nie zaleca się przerywania „terapii”, lecz udziela „eksperckich” porad w stylu: „Wspomoz ciało akupunktura”, „Trwaj, będzie dobrze”, „Może sauna pomoże? Wygrzać ciało, wypocić. Polecam też masaż gorącymi kamieniami – działa cuda”⁴². Jedna z osób, dla której objawy były już nie do zniesienia, przerwała głodówkę, a inna komentująca napisała:

Bardzo dobrze  ja przerwałam kiedy myślałam że stracę słuch, miałam momenty, że nic nie słyszałam, gratuluję Twojej przemiany, przy postach zawsze człowiek się zmienia  buziaczki⁴³.

Przerywając głodówkę nie napisała ani słowa o tym, jakoby dokonała się w niej jakokolwiek przemiana, a mimo to w komentarzu taka uwaga się pojawia. Wynika z nieuważnego czytania wpisów innych, ignorancji czy założenia, że jakkolwiek by nie było, głodówka ma sens – bez względu na koszty, bez względu nawet na to, że została przerwana? Interesujący jest jeszcze jeden komentarz dotyczący dolegliwości towarzyszących głodówce:

⁴⁰ <https://www.facebook.com/groups/345445162249361/search/?q=cukrzyca> [dostęp: 10.06.2022].

⁴¹ <https://www.facebook.com/groups/345445162249361/search/?q=rak> [dostęp: 10.06.2022].

⁴² <https://www.facebook.com/groups/345445162249361/search/?q=rak> [dostęp: 10.06.2022].

⁴³ <https://www.facebook.com/groups/345445162249361/search/?q=rak> [dostęp: 10.06.2022].

„Wg. mnie to objaw złego przygotowania”⁴⁴. Brzmi trochę jak tłumaczenie właściwe kulturom tradycyjnym, gdzie na przykład niepowodzenie skuteczności rytuału lub praktyk szamańskich tłumaczono pomyłkami w przeprowadzeniu obrzędu, nigdy zaś nie uznawano, że po prostu działania obrzędowe, a więc magiczne mogłyby być nieskuteczne⁴⁵.

Głodówka, prócz zachwalanych w grupie leczniczych działań, ma niewątpliwie również i tę zaletę, że pozwala się pozbyć zbędnych kilogramów. Grupowicze nie chcą jednak, przynajmniej wprost, mówić, że o to mogłoby chodzić w głodowaniu, chociaż omawiając jego skutki, często piszą, o ile słupków waga poszła w dół. Jedna z komentujących pyta jednak wprost:

Małachow jako jedno ze wskazań do przeprowadzenia głodówki wymienia otyłość. Czemu jest więc to przez Was tak krytykowany pomysł? Otyłość/nadwaga to też choroba, powinno się to leczyć. Ja zamierzam swoją głodówkę rozpocząć za 2 tygodnie i nie ukrywam, że też chcę zrzucić wagę, oprócz chęci wyleczenia innych dolegliwości. Wydaje mi się, że skoro ktoś wychodzi z głodówki poprawnie, a później nie wraca do starych (najczęściej złych) nawyków żywieniowych, to przecież ten spalony tłuszcz nie powinien powrócić? Oczywiście wiadomo, że wrócą kilogramy związane z wodą w organizmie i z tym co znajduje się w jelitach. Co sądzicie na temat? Czemu chudnięcie za pomocą głodówki jest tak krytykowane?

Między wieloma różnymi odpowiedziami zawierającymi głosy krytyczne wobec głodówki jako motywacji do odchudzania znajdują się także komentarze pozytywnie oceniające tego typu powody, skłaniające do zaprzestania jedzenia:

Głodówka to genialny sposób na walkę z otyłością bo oczyszcza ciało i umysł, który ma problem z prawidłowym odżywianiem. Osoby otyłe często mają zaburzenia odżywiania i są uzależnione od objadania się. Jedyny sposób walki z otyłością to równowaga umysłu⁴⁶.

Po pierwsze, trzeba zaznaczyć, że choć głodówka może rzeczywiście prowadzić do spektakularnego odchudzenia, jednak jak wskazują badania,

⁴⁴ <https://www.facebook.com/groups/345445162249361/search/?q=rak> [dostęp: 10.06.2022].

