

# Balansreceptet: Konsten att hantera klimakteriet i självhjälpslitteraturens hormonberättelser

Af Linda Berg, Anna Sofia Lundgren og Maria Jönsson

*Linda Berg, associate professor of Gender Studies at Umeå Centre for Gender Studies, Umeå University, mail: linda.berg@umu.se*

*Anna Sofia Lundgren, professor of Ethnology, Department of Culture and Media Studies, and Centre for Demographic and Ageing Research (CEDAR), Umeå University, mail: anna.sofia.lundgren@umu.se*

*Maria Jönsson, professor of Comparative Literature and the Teaching of Literature, Department of Culture and Media Studies, Umeå University, mail: maria.jonsson@umu.se*

Författarna vill tacka Vetenskapsrådet som genom stöd till projektet *Det är hormonerna. Kvinnor i transition genom berättelser om hormoner* (diarienummer 2020–01220) möjliggjort den forskning som ligger till grund för artikeln. Tack även till redaktörer och granskare.

## Abstract

### **The Balance Recipe: The Art of Managing Menopause in Self-help Literature's Hormone stories**

In recent years, menopause as a phase of transition has received great media attention in Sweden, not only in terms of the cessation of menstrual periods, but specifically with a focus on hormonal changes in the longer period of time during which female bodies undergo adjustment. In books such as *Hormonstark* [Hormone strong] (2020), *Perimenopower* (2018) and *Livet med klimakteriet* [Life with Menopause] (2020), the stressed reader in mid-career can get knowledge, tips, ideas and inspiring stories about how to deal with the fluctuating hormones that are said to affect the body during menopause. In this article, we take a poststructuralist feminist perspective on the narratives of hormones and body control in the above mentioned three examples of self-help literature. The aim is to explore how this type of literature represents women's menopause and hormonal bodies in a broader sense, and how women are in relation to this discourse. The results show that, although hormone narratives may have feminist potential, they primarily represent menopause as an individual rather than a structural matter. The result also display a close resemblance between hormone narratives and contemporary biocapitalism with the aging female body as a lucrative threat.

**KEYWORDS:** hormone narratives, self-help, menopause, body control, biocapitalism

*Din inre biologi sträcker sig utanför ramen för din personlighet och dina invanda beteendemönster, och är i allra högsta grad påverkbar ned på molekylnivå (Johansson 2020:5f.).*

## Introduktion

De senaste åren har man kunnat finna allt fler så kallade självhjälpsböcker om klimakteriet i bokhandeln. I dessa böcker får den stressade läsaren mitt i karriären tips, idéer och inspirerande berättelser om hur man kan hantera de hormonsvängningar som sägs påverka kroppen i samband med menopaus. Självhjälpslitteraturen erbjuder verktyg för att förstå varför framför allt kvinnor upplever fysiska reaktioner och känslomässiga fluktuationer under övergångsfaser i livet. Här samlas insikter om hormoners påverkan på kropp och psyke och tips på hur de kan hanteras för att må bättre, allt i enlighet med en av böckernas undertitel: "ta kontroll över hormonerna och bli ditt bästa jag" (Johansson 2020).

I Sverige, precis som i andra delar av västvärlden, har självhjälpsindustrin och självhjälpsgenren vuxit i raketfart (Brinkmann 2014; Spicer & Cederström 2015, 2018). Denna genre karaktäriseras av ambitionen att ge råd och vägledning, men reproducerar och förmedlar också normer om identitet och attityder till livet (Aspelin 2008; Illouz 2008). En gemensam nämnare i marknadsföringen av industrins olika produkter är budskapet om att ta kontroll över sitt eget liv, fysiskt och mentalt. Med nyvunna kunskaper och tekniker uppmuntras läsarna att, likt ingenjörer, manövrera känslor och reaktioner och främja det positiva (Berg 2012).

En litteratursökning inom området visar tydligt att självhjälpsböcker om hormoner i Sverige ökat markant under de senaste fem åren. En sökning på de svenska bibliotekens söktjänst Libris mellan 2016 och 2021 ger träffar på ett hundratal böcker om hormoner. Det är också tydligt att den populära diskursen om hormoner och kvinnokroppar inom självhjälpskulturen är medicinskt

influerad (Lyons & Griffin 2003), vilket i sig inte är förvånande. Sedan termen "hormon" myntades i början av 1900-talet – och då erbjöd nya förklaringsmodeller för symptom som tidigare ofta beskrivits som "hysteri" (Koerber 2018) – har den medicinskt influerade hormondiskursen blivit en del av hur vi förstår oss själva som människor (Oudshoorn 1994/2005). Den har kommit att bli en självklar utgångspunkt i en biomedikaliserad förståelse av kroppar, det vill säga att kroppar och kroppsliga tillstånd primärt förklaras utifrån medicinska biologiska perspektiv (se t.ex. Clarke et al. 2003). Om det i perioder av 1900-talet funnits socialpsykologiska förklaringsmodeller så har sådana idag ersatts av biologiska (Lundin 2012). Fokus på biologi har också bidragit till att göra kemiska processer och reaktioner (snarare än till exempel attribut och beteenden) avgörande även för definitioner av kvinnlighet och manlighet. Könshormoners centralitet märks exempelvis i debatter om gränser mellan män och kvinnor samt konsekvrering av cis-heteronormativitet (Fausto-Sterling 2000; Roberts 2007; Ah-King & Hayward 2013; Irni 2013), och de har varit centrala i drömmen om botemedel mot sterilitet (Nordlund 2008). Men berättelser om hormonella processer aktualiseras också i hög grad i relation till omvälvande perioder i flickors och kvinnors liv, såsom puberteten, graviditeten och klimakteriet. Därigenom har dessa berättelser blivit väsentliga komponenter i förståelser inte bara av könade kroppar, självbilder och identiteter, utan även av könade livslopp.

Under de senaste åren har särskilt klimakteriet som övergångsfas fått stor medial uppmärksamhet i ett svenskt sammanhang. Det handlar då inte endast om menopaus – den tidpunkt då menstruationen upphör – utan om klimakteriet som ett längre tidsspänn då kvinnokroppar genomgår en omställning med fokus på hormonella förändringar. I såväl radio- och tv-program som poddar har fenomenet uppmärksammats. Särskilt stort genomslag har ett antal böcker av självhjälpskaraktär haft, såsom *Perimenopower: hitta din superkraft när hormonerna svänger* (Wilk 2018), *Livet med klimakteriet: hormoner, träning och välbefinnande* (Woxnerud 2020), *Hormonstark: ta kontroll över dina hormoner och bli ditt bästa*

*jag* (Johansson 2020). Redan titlarna antyder en för genren central ambivalens. Å ena sidan positionerar de läsaren som maktlös inför kroppens till synes oregerliga hormoner. Å andra sidan tilltalas läsaren som en potentiellt stark aktör, som inte bara kan ta kontroll över situationen, utan också hitta en "superkraft" och bli sitt "bästa jag".

I den här artikeln utgår vi från dessa böcker som några exempel bland många liknande, och reflekterar över självhjälpslitteraturens hormonberättelser – vad de säger och vad de gör. Syftet är att undersöka hur litteraturen berättar fram klimakterium och hormonella kroppar i vidare mening, samt hur kvinnor uppmuntras att agera i relation till detta. Syftet är också att diskutera hur narrativen och självhjälpsgenren kan förstås i relation till en biokapitalistisk samtid.

