

---

## Hormonalne reżimy życia. Rządzenie żywymi, determinizm biologiczny i neoliberalne techniki siebie

---

Michał Mokrzan

---

TEKSTY DRUGIE 2024, NR 4, S. 59–81

---

DOI: 10.18318/td.2024.4.4 | ORCID: 0000-0001-9083-0769

### Antropologia krytyczna i hormonologia stosowana

W jednym z wielu poradników popularnonaukowych poświęconych hormonom, które ukazały się na polskim rynku wydawniczym po 1989 roku, Vivienne Parry konstatuje, że od momentu gdy Ernest Sterling podczas wykładu wygłoszonego w Royal College of Physicians w 1905 roku po raz pierwszy publicznie użył słowa „hormon”, wiedza o nich podąży „dwoma rozbieżnymi ścieżkami – ścieżką obraną przez medycynę kliniczną oraz tą, którą wybrali znachorzy i szarlatańscy mamiący ludzi wieczną młodością, doskonalszym seksem i pięknymi ciałami”<sup>1</sup>. Obserwowany w ostatnich dwudziestu latach gwałtowny rozwój literatury, warsztatów i szkoleń z zakresu praktyk rozwoju osobistego pozwala twierdzić, że istnieje jeszcze trzecia droga, którą podąża wiedza o hormonach. Korzystając

---

**Michał Mokrzan** – dr hab., pracownik Instytutu Etnologii i Antropologii Kulturowej UW. Interesuje się przestrzeniami neoliberalizmu, dobrostanem psychicznym, relacjami klasowymi, kulturami profesjonalnymi oraz retoryką post-humanistyczną. Najnowsze publikacje: *Culture Figures: A Rhetorical Reading of Anthropology*, Berghahn Books, New York–Oxford 2024 (w druku). Kontakt: [michal.mokrzan@uw.edu.pl](mailto:michal.mokrzan@uw.edu.pl).

---

<sup>1</sup> V. Parry, *Cała prawda o hormonach*, przeł. P. Kostrzewski, Świat Książki, Warszawa 2007, s. 17.

z dowodów naukowych wypracowanych w ramach endokrynologii, dietytyki i farmakologii, poradniki, takie jak ten napisany przez Parry, zachęcają do pogłębiania wiedzy na temat układu dokrewnego i oferują jednostkom techniki radzenia sobie z zaburzeniami równowagi hormonalnej. Starają się zarazem nie przekraczać cienkiej linii wyznaczającej wątpliwe z punktu widzenia nauki i etyki terytorium samozwańczej organoterapii. Poradniki poświęcone gospodarce hormonalnej, obierając drogę pośrednią, tworzą współcześnie pokaźnych rozmiarów księgozbiór, sytuujący się między regałami z podręcznikami medycyny a profilami i grupami w mediach społecznościowych<sup>2</sup>, których twórcy i twórczynie, sprzedający substancje reklamowane jako powstrzymujące starzenie się „eliksiry młodości”, nie muszą się czuć i zapewne nie czują zobligowani do weryfikowania przekazywanych informacji.

Biorąc pod uwagę wzmożone zainteresowanie nauk społecznych i przyrodniczych oraz polityki państwowej, korporacyjnej i indywidualnej problemami społecznymi związanymi z ochroną zdrowia, dobrostanem psychicznym i ludzkim życiem (w tym także hormonalnym), przedmiotem dociekań interpretacyjnych w artykule czynię kosmologię, dyskurs i praktyki proponowane w książkach popularnonaukowych na temat hormonów. Dociekania te łączą się z próbą udzielenia odpowiedzi na pytania istotne z przyjętej w artykule perspektywy antropologii krytycznej, będącej – w tym konkretnym projekcie badawczym – efektem aliansu studiów nad rządaniem (*governmentality studies*)<sup>3</sup> – które wypracowały teorie władzy i sposobów rządzenia populacjami i jednostkami – z podejściem *rhetoric culture theory*<sup>4</sup>, skoncentrowanym na uchwyceniu tropologicznego i perswazyjnego wymiaru relacji społecznych, procesów rozumienia i tworzenia

2 Zob. grupy w serwisie społecznościowym Facebook: Anti-Aging with Bioidentical Hormone Replacement, <https://www.facebook.com/groups/57707813450> (15.02.2024), Hormones Peptides & Anti-Aging for Women, <https://www.facebook.com/groups/hormonesandpeptidesforwomen> (15.02.2024).

3 Chodzi tu o tradycję badań społecznych odwołującą się do analiz Michela Foucaulta stworzonych w ostatnich latach jego twórczości, w okresie tzw. problematyki; zob. M. Mokrzan, *Klasa, kapitał i coaching w dobie późnego kapitalizmu. Perswazja neoliberalnego rządania*, Wydawnictwo Naukowe UMK, Toruń 2019, s. 72-84.

4 Nawiązuję w tym miejscu do badań realizowanych przez Rhetoric Culture Project; zob. R. Hariman, S. LaTosky, M. Mokrzan, J. Pelkey, I. Strecker, *Rhetoric Culture Theory*, w: *Oxford Research Encyclopedia of Anthropology*, red. M. Aldenderfer, Oxford University Press, Oxford 2022.

tożsamości. Rezultatem wstępnej lektury poradników przez pryzmat antropologii krytycznej są następujące pytania badawcze: jak jest rozumiany mechanizm działania hormonów? Czy poradniki wiążą hormony ze specyfikacjami społecznymi? Czy proponują one sposoby radzenia sobie z zaburzeniami równowagi hormonalnej? Jeśli tak, to jak te sposoby są konceptualizowane? Inaczej mówiąc, do kogo konkretnie skierowane są poradniki, co oferują i do czego zachęcają? I wreszcie, czy i jeśli odpowiedź jest twierdząca, to w jaki sposób poradniki i proponowane w nich praktyki stanowią odpowiedź na obserwowane i doświadczane współcześnie procesy wdrażania neoliberalnych technologii zarządzania – healthizmu, technologii uodpowiedzialniania jednostek oraz technik siebie – w zawodowych i pozazawodowych sferach życia społecznego?

Powyżej przywołane pytania zostały sformułowane na podstawie lektury poradników ukazujących się na polskim rynku wydawniczym w latach 1989-2023. Wybór takiej cezurę czasowej wydaje się zrozumiały. Wraz z transformacją systemową obserwować można bowiem w Polsce wzmożoną aktywność translacyjną. Analizowane poradniki to w przeważającej mierze tłumaczenia książek autorów i autorek pochodzących ze Stanów Zjednoczonych – co dużo może powiedzieć na temat zarówno kontekstu, w jakim powstawały, jak i atmosfery intelektualnej panującej w kraju ich recepcji – których wyuczonym zawodem nie jest jednak endokrynologia, lecz tak różne profesje, jak ginekologia, psychologia, seksuologia, dietetyka, farmacja, dziennikarstwo, a nawet fizyka. Możliwość wskazania na konkretne cechy dystynktywne – takie chociażby, jak jednoczesne stosowanie terminologii fachowej i potocznej; przeplatanie funkcji referencyjnej, konatywnej i fatycznej; łączenie w jednej wypowiedzi argumentacji opartej na logosie, etosie i patosie<sup>5</sup> – świadczy o tym, że poradniki popularnonaukowe dotyczące działania hormonów i możliwości wykorzystania profesjonalnej wiedzy medycznej o układzie wewnątrzwydzielniczym w celu osiągnięcia dobrostanu cielesnego, emocjonalnego i ekonomicznego stanowią swoistą odmianę gatunkową, którą – za redaktorami „Tekstów Drugich” – proponuję określić mianem hormonologii stosowanej. W odwołaniu do myśli Michela Foucaulta można zatem uznać, że celem prezentowanego studium

---

5 Oczywiście nauki o życiu także problematyzują retoryczną triadę, lecz czynią to mniej osten-tacyjnie; zob. J. Lyne, *Bio-rhetorics: Moralizing the Life Sciences*, w: *The Rhetorical Turn: Invention and Persuasion in the Conduct of Inquiry*, red. H.W. Simons, The University of Chicago Press, Chicago-London 1990, s. 35-57.

jest krytyczna oraz retoryczna analiza historycznie zakorzenionego faktu dyskursywnego<sup>6</sup>, jakim jest popularnonaukowa wiedza o hormonach.