⁴⁵ Por. P. Kowalski, *Pomyłka w obrzędzie* (hasło), [w:] tenże, *Leksykon. Znaki świata. Omen, przesąd, znaczenie*, Wrocław 1998.

⁴⁶ <https://www.facebook.com/groups/345445162249361/search/?q=ma%C5%82achow> [dostęp: 10.06.2022].

„80% osób po głodówce odchudzającej wraca do pierwotnej masy ciała”⁴⁷. Ostatecznie więc reżim dietetyczny nie wydaje się być w dłuższej perspektywie skuteczny. Po drugie, z powyższego komentarza dowiadujemy się, że głodówką można oczyścić nie tylko ciało, ale i umysł, że najważniejsza jest równowaga umysłu, tylko bowiem dzięki tej równowadze możemy zacząć się właściwie odżywiać, a przecież osoby otyłe, jak wiadomo, cierpią na zaburzenia odżywiania i są uzależnione od przyjmowania pokarmów ponad miarę. Nie ulega wątpliwości, że współcześnie, w dobie powszechnego i niemal nieograniczonego dostępu do pożywienia, wiele osób popada w przesadę i rzeczywiście zjada więcej, niż potrzebuje tego zdrowy organizm, doprowadzając się tym samym do otyłości, która jest kulturowo dyskredytowana. Niemniej w tym stwierdzeniu kryje się pewien paradoks, polegający na tym właśnie, że grupowiczka nie dostrzega niebezpieczeństwa w samym głodowaniu, które to właśnie może prowadzić do zaburzeń odżywiania:

systematyczne stosowanie tych metod może prowadzić do rozwoju zaburzeń odżywiania oraz odchylen w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu. Według Światowej Organizacji Zdrowia, dążenie do uzyskania odpowiedniej masy i kształtów ciała oraz poświęcanie temu nadmiernej uwagi są dwoma najważniejszymi czynnikami prowadzącymi do rozwoju zaburzeń odżywiania⁴⁸.

Tym samym, wierząc w uleczenie ciała i umysłu poprzez głodowanie, można w chorobę popaść. Dążenie do osiągnięcia wymarzonej szczupłej figury, którą uparczywie lansuje się w mediach, zwłaszcza zaś społecznościowch, może być tak silne, że ignoruje się badania, w ogóle się z nimi nie zapoznając, bądź, co gorsza, poznawszy je, uznaje za niewiarygodne, głoszone na wyrost etc. i wbrew wszystkiemu stosuje się głodówki, bo w poradnikach ich rzeczników, na internetowych stronach lub w grupach tego typu jak omawiana wyżej przekonuje się do ich zbawiennego i niekwestionowanego oraz efektywnego wpływu. A piękne i atrakcyjne ciało, które dzięki reżimowi pokarmowemu w szybki sposób można osiągnąć, staje się priorytetem. Dlatego praca nad ciałem, zaangażowanie, ograniczanie przyjmowania pokarmów może zacząć determinować codzienność i ostatecznie

⁴⁷ C. Cybulska, E. Marcinkowska, M. Grzymisławski, *Głodowanie z wyboru – konsekwencje zdrowotne*, „Varia Medica” 2018, t. 2, nr 3, s. 184.

⁴⁸ Tamże, s. 181–186.

prowadzić do ekstremalnego głodzenia się, którego finał może oznaczać chorobowe zaburzenia odżywiania w postaci *anorexia nervosa*⁴⁹.