## Självhjälpslitteratur i en biokapitalistisk kontext

Självhjälpslitteraturen är en genre som i hög grad ingår i en kapitalistisk logik. Den bygger på försäljning av böcker och föreläsningsserier, men genom sin operationalisering av hur drömmar ska nås är den också förbunden med andra relaterade konsumtionsvaror, såsom träningskläder, teknologier, hälsokost eller annat. I överförd bemärkelse ingår också säljandet av författaridentiteter och produktion av läsarkonsumenter. Den investering i medicinsk diskurs, som särskilt självhjälpsböcker om hormoner gör, innebär att genren också förnyat sig själv. Efter decennier av beteendevetenskapligt inriktade diskurser om hur det går att "optimalisera jaget" erbjuds läsaren nu nya möjligheter till ett framgångsrikt liv, denna gång på biovetenskaplig grund.

Ett sätt att förstå självhjälpslitteraturens hormonberättelser är att inte bara relatera dem till deras kapitalistiska inbäddning, utan även till fenomenet biokapitalism. Biokapital, sprunget ur Marx teorier, fokuserar på dynamiken mellan arbete och varor som specifikt "kännetecknar tillverkningen och marknadsföringen av sådana delar som industriella och farmaceutiska bioprodukter" (Helmreich 2008, 464). Intimt sammanlänkad

med processer av biomedikalisering (Clarke et al. 2003) används termen *biokapitalism* vanligtvis för att beskriva den växande biovetenskapens och bioteknikens betydelse för innovationer som styr, förändrar och experimenterar med livets materiella grundstenar (Sunder Rajan 2006; Rose 2007). Ofta får begreppet ringa in hur nya kunskaper gör det möjligt att profitera på (vissa) människors levande kroppar genom att dra in dem i kapitalistisk värdeproduktion (Oksala 2019). I den bemärkelsen inkluderas – i Foucaults idé om biopolitik – inte bara individer och befolkningar, utan även hornhinnor, arvs massa, njurar, ägg och livmodrar (Helmreich 2008). Mänskliga kroppar utgör då biokapital och ingår i en ekonomi som strukturerar relationer mellan människor, men också ger plats åt specifika aktörer som erbjuder lösningar och tjänar pengar (Lettow 2008). När det gäller hormoner handlar det i första hand om läkemedelsindustrin, som ju under flera decennier skördat frukterna av hormonbehandling. Men det handlar också om skönhetsindustrin, hälsoindustrin, en svart marknad för hormonkonsumtion, och, sist men inte minst, självhjälpsindustrin (Rose 2001). Genom att begreppsliggöra en tidigare osynlig dimension av kroppen ringar självhjälpsindustrin in ett nytt område för exploatering. Självhjälpslitteraturen lär i sin tur ut ett slags "molekylär navigeringskonst" för att människor ska kunna ta sig fram i detta nya landskap. Det innebär att göra vissa saker som förväntas ha effekt på komplicerade processer på molekylär nivå inuti kroppen.

Inom feministisk forskning har biokapitalism framför allt aktualiserats i studier om IVF och surrogatmödraskap. Undersökningar visar exempelvis hur surrogat- respektive donatorkroppar blir produktionsmedel snarare än arbetande kroppar (Cooper 2008; Cooper & Walby 2014). I sådana processer tenderar kroppar att värderas i termer av "biodesirability" – deras önskvärdhet i en köparens ögon bedöms i storheter som ålder, friskhet, skönhet och bevisad fertilitet (Gunnarsson Payne 2015). Nedfrysning av ägg kan på detta sätt förstås som kapitalistisk exploatering (Walby 2015), snarare än enbart som ansvarsfullt och solidariskt reproduktivt medborgarskap (Carroll & Kroløkke 2018).

Även om den biovetenskapligt influerade diskursen om hormoner, vad vi vet, inte omfattar sådan varufiering av människors kroppar så menar vi att den är förbunden med en dylik marknad. På ett övergripande plan finns förbindelser mellan hormonrelaterad infertilitet och adoption, äggdonation och surrogatmödraskap – kulturella praktiker som alla involverar andra människors kroppar och liv. När självhjälpsindustrins hormonberättelser uppmanar till att ta kommando över kroppens minsta byggstenar, rör det sig dock inte om andras kroppar så mycket som den egna kroppen. Här finns också paralleller till tankarna om den vitala kroppen som vara och möjlighet, dvs till det instrumentella förhållningssätt till kroppen som exempelvis organhandeln omfattar (Lundin 2014), liksom till hur kroppen därigenom kan ses som bärare av drömmar. Den senare aspekten innebär att förståelsen av kroppen i termer av biokapital bör ackompanjeras av insikten om kapitalismens emotionella aspekter för att förklara de drivkrafter som är inblandade (Illouz 2008, 2019). Detta är viktigt inte bara för att skapa förståelse för biokapitalism som manifestation av politisk och ekonomisk makt, utan också som symbol för drömmar om nya former för subjektivitet och gemenskap.

Rabinows (1992) begrepp bio-socialitet kan här vara behjälpligt. Det betonar de sociala aspekter som i ökande grad erkänns som del av vad ett kroppsligt tillstånd betyder. Rabinow betonar betydelsen av information och kommunikation för skapandet av sådan socialitet. Vi menar att bio-socialitet är centralt för de känslor och identiteter som självhjälpslitteraturen appellerar till. En sådan identitet utgörs av "den hälsomedvetna konsumenten" som länge varit en prioriterad position inom nyliberala diskurser (Lindberg & Lundgren 2021), och som understödjer biomedikalisering och biokapitalism genom referenser till vad konsumenter vill ha (Petersen & Seear 2009). En annan identitet som adresseras är den heterosexuella kvinnan med karriär, familj och socialt nätverk, en etablerad person mitt i livet med tillräckliga ekonomiska förutsättningar att genomföra de förändringar som föreskrivs (Riley et al. 2019). Identiteten kvinna är relaterad till en dubbeltydig feministisk position som balanserar mellan kollektiva

och individualistiska förhållningssätt; mellan tilltal som både betonar kvinnor som (underprivilegerad) grupp och som enskilda (handlingskraftiga) aktörer.

Självhjälpsböcker uppmanar läsaren att ta kontroll och utger sig tydligt för att bistå i kontrolltagandet. Detta erbjudande om hjälp till kontroll är inte unikt. Snarare uppvisar samtiden en mängd kulturella produkter som (delvis) tjänar samma syfte: träningsredskap, dieter, hälsopoddar, hälsokost olika typer av appar (fertilitetsappar, weightlossappar, träningsappar). Som produkter förenas de på två viktiga punkter. Å ena sidan går det att se dem som delaktiga i bemyndiganden av kvinnor som subjekt i sina egna liv. Å andra sidan går det att se dem som producenter av begärliga mål att sträva efter. Båda punkterna har en förändring av något som mål, företrädesvis i kvinnoidentifierade kroppar – inte minst har övergångsåldern konstruerats som riskfylld och i behov av åtgärder som en konsekvens av biomedikalisering (Morgan 1998; Lyons & Griffin 2003). På så vis erbjuder självhjälpsböcker som produkter inga neutrala teknologier, utan utgör sociokulturella artefakter (Lupton 2014), som erbjuder konkreta mål och uppmuntrar individen till specifik handling. Med uppmuntran, snarare än krav, presenterar självhjälpsböckerna sin kunskap som en gåva till och ett stöd för sina läsare. Författarna tjänar givetvis pengar och får erkännande för sin produktion, men de positionerar sig även som aktörer och medsystrar som vill läsaren väl. Detta sätter fingret på en dubbelhet som återkommer i vår analys, och som även genomsyrar själva frågan om hormonberättelsernas roll.