### Władza hormonów nad istotami żywymi

Wyjaśniając działanie układu wewnątrzwydzielniczego, czyli to, czym są hormony i jaki jest mechanizm ich funkcjonowania w organizmie ludzkim (czasem również nieludzkim – w wielu poradnikach mowa jest bowiem o szczurach lub chrzążkach z rodziny omarlicowatych), hormonologia stosowana czerpie pełnymi garściami z aktualnej wiedzy i języka endokrynologii. Bardzo częste odwoływanie się do odkryć naukowych (poradniki mają liczne przypisy bibliograficzne odsyłające do najnowszej literatury fachowej), używanie żargonu medycznego, wszystko to, w nawiązaniu do koncepcji *strategies for dealing with situations*, którą zaproponował Kenneth Burke<sup>7</sup>, można traktować jako strategię radzenia sobie z rywalizacją o monopol na rozwój osobisty i tym samym o dostęp do potencjalnego klienta. Dlatego też jest zrozumiałe, że osoby piszące poradniki oprócz referowania krótkiej, lecz burzliwej historii endokrynologii, zawierającej obowiązkowo informację o pierwszeństwie odkrycia hormonu<sup>8</sup> i peregrynacje etymologiczne (gr. *hormao* oznacza „wzniecać”, „wywoływać coś”, „pobudzać”), obligują się do tego, aby operować profesjonalnymi definicjami złożonych mechanizmów biologicznych i chemicznych. Za pomocą strategii profesjonalizacji budowany jest autorytet hormonologii stosowanej na rynku usług praktyk rozwoju osobistego.

Na pytanie „czym jest hormon i jaka jest jego funkcja?” powszechna odpowiedź hormonologii stosowanej brzmi: hormon to substancja chemiczna, która przenosi do receptorów, czyli do komórek docelowych organizmu, informacje potrzebne do uruchomienia lub stłumienia w nich określonych procesów<sup>9</sup>. Poradniki wypełnione są naukowymi opisami mechanizmów tajemnych z punktu widzenia nieprofesjonalisty. Na przykład akapity poświęcone

6 M. Foucault, *Historia seksualności*, przeł. B. Banasiak, T. Komendant, K. Matuszewski, Czytelnik, Warszawa 2000, s. 20.

7 K. Burke, *Filozofia formy literackiej*, przeł. E. Rajewska, Wydawnictwo UG, Gdańsk 2014.

8 V. Parry, *Cała prawda o hormonach*, s. 16; M. Gluck, V. Edgson, *Zdrowe hormony. Jak przejść kontrolę nad zdrowiem dzięki bioidentycznym hormonom i żywieniu*, przeł. A. Rolka-Piotrowska, Vital, Białystok 2019, s. 52.

9 M. Haselton, *Ukryta inteligencja hormonów. Jak kierują twoim mózgiem*, przeł. A. Tuz, Prószyński i S-ka, Warszawa 2019, s. 125; V. Parry, *Cała prawda o hormonach*, s. 21.

sposobowi działania osi HPA (podwzgórze – przysadka – nadnercza) w sytuacjach stresowych wyjaśniają, że „w normalnej sekwencji zdarzeń oś HPA pobudza gruczoły nadnerczy do podniesienia produkcji kortyzolu, który następnie powoduje zahamowanie i uspokojenie HPA aż do kolejnej sytuacji alarmowej”<sup>10</sup>. W rozdziałach na temat roli, jaką odgrywa największy gruczoł wydzielania wewnętrznego, czyli tarczyca, również otrzymujemy wiedzę wysoce specjalistyczną. Tarczyca wytwarza dwa hormony: „bardzo dużo tyroksyny ( $T_4$ ) i dużo mniej trijodotyroniny ( $T_3$ ). Kiedy tyroksyna dociera do tkanek docelowych, zostaje przekształcona w znacznie bardziej aktywną biologicznie  $T_3$ . Nic nie stoi więc na przeszkodzie, aby  $T_4$  nazywać prohormonem”<sup>11</sup>. Równie profesjonalnie przedstawiany jest cykl rozrodczy kobiety – jego pierwsza połowa, nazywana fazą folikularną:

Ośrodek w mózgu zwany podwzgórzem steruje leżącym w pobliżu gruczołem – przysadką mózgową [...]. Podwzgórze [...] uwalnia gonadoliberynę (GnRH). Po uwolnieniu ten hormon steruje pracą przedniego płata przysadki mózgowej, pobudzając ją do wydzielania FSH [hormon folikulotropowy – M.M.] (oraz odrobiny LH [hormon luteinizujący – M.M.])[...]. FSH przenika do krwiobiegu i kieruje się w dół, do jajników [...] – stymuluje [...] pojedyncze pęcherzyki jajnikowe z komórką jajową do wzrostu. [...] Pod wpływem FSH dostaje się i zaczyna się rozwijać kilka istniejących komórek jajowych [...]. W miarę rozwoju dojrzewający pęcherzyk jajnikowy zaczyna wydzielać hormon – estrogen [...] powodując[y] wzrost grubości błony śluzowej macicy (endometrium) w ramach przygotowań na przyjęcie dojrzałej, zapłodnionej komórki jajowej. Ponadto estrogen, kiedy zbliża się owulacja, wysyła do mózgu wezwanie o wsparcie; ten sygnał dociera do podwzgórza, które wysyła więcej GnRH. GnRH rozkazuje przedniemu płatowi przysadki mózgowej wyprodukowanie szczególnie dużej dawki hormonu luteinizującego<sup>12</sup>.

Te i pozostałe wypowiedzi zaczerpnięte z poradników dowodzą, że hormonologia stosowana sumiennie odrobiła lekcję z endokrynologii, by wytłumaczyć sposoby działania układu wewnątrzwydzielniczego. Jak się jednak okazuje,

10 S. Gottfried, *Sposób na hormony. Jak naturalnie pozbyć się zaburzeń hormonalnych i odzyskać równowagę*, przeł. J. Dziubińska, Znak, Kraków 2000, s. 114.

11 V. Parry, *Cała prawda o hormonach*, s. 26.

12 M. Haselton, *Ukryta inteligencja hormonów*, s. 91-92.

przyswoiła ona również do tego celu dyskurs daleki od naukowego języka medycyny klinicznej.

Zapytajmy wobec tego jeszcze raz: czym jest hormon i jaka jest jego funkcja? Oto jedna z reprezentatywnych odpowiedzi:

Hormony rządzą twoim światem. Sprawują nadzór nad twoim rozwojem, masą ciała, przemianą materii, twoją płodnością i bilansem wodnym organizmu. Zapoczątkowują i sterują zmianami zachodzącymi w twoim życiu – dojrzewaniem czy menopauzą, decydują o tempie starzenia się, o chęci bądź niechęci do współżycia płciowego (również o tym, czy znajdujesz w nim zadowolenie), a także o tym, kogo obdarzasz miłością. Skutki ich działań mogą być widoczne w ciągu paru sekund i minąć w mgnieniu oka, albo rozwijać się miesiącami i trwać trzydzieści lat. Kierują twoim nastrojem oraz emocjami, szczególnie tymi, które odczuwasz instynktownie – lękiem, złością czy miłością<sup>13</sup>.