Kilka uwag na zakończenie

Świat współczesny jest w dużej mierze zdominowany przez media, co sprawia, że człowiek, chcąc nie chcąc, z mediami współgzystuje i z nich korzysta. Jak zauważa Grzegorz Ptaszek, „obecne technologie medialne wnikają o wiele głębiej niż wcześniejsze w codzienne praktyki życia społecznego, powodując, że stają się nieodłącznym elementem codziennego doświadczenia człowieka”⁵⁰. Żyjąc w mediach⁵¹, angażując się w nie, człowiek może czerpać rozmaite korzyści o charakterze: utylitarnym (np. media dostarczają porad, wskazówek, pomysłów), hedonistycznym (np. pozwalają uciec od rutyny i zrelaksować się) lub społeczno-psychologicznym⁵². Innymi słowy, wszystko czego dawniej można było doświadczyć w realnym życiu, korzystając z wiedzy przekazywanej z pokolenia na pokolenie, uczestnicząc w życiu społeczno-kulturalnym, środowisku rówieśniczym, bazując na tradycji, autorytetach, za którymi szła wiedza, mądrość i doświadczenie etc., dziś uzyskuje się w Sieci, co więcej, współcześnie nie trzeba już być biernym odbiorcą treści, lecz można być aktywnym ich twórcą. Sprawia to, że w różnych dziedzinach wiedzy możemy obserwować z jednej strony zjawisko zmierzające do jej popularyzacji coraz większej dostępności, z drugiej

⁴⁹ Wielu badaczy omawiających problem anoreksji próbuje znaleźć jej wcześniejsze warianty w kulturze minionych wieków. Odwołują się oni wówczas do mistyczek i „poszczących dziewcząt”, które, jak to określali XVII- i XVIII-wieczni lekarze, cierpiały na „święty jadłowstręt” czy inaczej na „cudowną utratę apetytu” (*anorexia morabilis*) (por. A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, przeł. A. Szulżycka, Warszawa 2002, s. 144; M. Starzomska, *Z historii psychiatrii: anorexia nervosa jako optymalne zachowanie w socjokulturowym kontekście*, „Psychiatria Polska” 2001, t. 35, numer 4). Trzeba jednak zwrócić uwagę na to, że każda z tych odmian anoreksji rozwijała się w odmiennym paradygmacie kulturowym. *Anorexia morabilis* – w kulturze nadzwyczaj silnie zdominowanej przez dyskurs religijny, który wyznaczał standardy i style życia, dlatego wyrzeczenie się jedzenia było tu motywowane miłością do Boga i głęboką wiarą w możliwość zbliżenia się do niego (M. Pilecki, *Historia zaburzeń odżywiania się*, [w:] *Anoreksja i bulimia psychiczna. Rozumienie i leczenie zaburzeń odżywiania się*, pod red. B. Józefik, Kraków 1999). *Anorexia nervosa* ma już wyłącznie świeckie motywacje sprowadzające się do chęci uzyskania społecznie akceptowanej szczupłej sylwetki (zob. B. Józefik, *Kultura, ciało (nie)jedzenie. Terapia. Perspektywa narracyjno-konstrukcyjna w zaburzeniach odżywiania*, Kraków 2014). Powody zachorowania na anoreksję są rozmaite, ale jednym z nich może być także głoszone obecnie przekonanie o zbawiennym działaniu głodówek (por. M. Wolska, *Zaburzenia odżywiania się w perspektywie kulturowej i społecznej*, [w:] *Anoreksja i bulimia psychiczna. Rozumienie i leczenie zaburzeń odżywiania się*, red. B. Józefik, Kraków 1999; B. Józefik, *Anoreksja i bulimia...*).

⁵⁰ G. Ptaszek, *Edukacja medialna 3.0...*, s. 22.

⁵¹ Tak obecną sytuację określa: M. Deuze, *Media Life*, „Media, Culture&Society” 2011, nr 33(1), s. 138.

⁵² G. Ptaszek, *Edukacja medialna 3.0...*, s. 29.

zaś coraz większą trudność, biorąc pod uwagę zalew informacji, w dotarciu do wartościowych źródeł. Urszula Jarecka zauważa, że odbiorcy dziś

[...] nie dokonują rozróżnień wartościujących czytane materiały, czy to będzie tekst z „Newsweeka”, czy pisma naukowego, opinie tam wyrażane bywają traktowane jako równorzędne. Reporter czy indagowany przez niego na ulicy przypadkowy rozmówca są takim samym autorytetem jak badacz poświęcający życie nauce, na co zwraca uwagę wielu autorów analizujących przemiany mediów. Pseudodemokratyzacja wiedzy, popularyzowana w telewizji (np. w teleshow) czy w różnych medialnych narracjach polegająca na zrównaniu znaczenia wypowiedzi świadka i eksperta, poszkodowanego i oprawcy, prowadzi do złudzenia, że wszelkie opinie są cenne, tak samo diagnostyczne, stanowią zasób wiedzy o życiu, świecie⁵³.