## Material och metod:

### självhjälpslitteratur som berättelse

Materialet består som nämnts av tre böcker som fokuserar på spänningsfältet mellan hormoner, kvinnor och klimakterium. Vi kunde ha inkluderat andra men har valt ut dessa tre böcker för att de på olika sätt balanserar mellan "biomedicinsk folkbildning" och kvinnopolitiskt tilltal, de representerar olika tyngdpunkter inom genren och tillhör

några av senaste tidens bokproduktion som nått många. Boken *Perimenopower* (2018) är skriven av Katarina Wilk och faktagranskad av överläkare Evelina Sande Idenfeldt, specialist inom gynekologi/obstetrik. Den är översatt till sju språk och utgiven i flera länder. *Livet med klimakteriet: hormoner, träning och välbefinnande* (2020) är skriven av Katarina Woxnerud. Hon är naprapat och verksam inom träning, yoga och utbildning, och har skrivit en rad böcker inom området livsstil och hälsa samt driver företaget Hela Kvinnans Klinik. Boken *Hormonstark* (2020) är skriven av bioteknikingenjören Martina Johansson, och har en mer generell ansats med bred information om hormoner. Denna bok är en i raden av publikationer om hormoner, kost och coaching av samma författare, däribland bästsäljande *Hormonbibeln* och *Hormonbibeln 2.0*. Johansson har under det senaste decenniet använt sig av sociala medier för sina budskap, och har en blogg där hon marknadsförs som representant för biohackingrörelsen – en rörelse som syftar till att ta kontroll över kroppen genom mätning och manipulation av biologiska system.

Vi tar oss an självhjälplitteraturen som berättelser i vid bemärkelse – som utsagor som *reflekterar* något och samtidigt *gör* något. I den förra bemärkelsen menar vi att sådana berättelser som slår an i en så bred läsekrets har något att säga om läsekretsens erfarenheter: att läsarna upplever att berättelserna fångar något som de själva varit eller är med om. I den senare bemärkelsen menar vi dock att sådana berättelser också är med och skapar just sådana erfarenheter. I denna bemärkelse kan berättelser ses som performativa såtillvida att de åstadkommer något och skapar betydelser. Med inspiration från Riessman (2008, 8) har vi utgått från att berättelser är "strategiska, funktionella och målmedvetna". Även när den som berättar en berättelse inte medvetet avser att skapa en viss betydelse, eller i vart fall inte alla de potentiella betydelser som ett narrativ kan härbärgera, så kan analysen av berättelsen synliggöra en sådan kvalitet i berättelsens struktur och innehåll (jfr Riessman 2015). Det går att utifrån ett kulturellt perspektiv säga något om textens potentiella ärende och möjligheter. Här har det också varit nödvändigt att beskriva de positioner

som berättelser gör tillgängliga och hur dessa associeras till mer eller mindre framgångsrika subjekt. Vi har inte utgått från några givna subjekt-positioner utan har i varje enskilt fall studerat hur aktörskap görs och var det förläggs. Vi vill betona att analysen inte handlar om huruvida hormonella obalanser påverkar någon eller inte. Det vi undersöker är hur hormoner dras in i en berättelse om det goda livet, och hur de görs kulturellt begripliga i denna. Särskilt fokus har därvidlag riktats mot teoretiseringar av sammankopplingar av normativ kroppskontroll och individualiserande självstyre, där även begreppet biokapitalism varit fruktbart för analysen.

I det följande har vi utgått från och resonerat kring böckernas bärande teman och positioner, och satt dessa i relation till teorier om samtiden.

## Biologiskt inbördeskrig

*Perimenopower*, *Livet med klimakteriet* och *Hormonstark* försöker på ett lättfattligt vis ringa in vad hormoner är och, och framför allt, vad de gör. Avsikten är att läsaren ska kunna lära sig mer och ta kommando över dem. Det konstateras tidigt i böckerna att det inte finns en utan ett oräkneligt antal hormoner som alla har effekter som få anar vidden av. Det faktum att samtliga böcker betonar vikten av kunskap om hormoner men att det är få som har den, positionerar läsaren inte bara i ett kollektiv av okunniga men vetgiriga kvinnor, utan gör också positioneringen trygg. Författarna intygar att de själva varit okunniga, men att de kommit till insikt och nu vill guida läsaren – och alla kvinnor – till samma klarhet som de själva fått eller tillägnat sig. Överhuvudtaget är samförståndsblinkningar (Wolanik Boström & Öhlander 2011) återkommande, och läsaren förväntas känna samhörighet med författarna och de väninnor som författarna ofta refererar till: kvinnor som alla skrattat uppsluppet åt beskrivningar av likartade symptom och erfarenheter, och som förfärats över hur lite de tidigare vetat om hormonerna i sina kroppar. Generellt betonar böckerna hur hormonnivåer kan förändras, antingen beroende på ålder och graviditet, eller beroende på livsstil. Även när

sådana förändringar beskrivs som naturliga, ses de också som potentiellt riskabla. Perioden som omfattar klimakteriet – preklimakterium, menopaus och postklimakterium – omtalas exempelvis som en period som för många kännetecknas av känslomässig "turbulens". Anledningar till detta uppges vara just sjunkande progesteron i förhållande till andra hormoner, däribland östrogen.

*Den här obalansen mellan hormonerna kan ge en känsla av "gaspedalen i botten" för både kropp och sinne, och en känsla av oro. Det kan vara svårt att hitta bromsen och lugna ned systemet (Woxnerud 2020, 23).*

*Östrogen balanserar mot många hormoner som vi ska se, som progesteron, endorfiner, follikelstimulerande hormon liksom testosteron. Det är balansen mellan hormonerna som är viktigast för hur vi fungerar och hur vi mår (Woxnerud 2020, 28).*

Beskrivningarna är ofta målande. Till skillnad från den balans som utmålas som det högt eftertraktade normaltillståndet utgörs klimakteriet av ett "hormonkaos". Hormonerna betar sig "okontrollerat", som "förvirrade höns" som "spjärnar emot". Under klimakteriet blir "hela systemet satt ur spel". Hormonerna "vägrar samarbeta", är "oförutsägbara", "svänger", går "bananas", och läsaren får veta att kvinnor måste "hjälpa dem på traven" för att de ska "hitta tillbaka till varandra" (Wilks 2018, 32–51). Genomgående beskrivs hormonerna som aktörer som trilskas. I detta narrativ positioneras de tänkta läsande kvinnorna som personer som riskerar att bli precis så förvirrade som sina hormoner – och därmed leva upp till stereotyper av kvinnor som yra höns. Valet av metaforer förbinder kvinnor och kvinnlighet med kropp, irrationalitet och känslsamhet (Lakoff & Johnson 1980). Metaforerna utgör ekon av Oudshoorns (1994) och Roberts (2006, 2007) forskning om hur hormoner blivit budbärare för kraftfulla idéer om "naturliga kön", och som del av en internaliserad misogyni erbjuds möjlighet att räddas från den

hormonella kvinnokroppen – att placera sig vid sidan av hormonkaoset och ta kontroll över det. Både problembeskrivningen och lösningen positionerar kvinnor inom ramen för en kropp/själdualism. De är kropp men också fångade i kroppen. Lösningen är att med rationellt agerande ta sig ur kroppens grepp. Att hormonerna beskrivs som aktörer bidrar till förståelser av det senare som en regelrätt kamp.