Przywołane powyżej wyrażenia językowe określające zakres i mechanizm działania hormonów oparte są na personifikacji, będącej rodzajem metafory ontologicznej. Personifikacje polegające na tym, że elementy świata fizycznego określane są jako osoby, pozwalają, zdaniem George'a Lakoffa i Marka Johnsona, „pojmwować wielką różnorodność zdarzeń z udziałem bytów i zjawisk niebędących ludźmi – w terminach motywacji, właściwości i działalności ludzkiej”<sup>14</sup>. Choć de facto relację między hormonami a istotami ludzkimi należałoby rozumieć jako synekdochiczną, ponieważ hormony stanowią część organizmu ludzkiego, to zasadne jest twierdzenie, że w poradnikach popularnonaukowych hormony postrzegane są jak osoby, których sprawczość rozciąga się niemalże na całe ciało społeczne. Nie są to zatem przeciętne osoby. Hormon to nie everyman. Uszczegółowieniem metafory ontologicznej „hormony to osoby” jest bowiem personifikacja „hormony to władcy”, którzy „rządzą naszym wewnętrznym światem [...] [a ich] panowanie [...] może trwać jeszcze długo”<sup>15</sup>. Rozumienie sposobu działania hormonów w kategoriach rządzenia żywymi istotami można odnaleźć już w tytułach analizowanych poradników. *Pobudzeni. Skąd się wzięły hormony i jak kontrolują w zasadzie*

13 V. Parry, *Cała prawda o hormonach*, s. 13.

14 G. Lakoff, M. Johnson, *Metafory w naszym życiu*, przeł. T.P. Krzeszowski, Aletheia, Warszawa 2010, s. 65-66.

15 V. Parry, *Cała prawda o hormonach*, s. 293.

*wszystko*<sup>16</sup> oraz *Hormony rządzą. Jak hormony kształtują twoje życie od narodzin do śmierci*<sup>17</sup> – to tylko najbardziej sugestywne przykłady.

Hormonologia stosowana ukazuje zatem hormony jak władców, którzy nami rządzą, sprawują nad nami kontrolę, decydują o naszym życiu, sterują i kierują naszymi zachowaniami i emocjami, co ma również bezpośrednio wpływ na proces kształtowania relacji społecznych. Ta metafora pojęciowa tak głęboko organizuje zbiorowe myślenie, że zrozumiałe wydają się próby doprecyzowywania charakteru hormonów oraz rodzaju rządzenia, jakie jest przypisywane układowi hormonalnemu. Spośród wszystkich hormonów jeden ze względu na siłę oddziaływania zasługuje, zdaniem Martie Haselton, na to, aby porównać go do osoby pokroju Margaret Thatcher: „estrogen to «żelazna dama» wśród hormonów”<sup>18</sup>. Nie wdając się w dyskusje na temat antysocjalnej polityki brytyjskiej premier (ta sfera doświadczenia jest bowiem tłumiona w procesie metaforycznego rzutowania), Haselton chce uwypuklić, że „obecność [estrogenu u kobiet – M.M.] w dowolnym stężeniu wiąże się z fizyczną atrakcyjnością, motywacjami seksualnymi i duchem rywalizacji”<sup>19</sup>. Polityką rządu jako domeną źródłową można się także posłużyć, aby dokonać konceptualizacji całej domeny docelowej, jaką jest układ hormonalny. Wyobraźmy sobie „perfekcyjny rząd – zachęca czytelników Parry – [...] odpowiedzialny za każdy najdrobniejszy problem dotyczący nawet najskromniejszego obywatela, stale otrzymujący informacje dotyczące stanu państwa i natychmiast reagujący wysłaniem kolejnych instrukcji, celem osiągnięcia jak najdoskonalszego porządku”<sup>20</sup>. Co kluczowe z perspektywy rządu żywymi istotami, ów najdoskonalszy porządek powinien odpowiadać stanowi równowagi (homeostazy). Zaburzenia lub zachwianie równowagi są traktowane jako zagrożenie dla całego ciała<sup>21</sup>. Hormonologia stosowana stanowi zatem kolejną wariację opisaną przez Mary Douglas

16 R.H. Epstein, *Pobudzeni. Skąd się wzięły hormony i jak kontrolują w zasadzie wszystko*, przeł. J. Koniczny, Marginesy, Warszawa 2019.

17 M. Nieuwdorp, *Hormony rządzą. Jak hormony kształtują twoje życie od narodzin do śmierci*, przeł. O. Niziołek, Wydawnictwo Otwarte, Kraków 2023. Gwoli ścisłości, niderlandzki tytuł tej książki, *Wij zijn onze hormonen*, należałoby oddać za pomocą sformułowania „jesteśmy naszymi hormonami”.

18 M. Haselton, *Ukryta inteligencja hormonów*, s. 99.

19 Tamże, s. 99.

20 V. Parry, *Cała prawda o hormonach*, s. 21.

21 S. Gottfried, *Sposób na hormony*, s. 13.

relacji ciała i tego, co społeczne<sup>22</sup>. W tym przypadku to domena rządzenia (państwem, populacją i jednostkami) dostarcza źródła metafor w odniesieniu do tego, co biologiczne i cielesne.

Gwoli ścisłości należy podkreślić, że mówiąc o ciele, hormonologia stosowana ma na myśli ciało kobiety (mężczyznom oraz osobom niebinarnym poświęcone są jedynie fragmenty poradników). To kobiety są „pod władzą hormonów”<sup>23</sup> – przekonuje Haselton w książce *Ukryta inteligencja hormonów*. „Cykle hormonalne sprawują władzę nad życiem kobiet w wieku rozrodczym”<sup>24</sup> – powtarza Parry w podrozdziale, który notabene nosi tytuł *Tyrania hormonów*. Jednak władza hormonów ma wpływ na kobiety nie tylko w wieku rozrodczym (choć to w tym czasie najbardziej daje się zauważyć i odczuwać przez kobiety i otoczenie). Jej oddziaływanie, raz w mniejszym, a raz w większym stopniu, jest obecne na każdym etapie kobiecej egzystencji. Parafrazując słowa Foucaulta o władzy<sup>25</sup>, uznać można, że hormonalne reżimy życia są wszędzie – zewsząd się wyłaniają:

hormony wywierają wpływ na wszystko, począwszy od pragnień związanych z partnerami [...] aż do popędu do rywalizacji [...], na fizyczne i behawioralne zmiany zachodzące podczas ciąży i w okresie macierzyństwa [...] oraz na „następny rozdział” naszego życia – menopauzę – w którym otwiera się przed nami możliwość nowych doświadczeń niezwiązanych z reprodukcją<sup>26</sup>.

Obrazowi temu wtórują Marion Gluck i Vicki Edgson, autorki książki *Zdrowe hormony*:

Hormony nas nakręcają. Są chemicznymi posłańcami nieustannie krążącymi w naszym krwiobiegu. To one rządzą naszym życiem, czasami je rują. Regulują każdą funkcję ciała, począwszy od budowania mocnych

22 „Ciało jest modelem, który może symbolizować każdy system ograniczony” – argumentuje Mary Douglas w: książce *Czystość i zmaza. Analiza pojęć nieczystości i tabu* (przeł. M. Bucholc, PIW, Warszawa 2007, s. 149).

23 M. Haselton, *Ukryta inteligencja hormonów*, s. 54.

24 V. Parry, *Cała prawda o hormonach*, s. 133.

25 M. Foucault, *Historia seksualności*, s. 84.

26 M. Haselton, *Ukryta inteligencja hormonów*, s. 11.

kości, skończywszy na pomaganiu nam w radzeniu sobie ze stresem. Decydują o naszej zdolności do poczęcia i dania nowego życia, a oprócz tego potrafią znacznie więcej<sup>27</sup>.

Przywołane fragmenty poradników hormonologii stosowanej pozwalają skonstatować, że tytułowe „hormonalne reżimy życia” nie odnoszą się już tylko i wyłącznie do opisu, jaki wpływ wywierają hormony na zachowania istot żywych (przede wszystkim kobiet), ale wiążą się one także z problemem biologicznego i chemicznego procesu powoływania owych istot do życia.