Wydaje się, że zjawisko to jest jeszcze bardziej skomplikowane, bo jak pokazały choćby wypowiedzi fanów głodówek, ważniejsze dla nich są opinie pseudobadaczy, jak np. G. Małachowa i innych członków grupy, niż teksty i badania naukowe. Zatem proces, który możemy współcześnie obserwować, polega nie tylko na braku rozróżnień między materiałami, ale również na tym, że te wartościowe zwyczajnie się odrzuca albo udaje, że ich nie ma. Mamy zatem w kulturze, jak zawsze zresztą, do czynienia z podziałem na specjalistów i niespecjalistów w różnych dziedzinach wiedzy. Jednak nigdy dotąd, jak się wydaje, głos amatorów nie był głosem tak dominującym, tak chętnie słuchanym i dobrze słyszonym. Możemy to obserwować również na gruncie nauk medycznych, gdzie

Z jednej strony jest [...] kultura reprezentowana przez specjalistów zajmujących się szeroko pojmowanymi naukami medycznymi. Z drugiej zaś strony jest liczna rzesza tak zwanych amatorów, „znawców wszechrzeczy” i domorosłych specjalistów [...]. We współczesnej sytuacji komunikacyjnej, w tak zwanej cyberprzestrzeni (przestrzeni informacyjnej), głos specjalistów jest skutecznie tłumiony przez ogrom komunikacji amatorów⁵⁴.

Piotr Pawlak i Wojciech Strzelecki, badając pozycję nauk medycznych w społeczeństwie informacyjnym, stwierdzili, że „Medycyna jest jednak na tyle specyficznym obszarem wiedzy, że przynajmniej na razie wychodzi

⁵³ U. Jarecka, *Kompetencje medialne...*, s. 481.

⁵⁴ P. Pawlak, W. Strzelecki, *Pozycja nauk medycznych...*, s. 336.

obronną ręką z owego starcia na linii profesjonalizm – amatorszczyzna”⁵⁵. Jako uzasadnienie podali:

Jednym z aspektów diskutowanego problemu jest trudność dostępu do fachowej informacji medycznej w Internecie. Trudność ta nie wynika z tego, że takiej informacji tam nie ma, lecz z faktu dużej liczby informacji dotyczących tego samego zagadnienia, których wielość skutecznie utrudnia wybranie wiarygodnego źródła (zwłaszcza jeśli poszukującym jest osoba o niewielkiej wiedzy medycznej). Taki stan rzeczy prowadzić może do błędnej autodiagnozy i wielu wiążących się z nią niebezpieczeństw. Medycyna jest dziedziną wiedzy, którą praktykować powinni specjaliści lekarze (profesjoniści). Porady medyczne są oczywiście dostępne w Internecie, jednak architektura sieci oraz najbardziej popularne sposoby jej eksploracji (wyszukiwarki) sprawiają, że nie zawsze można trafić do właściwego, profesjonalnego źródła. Wiedza uzyskiwana na blogach, w grupach dyskusyjnych, domowych stronach poszczególnych użytkowników, portalach społecznościowych czy też forach nie zawsze pochodzi od przedstawicieli specjalistycznych instytucji, rzadko także podlega merytorycznej analizie⁵⁶.

Analiza wybranych tylko spośród tysięcy wpisów w grupie „Fanów głodówek” nie pozwala zgodzić się z tą opinią. Dla większości osób (w tym dla omawianych grupowiczów) poszukujących informacji medycznych, jak pokazano wyżej, zupełnie nie ma znaczenia fakt braku merytorycznej analizy źródeł, nie towarzyszy im niepokój związany ze złym postawieniem autodiagnozy ani obawa, że nie dotrą do właściwego profesjonalnego źródła. Wprost przeciwnie – nawet takiego źródła nie szukają. Zaspokoiwszy potrzebę domknięcia poznawczego, niewiele już dbają o wartościowe badania, fachowe opinie, zresztą jakiegokolwiek opinie niezgodne z ich przekonaniami, nie interesuje ich selekcja wiedzy, dowody, analizy, poszukiwanie innych rozwiązań. Dzięki „cnocie ignorancji”⁵⁷ uzyskali pewność i poczucie bycia znawcami, co ostatecznie staje się dla nich „strategią przetrwania, odzyskania spokoju umysłu w świecie, którego poznać nie sposób”⁵⁸. Funkcjonowanie w grupie tematycznej jak „Fani głodówek” daje dodatkowo poczucie, że jest się ekspertem – wszak wspieranym w sposobie myślenia i po-

⁵⁵ Tamże, s. 342.