Humörsvägningar, att känna sig lite seg, eller att uppleva att tillvaron är tyngre ännu flera år efter att ha fött barn får sin förklaring genom beskrivningar som förklarar situationen i termer av "biologisk krigsföring" inuti kroppen, men som kroppens bärare gått ovetande om. Med krigsmetaforer beskrivs hur hormoner transporteras runt i blodet som små "arméer" (Wilks 2018, 30), och hur särskilt könshormonerna östrogen och progesteron, vilka ska vara ens "bästa vänner", ibland blir ens "värsta fiender", som ställer till "bråk" så att det blir "oro i hormonlägret" (ibid, 32). Inuti kroppen förs en "kamp", och det är effekterna av denna som får kvinnor att må dåligt. Krigsmetaforerna gör så att såväl klimakteriet som den kvinnliga kroppen ses som en konfliktzon, men kan samtidigt tolkas som att de begripliggör kvinnors agerande inom ramen för maskulint kodade och med aktörskap förbundna normer (Lazar 2009).

Men även om klimakteriets krigsliknande turbulens beskrivs som ett undantag som ska rättas till, så framställs den samtidigt som en naturlig process. Katarina Woxnerud beskriver den lättnad som kvinnor uttrycker när de förstår att de humörsvägningar eller den nedstämdhet de lidit av, som de trott haft att göra med andra saker, faktiskt "bara" var klimakteriet:

*När kvinnorna hör talas om förklimakteriets möjliga förändringar blir det som en lättnad för dem: 'Aha, det var kanske förklimakteriet! Jag var inte tokig och det var inte min kropp som fastnat i amningshormonerna' (Woxnerud 2020, 23)*

Författaren ger en kunskap som bjuder på avlastning. Upplevelser av att vara i konflikt med sin kropp blir förhoppningsvis mer lätthanterliga.

Erfarenheten görs naturlig (det är ingen sjukdom, och beror inte på att någon blivit "tokig") och detta innebär delvis att det ställs bortom den enskildes förmåga att påverka. Kroppen har sina faser. I förmedlandet och legitimeringen av detta görs känslouttryck såsom skratt och känslor såsom lättnad inte bara betydelsebärande utan också gemenskapande.

Återkommande tar böckerna dock upp att det inte finns några entydiga svar inom vetenskapen gällande vad som exakt beror på vad. Johansson (2020) går detaljerat in på neurohormoner (med fokus på hur kost och livsstil inverkar) och för resonemang om vad som påverkar humöret. Wilks och Woxnerud, som koncentrerar sina texter kring (pre)klimakterium, konstaterar att de inte kan ange en gräns för vilken specifik östrogennivå som påverkar humöret. Woxnerud lyfter dock fram att det finns vedertagen kunskap som bekräftar att östrogen har en positiv effekt på humöret – med hänvisning till att det påverkar serotonin, ett välkänt "må-bra och lyckohormon" med effekt på vitala funktioner såsom minne och inlärning med mera. Men, om östrogen och serotonin är goda följeslagare, som vi uppmanas göra allt för att stötta, finns det ett annat hormon som är viktigt att hålla i schack, nämligen progesteronet. Det definieras som östrogenets "motpol" och associeras med "nedstämdhet och depression". I böckerna beskrivs detta hormon som en för många okänd och oberäknelig faktor vilken kan orsaka kraftigare humörsvängningar.

*Det första hormonet som börjat minska under perimenopausen är progesteron. Många av de symptom som uppstår är på grund av en sjunkande progesteronnivå. Eller, om man ska vara noga: en sjunkande progesteronnivå i kombination med en hyfsat stabil östrogen. Vi får helt enkelt för lite progesteron i relation till hur mycket östrogen vi har kvar. De "normala" svängningarna som vi brukar ha under menscykeln är helt satta ur spel (Wilks 2018, 39)*

*Progesteronet verkar göra amygdala mer känslig så att den reagerar ännu snabbare.*

*Det här kan bidra till känslan av oro och rastlöshet liksom vissa oväntade humörsutbrott som kommer vid ovana situationer.*

*När progesteron bryts ned i kroppen kan restprodukterna bidra till en känsla av nedstämdhet och "blues". Det antas även ge en effekt på andra delar som har med vår vaksamhet mot fara att göra, liksom lugn-och-ro-system (Woxnerud 2020, 50).*

Oväntat kraftig ilska eller sorg kan alltså bero på en nedsatt amygdala. I stället för att söka svar i sociala situationer – livets förändringar och andra kontextuella faktorer som har betydelse för upplevelser av oro, rädsla och rastlöshet – är förklaringsmodellen inriktad på att ge svar genom hänvisning till kroppens interna hormonella förändringsprocesser. Förklaringsmodellen förlägger upplevelser av olust, frustration och ilska bortom individuell och strukturell förskyllan. Den erbjuder en slags temporär patologisering, som omfamnar kraftiga känslor utan att uppmuntra till förändring av ohållbara livssituationer eller problematiska samhällsstrukturer. Det är budskap som ligger i linje med tidigare feministisk forskning om hur kvinnor reducerats och fortsätter att reduceras till hormonella, närmare bestämt "naturligt" hormonstyrda kroppar (Oudshoorn 1994; Roberts 2007).

## Klimakterieobjekt

Annemarie Mol (2002) har beskrivit hur olika vetenskaper frammanar olika objekt, även om de benämner dem på samma sätt. I de här studerade böckerna framträder klimakteriet som två sådana skilda objekt: 1) Den aspekt av självhjälpsböckernas analys som handlar om att förklara och beskriva problemets ursprung avgränsar det huvudsakligen till det som händer i kroppen på hormonnivå, och mycket utrymme läggs på att beskriva hormoners funktioner och hur de relaterar till varandra. Definitionen av klimakterium riktar fokus mot processer som i praktiken är osynliga för ögat. Den förmedlade kunskapens objekt utgörs av ämnen och relationer på mikronivå, inuti kroppen, vilket

gör medicinsk expertis central – det är bara genom medicinsk provtagning som kunskapen kan erhållas. 2) För människor blir detta märkbart först genom dess effekter, eller rättare sagt, genom effekterna av obalanser och fluktuationer i hormonnivåer. För de beskrivna kvinnorna utgörs alltså kunskapens objekt av kroppar som får vallningar, humörsvängningar eller sömnsvårigheter och som slutligen slutar att menstruera. Klimakteriet går att se och känna för den som är mitt i det. För denna kunskap är erfarenheter centrala – det är människor som känner effekterna i sina kroppar. Även denna kunskap ägnas stort utrymme, och genom författarnas berättelser får läsaren stifta bekantskap med olika kvinnor som haft olika typer av symptom, och med vilka läsaren kan identifiera.

Mol (2002) menar dock att olika kunskaper om samma objekt kan stå delvis i konflikt med varandra, och att det som är det bästa att göra ur ett perspektiv inte alltid är förenligt med det som är bäst ur ett annat. Så, kan en sådan konflikt noteras i självhjälpsberättelserna?