### **Estrogen, praktyki flirtu i determinizm biologiczny**

Na czym zatem dokładnie polega władza hormonów? W jaki sposób hormony rządzą kobietami? Jak nad nimi panują? Czy też, ujmując tę kwestię w języku endokrynologii, jaka jest rola i funkcja poszczególnych elementów układu wewnątrzwydzielniczego? Odpowiadając na te pytania, nie sposób oczywiście przywołać całej dostępnej wiedzy na temat hormonów. Nie taki jest też cel prezentowanego studium. Nie chodzi tu przecież o tworzenie kolejnego poradnika, lecz, w nawiązaniu do *rhetoric culture theory*, o potraktowanie hormonologii stosowanej jako przedmiotu, którego interpretacja odsłoni retoryczne i polityczne sposoby konstruowania obrazu człowieka hormonalnego lub, trzymając się dotychczasowych rozpoznań, kobiety hormonalnej. Chcąc zrealizować tak określony cel, zainteresowanie analityczne warto zogniskować na fragmentach *Ukrytej inteligencji hormonów*, ponieważ zgodnie z zasadą doboru próby można je potraktować jako reprezentatywne (w sensie reprezentatywności narracyjnej) dla zgromadzonego materiału. Ze względu na ograniczoną objętość tekstu uwaga zostanie poświęcona wyłącznie przywołanemu już wyżej estrogenowi (to ten hormon uznawany jest za kluczowy dla życia kobiet) i jego wpływowi na „zachowania rujowe”<sup>28</sup>, jak o fazie płodności w cyklu rozrodczym pisze Haselton, odwołując się do psychologii ewolucyjnej.

Już przywołany w poprzednim podrozdziale opis Haselton unaocznia, że estrogen odgrywa kluczową rolę w reżimach życia, przyczyniając się do pogrubienia endometrium. Wiedza ta nie jest wiedzą tajemną. Natomiast informację, że maksymalne stężenie estrogenu występujące tuż przed owulacją

27 M. Gluck, V. Edgson, *Zdrowe hormony*, s. 11.

28 M. Haselton, *Ukryta inteligencja hormonów*, s. 177.

wpływa na odczuwanie przez kobiety pociągu seksualnego do „mężczyzn o symetrycznych rysach twarzy”<sup>29</sup> oraz „przejawiających większą pewność siebie i skłonność do dominacji”<sup>30</sup>, za taką można uznać. Podobnie jak odkrycie, że wysoki poziom estrogenu sprawia, iż:

zamiast wyjść na obiad, płodne kobiety wybierają się na długie spacery, prawdopodobnie w celu spenetrowania terytorium, na którym są partnerzy. [...] Kiedy jesteśmy płodne, wybieramy aktywność i czujemy się gotowe do spółkowania; kiedy nie jesteśmy – opieramy stopy na stoliku, oglądamy aż do przesytu Netflix i podjadamy przekąski<sup>31</sup>.

Estrogenowe reżimy życia odsłaniają swoją moc także w następujących sytuacjach:

gdy zbliża się owulacja, kobiety stroją się w barwy czerwieni i różu, podobnie jak nasi zwierzęcy kuzyni, którzy również eksponują te same kolory (co prawda w bardziej ekstrawagancki sposób). Taka ornamentacja stanowi charakterystyczną cechę zachowań na rynku partnerów<sup>32</sup>.

Poza praktyką akcentowania kolorów uznawanych za kuszące kobiety decydują się też na eksponowanie ramion<sup>33</sup> oraz starają się atrakcyjniej „pachnieć i mówić głosem o ładniejszym brzmieniu niż w innych fazach cyklu”<sup>34</sup>. W okresie wysokiej płodności, pobudzona największym stężeniem estrogenu, kobieta nie tylko ma „największą skłonność do rywalizacji”, lecz potrafi także „dehumanizować przeciwniczkę i myśleć o niej jako o «stworzeniu», «istocie» lub «kundlu», a nie człowieku”<sup>35</sup>. „Zachowania rujowe” aktywowane przez estrogen przejmują całkowicie władzę nad niezadającymi sobie sprawy z takiego stanu rzeczy istotami żywymi.

29 Tamże, s. 49.

30 Tamże, s. 130.

31 Tamże, s. 102-103.

32 Tamże, s. 202.

33 Tamże, s. 177.

34 Tamże, s. 223.

35 Tamże, s. 183.

Tym, co z analitycznego punktu widzenia wydaje się tu istotne, jest rozpoznanie, że w fazie płodności, gdy poziom estrogenu wzrasta, działania symboliczne kobiet uwarunkowane są tym, co biologiczne i chemiczne. Opierając się na ustaleniach psychologii ewolucyjnej, Haselton tłumaczy społeczne praktyki flirtu koniecznością zapewnienia przetrwania gatunku ludzkiego. Mamy tu do czynienia z paradygmatem materialistycznym i darwinowskim, w którego ramach można mówić o determinizmie biologicznym (hormonalnym/estrogennym). Haselton używa w tym kontekście pojęcia ukrytej inteligencji hormonalnej, działającej „poza świadomością kobiety i prawdopodobnie w większości poza jej kontrolą”<sup>36</sup>, co przywodzi na myśl koncepcję inteligencji emocjonalnej wypracowaną na gruncie szeroko rozumianych praktyk rozwoju osobistego<sup>37</sup>. Z myślą o deterministycznym charakterze układu wewnątrzwydzielniczego koresponduje ironiczna konstatacja Vivienne Parry:

Ludzie Zachodu na ogół traktują z pogardą związki małżeńskie kojarzone przez rodziców dla pieniędzy lub z powodu aliansów politycznych, składając się raczej ku romantycznemu ideałowi małżeństwa zawartego z miłości. Tymczasem to hormony, działając zakulisowo, skrzętnie kojarzą pary. Wolna wola? Raczej nie, szanowna pani. Mówimy tu o seksualnej chemii, w której twój mózg gra rolę Kupidyna, a hormony prowadzą strzały<sup>38</sup>.

Wyobrazenie romantycznej miłości okazuje się jedynie kulturową fikcją. To „rujowe pragnienia”<sup>39</sup> pobudzają kobiety w sposób nieuświadomiany do podejmowania określonych zachowań. Tako rzeczce hormonologia stosowana – można skonstatować, celowo ewokując w tym miejscu Nietzscheańskie egzorcyzmy odprawiane nad wolną wolą.

Proponowany przez hormonologię stosowaną determinizm biologiczny nie kłóci się w przekonaniu Haselton z feminizmem. Choć koncepcji tej wielokrotnie zarzucano, że może ona zostać wykorzystana w roli straszaka w dyskusjach politycznych – przeciwnicy równouprawnienia płci mogą twierdzić, iż kobiety nie powinny pełnić funkcji politycznych, ponieważ poddane władzy hormonów bywają nieobliczalne – to jednak Haselton konsekwentnie obstaje

36 Tamże, s. 203.

37 Zob. D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, przeł. A. Jankowski, Media Rodzina, Poznań 2007.

38 V. Parry, *Cała prawda o hormonach*, s. 44.

39 M. Haselton, *Ukryta inteligencja hormonów*, s. 184.

przy tym, aby o ukrytej inteligencji hormonalnej kobiet myśleć w kategoriach „nowego feminizmu darwinowskiego”<sup>40</sup>. Nie jest moim zadaniem ocena takiego projektu. Z przyjętej w artykule perspektywy analitycznej istotniejsze wydaje się to, że twierdząc, iż „lepsze zrozumienie sposobu działania naszych ciał i mózgów nie szkodzi prawom kobiet, ale im sprzyja”<sup>41</sup> i w związku z tym należy „bliżej przyjrzeć się roli cyklu hormonalnego [...], żeby w pełni wykorzystać jego wyraźne ustalone fazy”<sup>42</sup>, Haselton pozwala umieścić dyskurs i praktyki hormonologii stosowanej w kontekście studiów nad urzędzaniem. Haselton zachęca do tego, aby nie odrzucać wiedzy o hormonach, lecz uczynić z niej użytek w celu osiągnięcia przez kobiety dobrostanu cielesnego, emocjonalnego i ekonomicznego. Kobiety mogą rządzić sobą i troszczyć się o siebie, uciekając się do porad i praktyk hormonologii stosowanej. „Nieznajomość naszej hormonalnej natury nam nie pomoże. Natomiast inteligencja hormonalna – owszem”<sup>43</sup> – twierdzi Haselton, przekonując kobiety do stosowania polityk hormonalnych, aby uczyniły swoje życie lepszym.