⁵⁶ Tamże, s. 342–343.

⁵⁷ Termin ukuty i opisany przez: U. Jarecka, *Kompetencje medialne...*

⁵⁸ P. Pawlak, W. Strzelecki, *Pozycja nauk medycznych...*, s. 477.

stępowania przez całą rzeszę innych fanów. Tak rodzi się „kult amatora”⁵⁹, który mimo że obiektywnie posługuje się co najwyżej pseudoteoriami, jednak cieszy się uznaniem własnego środowiska (czyli tego, które jest mu najbliższe, którym jest najbardziej zainteresowany i w którym funkcjonuje), innych współgrupowiczów reprezentujących podobne horyzonty myślowe i system wartości. Niestety, to wzajemne utwierdzanie się w słuszności poglądów i bezrefleksyjne wspieranie się może mieć dla wielu osób negatywne zdrowotne skutki. Tutaj zgodzić się trzeba z Pawlakiem i Strzeleckim, że „Medycyna jest dziedziną wiedzy, którą praktykować powinni specjaliści lekarze (profesjonaliści)”⁶⁰. Całkowite bowiem zawierzenie niesprawdzonym metodom, zwłaszcza zaś słuchanie zachęt do leczenia ciężkich chorób, jak rak, cukrzyca głodówką, gdy brak na ten temat pewnych, jednoznacznych i ugruntowanych badań, może mieć fatalne konsekwencje dla zdrowia, skończyć się na szpitalnym łóżku lub zaburzeniami odżywiania, a nawet śmiercią⁶¹.

⁵⁹ A. Keen, *Kult amatora. Jak internet niszczy kulturę*, przeł. M. Bernatowicz, K. Topolska-Ghariani, wprost. K. Krzysztofek, Warszawa 2007.

⁶⁰ P. Pawlak, W. Strzelecki, *Pozycja nauk medycznych...*, s. 342.

⁶¹ Warto w tym miejscu przywołać głośną sprawę półrocznej Madzi, którą w 2014 roku rodzice, zauroczeni medycyną alternatywną, zagłodzili na śmierć, stosując się do zaleceń znachora z Nowego Sącza Marka Haslika, który nawet po wyroku skazującym wciąż powtarzał, że on nie zabija, a pomaga (<https://lekarski.blog.polityka.pl/2017/02/22/zaglodzone-dziecko-odpowiedzialnosc-rodzicow-odpowiedzialnosc-znachora/> [dostęp: 15.06.2022]).

Katarzyna Łeńska-Bąk

“Fans of Starvation (Therapeutic Starvation)” – Amateur Views on Therapy

Therapeutic fasting has a long history. Nowadays, as an alternative therapy method, they enjoy great popularity. Descriptions and theories about them can be followed not only in various publications, but also on the Internet: in online forums, posts and comments on Twitter, videos on YouTube, social media among others. A group created on Facebook under the name “Fans of hunger (therapeutic hunger)” is of a particular interest. Posts that can be followed here perfectly illustrate the popularity of this alternative method of treatment and the influence of any publications encouraging starvation on its followers. They also show, in many cases, a lack of reflexivity, a strongly emotional and, to a low degree, rational attitude to all information, which is also portrayed by the aversion to official medicine and scientific research. The article points out the approach to starvation of the discussed group of amateurs, most often lacking medical knowledge, and attempts to show that complete trust in unproven and insufficiently documented methods of treatment, following current fads in an unreflective manner and without checking their possible real effects, may even have a tragic end.

Keywords: alternative medicine, hunger strike, Facebook, media communication, media education

Słowa kluczowe: medycyna alternatywna, głodówka, Facebook, komunikacja medialna, edukacja medialna