Berättelserna om klimakteriet som förändringar på mikronivå respektive berättelser som handlar om mer förnimbara aspekter av kroppen och dess organ – svett, sömnsvårigheter och hjärtklappning – kan tyckas beskriva ett spänningsfält mellan helt olika förståelser. Men berättelserna har likheter. Båda positionerar kvinnor i klimakteriet som ett slags offer för kroppen. Det är hormonerna och kropparnas organ som utgör subjekten. Berättelsernas ordval frammanar, som nämnts ovan, hur hormoner (östroger, testosteron och så vidare) är involverade i ett inbördeskrig: de bråkar, krigar och trilskas, och organen (svettkörtlarna, hjärnan) beter sig oberäkneligt och oönskat. Men i teorin kan båda berättelsernas producerade problem avhjälpas på samma sätt. Att vilja skapa balans i hormonnivåerna genom exempelvis specifik kost står inte i opposition till önskan om att slippa vallningar. Tvärtom. Det finns däremot ett perspektiv, som visserligen nämns men som inte tillskrivs betydelse i hormonberättelserna, vars lösning inte kan återfinnas i de föreslagna åtgärderna. Det handlar om betydelsen av det sociala, dvs den situation en kvinna i klimakteriet lever i. I stället är det inbördeskrigsmetaforer som hormonberättelserna betonar;

språkbruk och förklaringsmodeller begränsas till det som sker *inuti* kroppen, inte mellan kroppen och samhället utanför.

Båda berättelserna beskriver dock ett tillstånd som manar till handling. För samtidigt som turbulensen iscensätts som något närmast naturligt och delvis temporärt – som den enskilde kan notera för att därefter invänta att den ska upphöra – så vore en självhjälpsbok inte värd namnet om det inte också fanns en arsenal av förbättringsåtgärder.

## Biohacking och normativ subjektivitet

Om det finns en berättelse i böckerna i vilken hormonerna positioneras som aktörer och kvinnor närmast som offer, så finns det också en parallell berättelse som handlar om hur denna relation kan förändras och förbättras. Förändringen går via den föreställda läsarens insikt om att deras upplevda problem inte alls behöver vara givna effekter av exempelvis åldrande, stressiga arbeten eller övervikt. Det kan också vara så att deras kroppar utgör ett "system som inte fungerar" men som via ny kunskap kan navigeras. Det är ett slags funktionalistisk förståelse som förespråkas där textens "du", den läsande och förmodade kvinnan, uppmanas att:

*... bli den bästa versionen av dig själv. Om du ser kroppen som ett system av manipulerbara, kommunicerande enheter, kan du förstå vilket system som inte fungerar och varför det inte fungerar*  
(Johansson 2020, 5).

Inte sällan är de råd som ges direkt motiverade av forskning, exakta angivelser eller vetenskapligt associerade benämningar:

*Ny forskning visar att tung styrketräning under 15 veckor kan minska vallningar med 44%!*  
(Woxnerud 2020, 33).



*Om din insulin-, leptin-, och ghrelin trio är i balans så är din vikt också det. Om du har stor aptit och ofta är hungrig och sugen finns det goda skäl att tro att ditt leptin är satt ur spel. Det första du behöver göra då är att undvika alla livsmedel som du misstänker kapar din hjärna och får dig att vilja äta mer än du egentligen vill. (--) Idag är det sedan många år tillbaka vetenskaplig konsensus att insulinresistens och efterföljande komplikationer är en effekt av livsstilen (Johansson 2020, 54–58).*

Detaljerad information om ämnen och processer på mikronivå erbjuds, men översätts snabbt till ett mer vardagligt och bildrikt språkbruk, där tidigare nämnda krigsmetaforer tydliggörs. Det tycks inte finnas några konflikter mellan de två perspektiven, utan detaljerade kunskaper om mikronivån översätts enkelt till vardagliga praktiker för läsarna att följa. Narrativet antyder att det gäller att navigera de hormoner och ämnen som får en att agera "fel" (i citatet ovan utgör "stor aptit" ett sådant fel) genom att "kapa din hjärna" och, exempelvis, få dig att "vilja äta mer än du egentligen vill" (Johansson 2020, 54).

Men det är inte primärt till sådant som könade, rasifierade och sexualiserade samhällsstrukturer materialiserade i konsumtionskultur, bantning, träning, dieter, plastikkirurgi etc. som ansvaret förläggs – vilket annars varit vanligt i feministisk forskning (se t.ex. Bordo 2003; Blackman 2008; Featherstone 2010; Harjunen & Kyrola 2017). Det är i stället hormonerna i läsarnas kroppar som beskrivs som aktörer som får dem att känna och agera som de gör, trots att det inte är bra och trots att det sker mot deras förmodade "egentliga" vilja – en vilja som råkar sammanfalla med rådande utseende- och hälsoideal.

Det finns ett drag i "hormonböckerna" som får återtagandet av kontroll över hormonerna att anta en närmast moralisk karaktär. Om hormonerna beskrivs som viktiga aktörer i skapandet av problematiska symptom, så är det läsaren – kvinnojaget – som framträder som det rättmätiga subjektet och ägaren av kroppen, den potentiella

hjärte som handböckerna stöttar, informerar, coachar och hejar på. Den molekylära navigering som föreslås – exempelvis genom att träna mer, ändra kosten, äta hormontillskott – görs alltså till normativa kontrollpraktiker. Att axla uppgiften blir ett sätt att arbeta inte bara med sin kvinnligt kodade kropp utan även med sin respektabilitet och klassposition. Men kontrollpraktikerna skrivs också fram som praktiker som ligger i det individuella subjektets intresse. I självhjälpsböckerna är det dock inte primärt kroppsideal som anges som den viktigaste drivkraften, utan måendet. Det är för att må bättre som kvinnor uppmanas att underkasta sig de föreslagna praktikerna för att kontrollera sina kaosartade hormonella inre och dess fysiska och mentala effekter. Detta sätt att motivera råden gör att de framträder som systemskapliga, snarare än patriarkala: författare och tänkta läsare förmodas helt enkelt dela vissa erfarenheter och önskemål som kvinnor. Men även om förbättrat välbefinnande snarare än utseende är målet för föreslagna åtgärder, så hänvisas det även till de positivt laddade normföljande effekter som åtgärderna också förväntas ge. I *Hormonstark* beskrivs hur de kvinnor som följer råden och förändrar sin livsstil kommer att få en större förståelse för sin kropp och hur den fungerar. Men där beskrivs också effekter som kan uppnås om "du" följer de olika råden:

- Sänka din fettprocent och få en mer tonad kropp utan att träna
- Veta hur du snabbast kan öka din styrka och få muskelvolym [...]
- Förstå ditt humör och mående, samt ta kontrollen över det
- Använda din nya kunskap om hormoner för att förbättra dina relationer
- Öka din mentala prestanda, viljestyrka, motivation och fokus
- Sänka din biologiska ålder och öka chanserna att få hålla dig frisk livet ut (Johansson 2020, 20–21).