### **Władza nad hormonami, DHEA i neoliberalne techniki siebie**

Deterministyczny pogląd, że kobiety są poddane władzy hormonów, nie stanowi ostatecznej wykładni hormonologii stosowanej. O relacji między kobietami a cząsteczkami chemicznymi układu wewnątrzwydzielniczego można bowiem pomyśleć, akcentując dla odmiany sprawczość istot żywych. Myśl tę wyraża chociażby Parry, stosując konsekwentnie w swoich rozpoznaniach metaforykę rządzenia, choć tym razem domeną docelową czyniąc nie hormony, lecz kobiety:

kiedy ludzie mówią o hormonach, określają je jako coś abstrakcyjnego, coś, nad czym nie mają kontroli. [...] działanie hormonów przypomina nieco oddychanie, gdyż zarówno jedno, jak i drugie jest niezależne od naszej woli. Jednak w pewnym sensie mamy nad nimi władzę, bowiem motorem ich działania jest nasza aktywność<sup>44</sup>.

40 Tamże, s. 17.

41 Tamże, s. 36.

42 Tamże, s. 44.

43 Tamże, s. 332.

44 V. Parry, *Cała prawda o hormonach*, s. 15.

Pełnię obrazu hormonologii stosowanej uzupełnia zatem stwierdzenie, że jest ona praktyką rozwoju osobistego oferującą kobietom narzędzia panowania nad hormonami, których użycie powinno przynieść im korzyści cielesne, emocjonalne i ekonomiczne. Właściwie już od początku XX wieku w ramach endokrynologii oraz organoterapii pojawiają się pomysły, by spróbować rządzić hormonami lub rządzić sobą za pomocą wiedzy o hormonach w celu zyskania sił witalnych. Historia bogata jest w postaci kuszące klientów możliwością zatrzymania procesu starzenia się za pomocą kuracji hormonalnych. Elixir młodości, który wymyślił Charles-Édouardo Brown-Séguard, przekonany, że wstrzykiwanie wyciągu z jąder świnek morskich może mieć w tym zakresie skuteczne zastosowanie, jest reprezentatywnym przykładem wczesnych i błędnych poszukiwań organoterapii. Współczesne inkarnacje marzenia o długowieczności można natomiast odnaleźć w internetowych grupach społecznościowych, których administratorki oraz członkinie zachęcają się do zażywania dehydroepiandrosteonu (DHEA), hormonu steroidowego produkowanego przez nadnercza. Ten środek hormonalny reklamowany jest nie tylko jako eliksir młodości, lecz także jako produkt odchudzający, zapobiegający nowotworom i podnoszący libido. Warto tu jednak odnotować, że w raporcie z 2022 roku pt. *(Nie)kontrolowane suplementy diety* Najwyższa Izba Kontroli wskazała, iż „kontrolerzy NIK zidentyfikowali w sieci 20 suplementów diety zawierających składniki, których stosowanie w żywności jest niedozwolone i które według GIS mogą zagrażać bezpieczeństwu konsumentów”<sup>45</sup> – w tej grupie znalazło się również miejsce dla DHEA. Hormonologia stosowana jest krytyczna wobec wszelkiego rodzaju eliksirów młodości i odcina się od niezweryfikowanych naukowo praktyk oraz nielegalnych i zagrażających życiu produktów, głosząc zarazem ideę samorządzenia przez jednostki zdrowiem fizycznym oraz dobrostanem emocjonalnym.

Proces uodpowiedzialniania jednostek, czyli przenoszenia na nie powinności dbania o własne zdrowie i życie, można potraktować jako formę neoliberalnej technologii rządzenia aktorami społecznymi określaną mianem healthizmu<sup>46</sup>. Zaproponowane przez autorki poradników sposoby osiągania równowagi hormonalnej kobiety interpretują w kategoriach moralnych jako ich własny obowiązek, a następnie starają się stosować je we własnym życiu.

45 *(Nie)kontrolowane suplementy diety*, <https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/niekontrolowane-suplementy-diety.html> (21.02.2024).

46 Zob. M. Mokrzan, *Klasa, kapitał i coaching w dobie późnego kapitalizmu*, s. 110–115, 358–360.

Obserwacja, wyrażona przez Nikolasa Rose'a w kontekście neoliberalnego urzędowania, zgodnie z którą współcześnie różnego autoramentu „eksperti dyktują nam, jak być zdrowymi, agencje reklamowe kreują obrazy właściwych zachowań i spełnienia, a przedsiębiorcy rozwijają dla nas rynek zdrowego stylu życia”<sup>47</sup>, odnosi się także do hormonologii stosowanej. Będąc wyrazem neoliberalnej racjonalności, healthizm promuje koncepcję odpowiedzialnej, przedsiębiorczej i moralnej jednostki, postrzeganej zarazem w kategoriach menadżerskich jako projekt do wykonania. Przedstawiane tu ustalenia na temat hormonologii stosowanej korespondują też z myślą o etyce indywidualnej samorealizacji, którą zaproponowali Ulrich Beck i Elisabeth Beck-Gernsheim, twierdząc, że późnokapitalistyczna współczesność to czasy „biografii typu *do-it-yourself*”<sup>48</sup>. Hormonologia stosowana odczytana przez pryzmat healthizmu pokazuje, że również zdrowie fizyczne oraz dobrostan emocjonalny (szczęście) są w neoliberalnym kapitalizmie traktowane jako elementy skrupulatnie planowanego i samodzielnie wykonywanego przedsięwzięcia (DIY). Nie jest zatem przypadkiem, że praktyki hormonologii stosowanej są zamiennie określane mianem biologii *do-it-yourself*<sup>49</sup>.

W kontekście dotychczasowych rozpoznań warto także zacytować rozważania Alana Petersena, który powołując się na Roberta Crawforda<sup>50</sup>, stwierdza, jak rozumiany jest healthizm:

Dyscyplinarne samodoskonalenie manifestujące się w dążeniu do zdrowia i sprawności fizycznej stało się kluczowym środkiem, za pomocą którego jednostki mogą wyrażać swoją wolę i sprawczość oraz konstituować siebie zgodnie z wymaganiami konkurencyjnego świata. Jak zauważa Crawford, posiadanie zdrowego ciała stało się „znakiem dystynkcji, oddzielającym tych, którzy zasługują na sukces od tych, którzy zawiodą” (1994: 1354). Terminy „zdrowe” i „niezdrowe” stały się oznaczeniami normalnej i nienormalnej tożsamości oraz wartościami moralnymi. Jedną z implikacji tego zjawiska jest to, że granice własnej osobowości

47 N. Rose, *Powers of Freedom: Reframing Political Thought*, Cambridge University Press, Cambridge 2010, s. 87.

48 U. Beck, E. Beck-Gernsheim, *Individualization: Institutionalized Individualism and its Social and Political Consequences*, Sage Publications, London 2022, s. 22-23.

49 S. Gottfried, *Sposób na hormony*, s. 16.

50 R. Crawford, *The Boundaries of the Self and the Unhealthy Other: Reflections on Health, Culture and AIDS*, „Social Science and Medicine” 1994, nr 38 (10), s. 1347-1365.

sprowadzone są do tego, co postrzega się jako ideał „samowystarczalnej i samokontrolującej się jednostki”<sup>51</sup>.

Hormonologia stosowana, podobnie jak inne nowe formy regulacji zdrowia fizycznego i dobrostanu emocjonalnego (np. coaching, poradnictwo psychologiczne, dietetyka), nakłania istoty żywe do internalizacji pragnienia bycia zdrowymi i szczęśliwymi oraz zachęca je do poszukiwania technik desubiektywizacji ja oraz osiągnięcia pożądanego stanu (spełnienia)<sup>52</sup>. Za Foucaultem można argumentować, że mamy tu do czynienia z neoliberalnymi technikami siebie, pozwalającymi „jednostkom dokonywać, za pomocą własnych środków bądź przy pomocy innych, pewnych operacji na własnych ciałach oraz duszach, myślach, zachowaniu, sposobie bycia, operacji, których celem jest przekształcenie siebie tak, by osiągnąć pewien stan szczęścia, czystości, mądrości, doskonałości czy nieśmiertelności”<sup>53</sup>. Stan szczęścia w hormonologii stosowanej rozumiany jest jako efekt działań „perfekcyjnego rządu”, czyli „najdoskonalszy porządek” – stan równowagi hormonalnej.

Myśl o poradnikach jako neoliberalnych technikach siebie wręcz podreżnikowo realizuje bestseller „New York Timesa”, książka Sary Gottfried *Sposób na hormony*. Na tylnej okładce tego poradnika można odnaleźć następującą konstatację: „Masz kiepski nastrój, czujesz się fatalnie w swoim ciele, jesteś ciągle zestresowana i bez przerwy słyszysz, że to normalne, bo przecież jesteś kobietą? WEŹ SPRAWY W SWOJE RĘCE!”. Wyszczególnienie akurat tych zdań jest znamienne dla kwestii poruszanych w prezentowanym artykule. Zgodnie z neoliberalną racjonalnością na nieusatsfakcjonowany doświadczeniem siebie podmiot kobiecy narzucany jest obowiązek troski o siebie. Natomiast owo wezwanie do działania, zaznaczone majuskułą, to nic innego jak mowa perswazyjna – *ad agendum*, a poprzedza je retoryka identyfikacji tworząca płaszczyznę porozumienia między autorką i czytelniczką za sprawą wspólnoty doświadczeń. Okazuje się, że problemy z zaburzeniami równowagi hormonalnej popchnęły Gottfried (ginekolożkę) do poszerzenia wiedzy i podjęcia praktyki z zakresu biologii *do-it-yourself*. Efekt tego działania można ujrzeć na skrzydełku książki, na którym zamieszczono fotografię

51 A. Petersen, *Risk, Governance and the New Public Health*, w: Foucault, *Health and Medicine*, red. A. Petersen, R. Bunton, Routledge, London–New York, s. 198.

52 N. Rose, *Powers of Freedom*, s. 86–87.

53 M. Foucault, *Filozofia, historia, polityka*, przeł. D. Leszczyński, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa–Wrocław 2000, s. 249.

autorki – uśmiechniętą, pełną sił witalnych i trzymającą matę do jogi, dowód skuteczności technik siebie. Całkiem zrozumiałe zatem jest to, że poradnik ma strukturę przypominającą proces przekształcania ja: od ja niechcianego (które odczuwa „bezustanny stres”, ma problemy „z wahaniami nastrojów, koncentracją, bezsensownością, mgłą mózgową, nadmierną wagą lub słabnącym popędem seksualnym”) do ja pożądanego (które czuje się „wyśmienicie”, ma „mnóstwo energii”, jest „szczerze zadowolone z siebie”, prowadzi „wspaniałe życie” i cieszy się „świetnym samopoczuciem bez względu na wiek”) – droga wiedzie przez lekcje z zakresu wiedzy o hormonach, a następnie przez etap samodzielnego posługiwania się „prostymi, ale skutecznymi technikami” zaproponowanymi przez ekspertkę<sup>54</sup>. Mamy tu do czynienia z materializacją neoliberalnej technologii zarządzania rozumianej jako kierowanie kierowaniem się (*conduct of conduct*) w sposób przedsiębiorczy. Przejawia się tu całe spektrum oddziaływania neoliberalnej logiki: z jednej strony jednostka jest kierowana przez zewnętrznego innego, kierowanie to odbywa się za pomocą perswazji, a nie przymusu, z drugiej zaś strony za pomocą owego kierowania jednostka dobrowolnie i z chęcią kieruje samą sobą na wzór podmiotów rynkowych (kalkulowanie w kategoriach potencjalnych zysków i strat jest cechą dystynktywną neoliberalnej logiki rządzenia)<sup>55</sup>.

\*\*\*

A teraz, Droga Czytelniczko:

Wyobraź sobie idealną kobietę. Jej hormony są w stanie perfekcyjnej równowagi, ma mnóstwo energii przez cały dzień i zrównoważony nastrój, nie zdarzają się jej nagłe napady łaknienia. Na głowie ma gęstą czuprynę lśniących włosów, a jej skóra jest nieskazitelna. Z łatwością utrzymuje prawidłową wagę i energię seksualną. Koledzy i koleżanki z pracy nigdy się nie martwią, że wybuchnie płaczem podczas ważnego spotkania albo że zacznie się nadmiernie pocić. Przyjaciele nie rzucają jej delikatnych sugestii, żeby odwiedziła psychologa. Książka *Sposób na hormony* jest dla reszty nas – kobiet, które jeszcze nie przeistoczyły się w okazy hormonalnego zdrowia, ale taki mają cel. Jestem przekonana,

54 S. Gottfried, *Sposób na hormony*, s. 11.

55 M. Foucault, *Narodziny biopolityki. Wykłady w Collège de France 1978-1979*, przeł. M. Herer, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011, s. 267-268.

że większość z nas chce lepiej wyglądać, lepiej się odżywiać i wolniej się starzeć. Chce osiągnąć hormonalną doskonałość<sup>56</sup>.

Pamiętaj też o tym, że:

Jesteś w stanie zapanować nad pracą swoich hormonów i odzyskać satysfakcjonujące, wspaniałe życie [...]. Musisz jedynie wiedzieć, jak to osiągnąć, i konsekwentnie trzymać się wybranej ścieżki [...]. Napisałam tę książkę, żebyś stała się świadomą pacjentką i partnerką w poprawie swojego zdrowia, będącą w stanie współpracować ze swoim lekarzem (a czasem nawet nim pokierować), by osiągnąć zmianę na lepsze. Będę cię prowadzić, motywować i uczyć, jak zastosować w swoim życiu skuteczne metody, którymi posługuję się w swojej pracy od ponad dwudziestu lat. W ten sposób odmienimy twoje zdrowie i samopoczucie<sup>57</sup>.

Uwierz, że „ta książka zmieni twoje życie na lepsze”<sup>58</sup> – jeśli tylko będziesz nad sobą wytrwale pracowała. Ta książka „to podróż ku temu, żebyś poczuła się jak najlepsza, najprawdziwsza wersja siebie”<sup>59</sup>. Po wzbudzeniu w sobie pragnienia bycia kimś innym wreszcie możesz zacząć stosować na sobie „protokół Gottfried”. Tak przekonuje hormonologia stosowana.

### **Sposoby na stres, bezsenność i depresję**

Techniki radzenia sobie z zaburzeniami układu wewnątrzwydzielniczego Sara Gottfried nazwała nieskromnie „protokołem Gottfried”. Techniki te polegają na „projektowaniu stylu życia” i obejmują „odżywczą dietę, rozpoznanie i uzupełnienie brakujących prekursorów niezbędnych do prawidłowej komunikacji neurohormonalnej [terapia ziołami i w ostateczności podawanie hormonów bioidentycznych – M.M.] oraz odpowiednio dobrane ćwiczenia”<sup>60</sup>. Wszystko jednak poprzedza czynność wypełnienia siedmiu kwestionariuszy – każdy dotyczy innego zaburzenia: pierwszy przedstawia symptomy charakterystyczne

<sup>56</sup> S. Gottfried, *Sposób na hormony*, s. 40.

<sup>57</sup> Tamże, s. 13.

<sup>58</sup> Tamże, s. 38.

<sup>59</sup> Tamże, s. 89.