Kontroll av kropp och beteenden är knappast något nytt och har beskrivits som en central dimension i själva civilisationsprocessen (Foucault

1979/1987). Under 1700- och 1800-talen fanns en rad externa sanktioner för reglering av kropp och känslor, där aga och annan kroppsbestrafning skapade beteendemässiga gränser (Elias 1991a–b). Idag finns kanske inte samma rigorösa yttre gränssättningar av en auktoritär makt. Däremot kan man med Foucault tala om en omfattande internaliserad disciplinering av jaget. Jag-kontroll och kontroll av andra fortgår förvisso, om än inte via sanktioner såsom kroppsbestrafning och explicita etikettsregler. Under modern och än mer senmodern tid har en intensifiering av en global kapitalism på ett avgörande sätt inverkat på hur människor uppfattar sig själva. Mot bakgrund av en dominerande liberal människosyn betonas idag vikten av att "ta ansvar" för sin kropp och sina känslor – och med detta för sitt liv.

I den studerade litteraturen är det i denna senare betydelse som kontroll måste förstås. Dock är den tydligare inriktad på att kontrollera namngivna men för ögat osynliga processer inuti kroppen. Uttrycket "biohacking" – som framför allt används i *Hormonstark* men vars innebörd är närvarande i samtliga böcker – är signifikativt. Biohacking innebär att individen tar kontroll över kroppen genom att manipulera de biologiska systemen med hjälp av medicinsk kunskap om hur de fungerar. På sin blogg "Next level biohacking" förklarar författaren till *Hormonstark*, Martina Johansson, hur hon kommit till rätta med egna besvär genom att använda sig av "diverse metabola fenomen", redovisade i detalj, för att förbättra sin "prestanda". Hon beskriver hur hon själv under tio år levt keto-gent, en kosthållning vilken hon förklarar som att hon äter "mycket fett, mindre protein och nästan inga kolhydrater" (Johansson 2020, 23). I *Hormonstark* legitimeras den här typen av närmast ingenjörsmässiga anslag genom att genealogier dras till såväl bibeln som modern science fiction.

*Att förbättra och försköna sig själv har varit ett starkt intresse genom hela människans historia. Även tanken på att överskrida sina biologiska begränsningar har funnits länge, och dokumenterats i allt från Bibeln till modern science fiction (Johansson 2020, 9).*

På bloggen "Next level biohacking" återfinns ett manifest där förhållningssättet inom biohacking preciseras:

*Vi måste inte förbli desamma, eller bli lite sämre för varje år bara för att det är "normen". Vi vet att "norm" och "normalt" i ett samhälle som är sjukt inte är något att sträva efter.*

*Det är vad biohacking handlar om; insikten om att vi inte måste nöja oss, och att vi inte behöver vänta på någons tillåtelse för att bli den bästa versionen av oss själva ([www.martinajohansson.se](http://www.martinajohansson.se), 210611).*

Framskrivandet och insäljandet av ett möjlighetsrum där läsarna kan ta kontroll och – om de lyckas med detta – förändra sig själva är inte enskilda praktiker utan har stöd av andra kulturella fenomen och produkter. I mobilens app-butiker finns appar att ladda ner för den som vill ha digitalt stöd i kampen mot de hormonella obalanserna, men också appar som erbjuder hormon-horoskop – för att förutspå humör och annat dag för dag. Böcker om antiinflammatorisk kost säljs med delvis samma syfte. Brodej (2018) har påpekat att hysteriseringen av kvinnan enligt Foucault ingått i ett slags repressivt maktutövande, där upplevt icke-ideala kvinnliga uttryck patologiserats och gjorts till föremål för förändrande insatser. Kanske kan hormonobalanser ses på samma sätt, som ett ord som pekar ut det vi inte vill kännas vid när ideala kvinnligheter skapas? Eller finns där flera lager?

## Kvinnopolitiska paradoxer

En feministisk motsättning, eller åtminstone kvinnopolitiska paradoxer, synes framträda i självhjälplitteraturens hormonberättelser. De rymmer en vilja att åstadkomma förändring, både genom kunskapsförmedling och kunskapshöjande. Det senare omfattar såväl kvinnor själva som sjukvården som organisation. Berättelserna innehåller ofta en beskrivning av en situation där vården inte erkänner och känner igen kvinnors problem

på grund av bristande kunskaper, och hur kvinnor därför inte får den hjälp de är berättigade till och som de behöver. Den innehåller också brännande frågor om varför hormonbalanser normaliserats så till den grad att deras symptom ofta ingår i beskrivningar av normala förlopp, vare sig det gäller menstruationssmärter eller klimakteriebesvär. Denna diskussion känns igen från debatter om så kallade kvinnosjukdomar såsom endometriosis (se t.ex. Barry 2019; Young et al. 2019) och förlösningsskador (se t.ex. Lindqvist et al. 2019, Wallner 2022).

Flera forskare har betonat att självhjälpskulturen erbjuder möjligheter till frigörande lösningar (se t.ex. Russell Hoschchild 1994; Nelson 2019) mot bakgrund av en förtryckande kultur. I denna bemärkelse kan självhjälpslitteraturen vara viktig, såväl i dess bemyndiganden som i hur identifikation möjliggörs. Dess förmåga att utgöra en plats där kvinnors erfarenheter och problem tas på allvar och som också erbjuder hopp om förändring är betydande. Mot bakgrund av detta utgör självhjälpslitteraturens hormonberättelser viktiga synliggöranden som kanske skulle kunna bidra till förändringar i vårdens kunskaper och synsätt, och där personer med upplevda besvär, som förr setts som naturliga delar av kvinnors åldrande, kanske kan behandlas och få besvär avhjälpta.

Men även om betydelser av såväl strukturella som sociala fenomen nämns i den studerade litteraturen så sker det huvudsakligen i en slags kontextualiserande anda. Berättelserna väjer från att lyfta dessa nivåer som förklaringar. Framför allt undviker de att föreslå förändringspraktiker som vänder sig till och ställer krav på ändrade sociala villkor. De krav som ställs riktar in sig på den enskilda individen och blir därför aldrig kollektiva i syfte att förena kvinnor som grupp. Om det upprättas något system är det mellan författaren som hjälpare och den läsande hjälpbehövande kvinnan, och det är inte en reciprok relation utan en som regleras av konsumtion (jämför Rapping 2001). Hormonberättelserna strävar inte heller efter att etablera samhällsförändringar. Primärt är det individuella kvinnor som stötts i sin önskan om att må bra genom att själva hantera hormonella effekter på deras liv och kroppar. Såväl

förklaringar som lösningar står att finna i den individuella kvinnokroppen liksom i den individuella kvinnans val av livsstil. Det är också primärt den individuella kvinnans välbefinnande och "bästa jag" som beskrivs som målen. Den feminism som skapas är i den meningen en populariserad form av kvinnopolitik som tycks syfta till att "stärka kvinnor", men som inte är nämnvärt intresserad av förändring av strukturer eller att närma sig vidare betydelser av kroppar, kön och reproduktiva funktioner.