<sup>60</sup> Tamże, s. 36-37.

dla wysokiego poziomu kortyzolu, drugi – dla niskiego poziomu kortyzolu, trzeci – dla niskiego poziomu progesteronu i oporności na progesteron, czwarty – dla nadmiaru estrogenu, piąty – dla niskiego poziomu estrogenu, szósty – dla nadmiaru androgenów, siódmy – dla niskiego poziomu hormonów tarczycy. Dopiero po zakończeniu praktyki produkowania wiedzy o sobie za pomocą kwestionariuszy, co stanowi kolejną inkarnację opisanej przez Foucaulta techniki wyznania<sup>61</sup>, można przejść do odczytania diagnozy zaburzenia hormonalnego oraz projektowania wybranego stylu życia, a w konsekwencji osiągnięcia „hormonalnej nirwany” – jak został zatytułowany rozdział 11 poradnika Gottfried.

Chcąc zrozumieć, na czym polega stosowanie neoliberalnych technik siebie w ramach hormonologii stosowanej, warto w moim przekonaniu przyrzeć się „protokołowi Gottfried” dotyczącemu sposobom radzenia sobie z wysokim poziomem kortyzolu, hormonem stresu, który, co potwierdza *Serotonina* Michela Houellebecqa, stał się jednym z bohaterów nieludzkich późnokapitalistycznej rzeczywistości, wraz z melatoniną, hormonem snu, oraz dopaminą nazywaną potocznie hormonem szczęścia, będącą w rzeczywistości neuroprzekaznikiem.

To chroniczny stres, argumentuje Gottfried, jest odpowiedzialny za zbyt wysoki poziom kortyzolu, a ten, jeśli utrzymuje się zbyt długo, może prowadzić do większego stresu:

Nie jest to ładny widok. Skóra robi się obwisła, mięśnie są zwiotczałe. A co gorsza, twoja pewność siebie i odporność słabną. Życie i ciało nie są takie energiczne jak kiedyś. Oto co martwi mnie najbardziej: szeroko zakrojone badania wykazują, że przedłużone działanie podniesionego poziomu kortyzolu ogranicza przepływ krwi do mózgu. Wpływa to negatywnie na pracę mózgu, zmniejsza inteligencję emocjonalną i przyspiesza związane z wiekiem pogorszenie funkcji kognitywnych. Podsumowując, twoja pamięć zaczyna szwankować, po czym przychodzi demencja. Tak, choroba Alzheimera ma swój początek trzydzieści lat przed wystąpieniem pierwszych objawów. Niepohamowany stres źle wpływa na mózg, a wahania kortyzolu to znak ostrzegawczy<sup>62</sup>.

61 M. Foucault, *Historia seksualności*, s. 57-70.

62 S. Gottfried, *Sposób na hormony*, s. 103-104.

To naturalne, że w ciągu doby poziom kortyzolu wielokrotnie się zmienia. Gdy zachowana jest równowaga hormonalna, najwyższy poziom hormonu występuje po przebudzeniu, a najniższy około północy. Całkowicie na odwrót jest z hormonem snu – melatoniną. Kiedy poziom kortyzolu maleje w godzinach nocnych, w tym samym czasie rośnie poziom regulującej fazy snu melatoniny. W przypadku gdy poziom kortyzolu w godzinach nocnych nie opada i utrzymuje się na wysokim poziomie, nie ma możliwości, aby ciało i umysł mogły się zregenerować. Według Gottfried wysoki poziom kortyzolu wieczorem przyczynia się do problemów z zaśnięciem, sen jest płytki i towarzyszy mu wybudzanie się, a w ostateczności pojawia się bezsenność:

Czasem, kiedy powinnaś się rozluźnić i uspokajać, doznajesz nagłego przypływu świeżej energii. To nic dobrego: gdy najbardziej potrzebujesz odpoczynku, wysoki poziom kortyzolu sprawia, że czujesz się tak, jakby relaks był ci zbędny, co jeszcze bardziej osłabia twoje nadnercza, regenerują się one bowiem w nocy. Co więcej, taki wpływ na nadnercza spowoduje, że zaczniesz ci brakować neuroprzekazników pozytywnie wpływających na nastrój: serotoniny, dopaminy, norepinefryny i epinefryny<sup>63</sup>.

Kwestię tę dosadniej wyraża Vivienne Parry: „wysokie stężenia kortyzolu są cechą schorzeń depresyjnych”<sup>64</sup>. Zaryzykować można twierdzenie, że z przywołanymi powyżej zaburzeniami gospodarki hormonalnej mierzą się (i/lub mierzyły się i/lub będą się mierzyć) nie tylko kobiety, do których skierowana jest książka Gottfried, czy też postać literacka Florent-Claude Labrouste, lecz także wszystkie istoty żywe zmagające się z późnokapitalistyczną codziennością (ostatnie prognozy Światowej Organizacji Zdrowia nie pozostawiają w tym zakresie złudzeń – do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą na planecie). Dlatego też intrygujące w tym kontekście wydaje się to, że Gottfried (i nie tylko ona) sceptycznie podchodzi do stosowania środków antydepresyjnych; w niektórych sytuacjach odradza nawet ich zażywanie. Można jedynie domniemywać przyczyn takiego zachowania: czy chodzi tu o kwestie związane z troską o zdrowie klienta i etyką procesu terapeutycznego, czy raczej rywalizację o monopol na praktyki psyche?

Zamiast leków antydepresyjnych Gottfried proponuje zacząć od „Krok[u] 1: ukierunkowane zmiany w stylu życia i nutraceutyki”. Są to aktywności,

63 Tamże, s. 104.

64 V. Parry, *Cała prawda o hormonach*, s. 105.

które z czasem powinny stać się zwykłymi nawykami. Należy do nich jedzenie ciemnej czekolady, ponieważ obniża ona poziom kortyzolu w moczu. Natomiast alkohol podnosi poziom kortyzolu, warto więc ograniczyć jego spożycie lub całkowicie z niego zrezygnować. Podobnie jest z kofeiną, która pobudza nadnercza do wydzielania kortyzolu, adrenaliny, noradrenaliny i insuliny. Dlatego też warto, zdaniem Gottfried, spożywać w ciągu dnia najmniejszą ilość kofeiny, która wspomaga produktywność i nie powoduje bezsenności. Bardzo dobrym rozwiązaniem jest masaż, najlepiej tkanek głębokich, gdyż dodatkowo podnosi poziom oksytocyny – zwanej potocznie hormonem przytulania. Oprócz wskazówek dietetycznych „protokół Gottfried” zwraca się do czytelniczek również z następującą namową do działania:

Codziennie intonuj [...]. Spróbuj akupunktury [...]. Wypróbuj HeartMath [...]. Stanford Medical School, amerykańskie wojsko i korporacje takie jak Hewlett Packard używają HeartMath, by pomóc pracownikom odzyskać mentalną i emocjonalną równowagę. Wybaczaj [...]. Spraw sobie orgazm [...]. Jeśli wydaje ci się to podejrzanе, pamiętaj, że kiedyś stymulacją lechtaczki leczono kobiety z histerii [...]. W ciągu sześćdziesięciu sekund od orgazmu nasz organizm zalewa oksytocyna, która obniża poziom kortyzolu. Uśmiechnij się. [...] trening wdzięczności pomaga zmieniać cechy takie jak pesymizm i skłonność do zamartwiania się, podobnie jak dołączenie do grupy wsparcia lub rozpoczęcie indywidualnej psychoterapii<sup>65</sup>.