Med vetskap om att många kvinnor är konsumenterna av självhjälpsmedier och böcker med handfasta råd, har vissa genusforskare och feminister också kommit att själva använda genren. *bell hooks* är kanske en av de mest namnkunniga som har använt självhjälpsgenren för att nå en bredare publik (se *hooks* 1993, 2000). Med utgångspunkt i den klassiska devisen "det personliga är politiskt" visar *hooks* hur det "jag" som läsaren ska identifiera sig med i självhjälpstexter både är individuellt och kollektivt. I stället för att göra en skarp distinktion mellan samhälle och själv, som görs av de flesta självhjälpsförfattare, visar *hooks* hur dessa i stället är nära inflettade med varandra (se Berg 2011; 2017). Strukturerna är inte bara något som finns utanför subjekten; det är även något som griper in och påverkar hur vi är och vilka erfarenheter vi går igenom. Genom att öka medvetenhet om hur rasism finns i samhället, hur den internaliseras och ingår i blicken på sig själv och andra, visar *hooks* hur enskilt lidande kan handla om mer än den enskilde. Det kanske inte gör att lidandet försvinner helt, men det kan skapa distans och lättnad snarare än att förstärka skam över utebliven glädje. Självhjälpsberättelserna kan tyckas engagerade i detta mål genom att skapa ett slags bio-social igenkänning mellan läsaren och de kvinnliga erfarenheter som berättas (Rabinow 1982). Det finns gott om tillfällen då läsaren kan (och uppmuntras till att) känna lättnad över att inte vara ensam och hopp om att slippa besvär, som kanske oroar. Men i berättelserna om fluktuerande hormoner och sätt att hantera dessa, lyser exempelvis den feministiska kritiken av normer rörande kvinnokroppars åldrande med sin frånvaro när den vetenskapligt medicinska inbäddningen

riktar sökljuset in i kropparna. Kroppars generella sårbarhet, åldrandets processer och sociala faktorer som likställer förändring med allvarliga problem ryms helt enkelt inte i förklaringsmodellerna som erbjuds i hormonlitteraturen.

## Avslutningsvis

Klimakteriet utgör en period som huvudsakligen konstruerats inom ramen för biomedicinsk diskurs. Det har beskrivits som negativt laddat och emellanåt associerats med slutet på kvinnors fertila liv – ibland även slutet på deras sexualitet (Callahan 1993). Diskursen har mött kritik och klimakteriet har även uppmärksamats som kulturellt fenomen (Komesaroff, Rothfield & Daly 1997). Självhjälpslitteraturens fokus på hormoner gör att den kritiserade biomedicinska diskursen både förskjuts och får förnyat fäste.

I en samtid präglad av nyliberalistiskt influerade subjektförståelser fungerar nya berättelser om hormoner som delar av ett större narrativ om den självständiga individen och hennes prestationer. Det narrativa förmedlar att vi – med de rätta kunskaperna och verktygen – kan förstå, kontrollera och styra våra kroppar (jfr Hamann 2009). Detta sätt att privatisera frågor och problem som tidigare utgjorde del av det offentliga är nyliberalismens etos och även en form av styrning. Den märks tydligt i självhjälpsindustrins lovsång till just självstyre. Tänker vi med Michel Foucault (1979) skulle vi kunna hävda att vi nu ser hur disciplinering breder ut sig genom internalisering.

Utan att ta ställning till självhjälpslitteraturens hormonberättelser som entydigt förlösande eller entydigt problematiska går det att se hur de erbjuder attraktiva förklaringar till upplevelser, och hur de med mer eller mindre subtila medel formar självreglerande kroppar och subjekt – men också kvinnosubjekt som enas och stabiliseras av sitt förmodade begär efter denna typ av kunskap. Hormonberättelserna blir ofrånkomligen del i en biomedicinsk uppfattning om att behandla kroppar i syfte att optimera hälsa, som även reflekterar samhällsideal om självständiga, ansvarstagande friskhetsnormativa medborgare (se

Christensen-Strynø & Bruun Eriksen 2021, 50). I linje med vad Celia Roberts (2006, 55) konstaterat har primärt kvinnors hormonella kroppar fortsatt att vara något som de som "medborgare och patienter är uppmanade att göra något åt, i syfte att 'hjälpa sig själva'", och här är det fortsatt viktigt att påminna om den könade historien i omsorgsarbete – i vilket bekönade hormonella kroppar är en del (Roberts 2006).

Det finns en egenskap i hormonberättelsernas struktur som gör dem "strategiska, funktionella och målmedvetna", för att tala med Riessman (2008, 8). Genom en avancerad retorisk manöver förenas två centrala paradoxer i hormonböckerna. Den första paradoxen handlar om kvinnopositioneringar. Berättelserna skapar självhjälpslitteraturens kunskaper som å ena sidan delaktiga i ett kvinnopolitiskt upplysningsprojekt och å andra sidan samtidigt underkommunicerar strukturella förklaringar; de tilltalar ett bio-socialt "kvinnokollektiv" men lösningarna och de förmodade drivkrafterna att konsumera litteraturen är individualistiska. Den andra paradoxen handlar om förståelser av normalitet och avvikelse. Berättelserna antyder att det är helt naturligt att hormonerna "svänger" under menopaus – det är en naturlig del av ett förväntat livslopp. Samtidigt förmedlas att hormoner ändå lätt svänger på ett obalanserat, oönskat och avvikande sätt i förhållande till ett påstått balanserat åldrande. Synen på åldrande är alltså både normativ och konstruktivistisk – det finns ett förväntat sätt att åldras som läsaren har att förhålla sig till. Att hamna i en osynkroniserad relation till denna livslinje är förvisso också "normalt" i en turbulent fas (Ambjörnsson & Jönsson 2010), men uppdraget är att med hjälp av molekylär navigering se till att kroppen hamnar rätt igen.

Under de senaste århundradena har den globala kapitalismen haft en genomgripande betydelse för hur människor ser på sig själva, andra och världen. Idén att var och en ska kunna skapa sina drömmars liv förmedlar en bild av människor som både investerare och "humankapital" (Rimke 2010). Det handlar inte bara om företagande och att bli en god entreprenör – nej, människor förväntas vilja konstruera sig själva som representativa, välmående subjekt som återspeglar produktivitet

och mervärde (McGee 2005). De förväntas till och med redan vara sådana subjekt. Vad gäller självhjälplitteraturens hormonberättelser finns det ett "always already" som antyder att målet med självhjälpen är att nå *tillbaka till en balanserad biologi*. Detta resonemang pekar ut obalanser och dåligmående som något som inte är en del av det "rätta" subjektet, samtidigt som det skapar just detta rätta subjekt – ett kvinnosubjekt som förtjänar balans och har förmåga att (åter)skapa den. Det hyllande av normativa kroppar som emellanåt skymtar i den studerade litteraturen antyder också balansens unga ålder; klimakteriet beskrivs utan tvekan som en övergångsålder, men idealet är ändå att inte så mycket ska behöva ändras.

Resonemanget gör även mer. Det tar udden av kritik som skulle kunna riktas mot biomedikalisering och en industri som kräver förändring av kroppar (Berg & Linander 2022). Här innebär förändring i många fall att kvinnor når egenskaper som de redan anses ha, men som hormonella obalanser dolt. Samtidigt förläggs ansvaret för denna förändring mot välmående och självoptimering till kvinnorna själva. Att lära sig att kontrollera sina "inre biologiska processer" blir en del av att både välja sitt liv och ta ett samhällsansvar, och fortsätta att ta ett reproduktivt ansvar.