Hormonalne techniki siebie obejmują także suplementację witaminą B<sub>5</sub>, witaminą C, fosfatydyloseryną, olejem rybim, teaniną, lizyną połączoną z L-argininą i tyrozyną<sup>66</sup>. Substancje te mają poprawiać nastrój w sytuacjach wywołujących stres; podobnie działa zestaw takich praktyk, jak oddychanie przeponowe, reakcja relaksacyjna, progresywna relaksacja mięśni, joga, redukcja stresu metodą uważności<sup>67</sup>. Kolejnym etapem osiągania dobrostanu cielesnego i emocjonalnego jest „Krok 2: kuracje ziołami”. Żeńszeń azjatycki, czerwony żeńszeń koreański, ashwagandha, relora i rhodiola – to zestaw roślin redukujących stres i pozytywnie wpływających na układ nerwowy<sup>68</sup>. Przy

65 S. Gottfried, *Sposób na hormony*, s. 127-128.

66 Tamże, s. 129-130.

67 Tamże, s. 132-134.

68 Tamże, s. 135-139.

wysokim poziomie kortyzolu „protokół Gottfried” rekomenduje stosowanie tylko tych dwóch kroków. Wyjątek czyni jedynie dla następującego wariantu:

wysokiego poziomu kortyzolu połączonego z niskim poziomem DHEA. [...] Małe dawki DHEA (prekursor testosteronu) pomagają obniżyć poziom kortyzolu u kobiet z deregulacją nadnerczy. [...] Inne badania wykazują, że DHEA przynosi głęboki efekt antydepresyjny i może po skutkować w wypadku depresji lekoopornej<sup>69</sup>.

Ostatni etap technik siebie, określane jako „Krok 3: hormony bioidentyczne”, jest zdaniem Gottfried problematyczny. Może on bowiem przynieść wiele negatywnych skutków. Dlatego też jeśli jest taka potrzeba, zaleca ona klientkom przyjmowanie wyłącznie minimalnych skutecznych dawek DHEA. Nie wszyscy jednak według niej mają w tej kwestii opory: „niektórzy chiropraktycy i lekarze naturopaci rozdają suplementy gruczołowe jak cukierki, twierdząc, że suszone i starte na proch przysadki mózgowie zwierząt są w stanie wyregulować poziom kortyzolu”<sup>70</sup>. Oto, jak przekonuje Gottfried, odwołując się do własnego doświadczenia, sprawdzony sposób radzenia sobie ze stresem, bezsennością i depresją.

### **Na koniec to, co przemilczane**

Moim zadaniem w prezentowanym studium, jak zostało to wielokrotnie podkreślone, nie była ocena skuteczności „protokołu Gottfried” oraz podobnych technik siebie. Tym, co z perspektywy wartości poznawczej wydaje się ważne, jest to, że poradniki na temat hormonów (w tym książka *Sposób na hormony*) są materializacjami neoliberalnych technologii urzędowania, opartymi na metaforach pojęciowych zaczerpniętych z domeny polityki i używającymi narzędzi perswazji do wpływania na postawy oraz działania istot żywych (przede wszystkim kobiet). Konstatacja ta bynajmniej nie wyczerpuje dyskusji o hormonologii stosowanej. Kończąc prezentowane rozpoznania, mam bowiem obowiązek zwrócić jeszcze uwagę na to, co nie zostało wyartykułowane. Instancje produkujące dyskurs, jak przypomina o tym Foucault, posługują się wszakże przemilczeniami<sup>71</sup>.

69 Tamże, s. 140–141.

70 Tamże, s. 141.

71 M. Foucault, *Historia seksualności*, s. 20.

Za symptomatyczne należy uznać to, że przyczyn stresu i depresji poradniki doszukują się w wysokim poziomie kortyzolu, który z kolei wywołuje stres i depresję. Jednak kontekst, w którym jako istoty ludzkie doświadczamy stanów lękowych i epizodów depresyjnych, a także skłonne jesteśmy stosować się do rad i wskazówek hormonologii stosowanej (oraz coachingu i innych praktyk rozwoju osobistego mniej lub bardziej profesjonalnych), został całkowicie przemilczany. Przyjmując podejście antropologii krytycznej, zbieżne w tym miejscu z założeniami schizoanalizy<sup>72</sup>, należałoby wyjść poza wyjaśnienia odwołujące się do systemu zamkniętego „stres – kortyzol – więcej stresu – jeszcze więcej kortyzolu – stres i depresja – alarmowy poziom kortyzolu – jeszcze więcej stresu i stanów depresyjnych” i przyczyn zaburzeń zdrowia psychicznego powinniśmy poszukać również na zewnątrz, w czynnikach środowiskowych, ekonomicznych, społecznych, kulturowych i politycznych. Mówiąc inaczej, redukcjonizm hormonalny i determinizm biologiczny przeocza destrukcyjne oddziaływanie neoliberalnego kapitalizmu na zdrowie psychiczne jednostek i grup ludzkich. Zachwianie równowagi między pracą a życiem osobistym, zadłużenie indywidualne i publiczne, prekaryzacja zatrudnienia, postępująca inflacja, prywatyzacja i ograniczenie dostępu do dóbr wspólnych, bankructwa i zwolnienia z pracy, horrendalnie wysokie ceny mieszkań, reżimy produktywności etc. – to tylko szczypta późnokapitalistycznych przyczyn stresu i depresji. Oczywiście są jeszcze wojny, przemoc domowa i choroby psychiczne.

Podobnie jak psychoanaliza freudowska, hormonologia stosowana zafiksowała się tylko na jednym rodzaju wy tłumaczenia. Za wszystko odpowiadają albo trójkąt edypalny mama – tata – ja (to freudyści), albo zakłócenia równowagi hormonalnej (to zaś gottfriedyści). Jeśli już pojawia się kwestia późnokapitalistycznych stosunków sił, to w takiej formie jak przywołany powyżej przykład zastosowania przez korporacje technik HeartMath. Całkowicie jednak zmarginalizowano problem, że technika ta, a także trening redukcji stresu metodą uważności (*mindfulness-based stress reduction*), wykorzystywane są przez pracodawców po to, aby przemienić osoby pracujące w „zadowolonych i chętnych niewolników”<sup>73</sup>, którzy sami i bez przymusu pobudzać się będą do bardziej wydajnego wytwarzania kapitału. Przemilczenie

72 G. Deleuze, F. Guattari, *Anty-Edyp*, przeł. T. Kaszubski, Wydawnictwo Krytyki Politycznej, Warszawa 2017, s. 321.

73 Jest to nawiązanie do anglojęzycznego wydania książki Frédérica Lordona: *Willing Slaves of Capital: Spinoza and Marx on Desire*, przeł. G. Ash, Verso, London–New York 2014.

neoliberalnego kapitalizmu jako jednej ze współczesnych przyczyn epidemii stresu i depresji jest z pewnością celowym i strategicznym działaniem retorycznym i politycznym, nie można wobec tego mówić tu o przeoczeniu, ale raczej o praktyce odwracania wzroku. Pomijanie w dyskusjach nad zdrowiem psychicznym i życiem ludzkim kwestii związanych z czynnikami materialnymi jest problematyczne. Świadczyć może ono bowiem albo o ignorancji dyskutanta, chęci uniknięcia konfrontacji z niewygodnym tematem, albo też o byciu sprzymierzeńcem i beneficjentem późnokapitalistycznych stosunków sił. W przypadku hormonologii stosowanej należałoby mówić raczej o dwóch ostatnich motywacjach.

## Abstract

---

**Michał Mokrzan**

UNIVERSITY OF WROCLAW

*Hormonal Regimes of Life: Governing Living Beings, Biological Determinism, and Neoliberal Technologies of the Self*

In light of the increased interest in state, corporate, and individual policies regarding social issues related to healthcare, emotional well-being, and human life, the article analyzes the discourse and practices presented in popular science guides on hormones. These analyses aim to address significant questions within the framework of an adopted analytical approach, which results from an alliance between governmentality studies and rhetoric culture theory. Key questions include: How is the mechanism of hormone action understood? Do the guides link hormones with social specifications? Do they offer strategies for managing hormonal imbalances? Do these guides serve as a response to the processes of implementing neoliberal technologies of governmentality – such as healthism, technologies of individual responsibility, and technologies of the self – in both professional and non-professional spheres of social life?

## Keywords

---

popular science guides, hormones, neoliberal technologies of governmentality, biological determinism, power, rhetoric, critical anthropology