De populärvetenskapliga böckerna om hormoner kan situeras i självhjälpngenren, och det råder inga tvivel om att de utgör ett självklart bidrag inom det som internationellt kallas för wellness industry. Men hur kan det kopplas till biokapitalism? Det menar vi blir tydligt om vi ser till böckernas innehåll. Den bioteknologiska epistemologin som förstår livet som en form av biologiska data (Franklin 2013) är central för narrativen. Den innebär en instrumentalisering av liv som avgränsar, till och med förhindrar, möjligheter till andra affektiva relationer där kroppar påverkar och påverkas av världen runtomkring dem. Östrogen, serotonin, progesteron och amygdala med mera har huvudrollen i dessa narrativ, och hanteras som materia som är möjligt (för att inte säga nödvändigt) att manipulera och konsumera. Det handlar inte enbart om den biomedicinska diskurs som länge dominerat såväl forskning (Dickson 1993) som självhjälplitteratur (Lyons & Griffin 2003) om

klimakteriet, utan även om hur bioteknologi har blivit detsamma som att instrumentalisera livet utifrån ett antagande om att biologi i sig själv är en teknologi som är modifierbar (Thacker 2003). Kunskap om hormoners påverkan på människokroppar saknas säkerligen av många, och vi avser alltså inte att förringa upplevelser av fluktuationer som ger ovälkomna effekter på en rad olika sätt. Det vi dock ser i dessa självhjälpmedier är att de uppfyller genrens vardagliga råd om sömn, kost och motion och så vidare, men också att de identifierar åldrande kroppar, företrädesvis post-menstruerande kroppar, som ett vedertaget problem. Den föränderliga biologin ges olika värden, och gränserna mellan subjekt och objekt suddas ut. I enlighet med Nikolas Rose (2001) kan vi se hur den klassiska distinktionen mellan det som inte är mänskligt, möjligt att kommodifiera och äga, och det som är mänskligt och som enligt moralfilosofin inte ska vara legitimt att kommodifiera blir instabil, för att inte säga upplöst (Rose 2001). Här uppmanas till modifiering av kroppar, ända ned på molekylnivå.

I studier av hormoners historia påtalas gång på gång hur upptäckten av hormoner och intresset för dessa egentligen sällan förändrat förståelser av kvinnokroppar på någon fundamental nivå. Dessutom framgår det att det generellt fokuseras mest på så kallade könshormoner (Oudshoorn 1994; Roberts 2007). Betydelser knutna till äldre sjukdomsbeskrivningar som hysteri har fortsatt att göra sig gällande – men med ny vokabulär (Hausman 1999; Koerber 2018). Med begreppet topologi synliggör Amy Koerber centrala moment i omformuleringen från hysteri till hormoner, med betoning på hur den medicinska diskursens historia om kvinnokroppar snarast har snurrat några varv och vridit sig i motsatt riktning – och reducerat snarare än vidgat föreställningar om kön och kropp (Koerber 2018). Spår av detta återfinns även i samtida hormonböcker. I gränslandet mellan omsorg, fostran och ingenjörskonst återfinns självhjälplitteraturens hormonberättelser med traderade idéer om kropp, kön och drömmar om omprogrammering av åldrande post-menstruerande kroppar, vilka inte låter sig stabiliseras.

## Referenser

- Ah-King, M. & Hayward, E. 2013. Toxic sexes: Perverting pollution and queering hormone disruption. *O-Zone: A Journal of Object-Oriented Studies*, 1–12.
- Ambjörnsson, F. & Jönsson, M. 2010. *Livslinjer: Berättelser om ålder, genus och sexualitet*, Göteborg: Makadam.
- Aspelin, J. 2008. *Suveränitetens pris: En kritisk studie av självhjälpslitteratur*. Ludvika: Dualis förlag.
- Barry, E. 2019. Endogenous misery: Menopause in medicine, literature and culture. I: King A., Almack, K. & Jones, R.L. red. *Intersections of ageing, gender and sexualities: Multidisciplinary international perspectives*. Bristol: Policy Press.
- Berg, L. 2012. The emotional engineer: Emotional control and troublesome rests in contemporary Swedish self-help books. I: Deng, M., Raia, F. & Vacarella, M. red. *Relational concepts in medicine*. Oxfordshire: ID-Press.
- Berg, L. & Linander I. 2022 Hypogonadism. Diagnosis, masculinity, and capital in narratives about testosterone deficiency, *NORMA: International Journal for Masculinity Studies*.
- Berg, L. 2011. Välj dina känslor: om subjektförståelse och säljande känsloreglering i Mia Törnbloms självhjälpsböcker. I: Bränström Öhman, A., Jönsson M. & I Svensson (reds.). *Att känna sig fram: känslor i humanistisk genusforskning*. Umeå: H:ström – Text & Kultur.
- Blackman, L. 2008. *The body: The key concepts*. Oxford & New York: Berg.
- Bordo, S. 2003/1993. *Unbearable weight: Feminism, Western culture, and the body*. 10th Anniversary Edition. Berkeley: University of California Press.
- Brinkmann, S. 2014. *Stå fast: Et opgør med tidens udviklingstvang*. København: Gyldendals Bokklubber.
- Brodej, S. 2018. Hysteri genom historien: Ett patriarkalt verktyg. *Uttryck Magazine*, 8 juni 2018.
- Callahan, J.C. (red). 1993. *Menopause: A midlife passage*. Bloomington: Indiana University Press.
- Carroll, C. & C. Kroløkke 2018. Freezing for love: Enacting 'responsible' reproductive citizenship through egg freezing. *Culture, Health & Sexuality*, 20(9), 992–1005.
- Christensen-Strynø, M.B. & Bruun Eriksen, C. 2021. Embodied practices of prosthesis. *Kvinder, Køn & Forskning*, 31(2), 40–53.
- Clarke, A.E., Shim, J.K., Mamo, L., Fosket, J.R. & Fishman, J.R. 2003. Biomedicalization. Transformation of health, illness and U.S. biomedicine. *American Sociological Review*, 68(2), 161–194.
- Cooper, M. 2008. *Life as surplus: Biotechnology and capitalism in the neoliberal era*. Seattle: University of Washington Press.
- Cooper, M., and C. Waldby. 2014. *Clinical labor: Tissue donors and research subjects in the global bioeconomy*. Durham, NC: Duke University Press.
- Dickson, G.L. 1993. Metaphors of menopause: The metalanguage of menopause research. I: J.C. Callahan, red. *Menopause: A midlife passage*. Bloomington: Indiana University Press, 36–58.
- Elias, N. 1991/1939. *Sedernas historia*. Del 1. Stockholm: Atlantis.
- Elias, N. 1991/1939. *Från svärdet till plikten*. Del 2. Stockholm: Atlantis.
- Fausto-Sterling, A. 2000. *Sexing the body: Gender politics and the construction of sexuality*. New York: Basic Books.
- Featherstone, M. 2010. Body, image and affect in consumer culture. *Body & Society* 16(1), 193–221.
- Franklin, S. 2013. *Biological Relatives: IVF, Stem Cells, and the Future of Kinship*. Duke University Press.
- Foucault, M. 1979. *Discipline and punish*. New York: Vintage Books.
- Gunnarsson Payne, J. 2015. Reproduction in transition: Cross-border egg donation, biodesirability and new reproductive subjectivities on the European fertility market. *Gender, Place & Culture*, 22(1), 107–122.
- Hamann, T. H. 2009. Neoliberalism, governmentality, and ethics. *Foucault Studies*, 6, 37–59.

- Harjunen, H. & K. Kyrölä. 2017. Phantom/liminal fat and feminist theories of the body. *Feminist Theory*, 18(2), 99–117.
- Hausman, B.L. 1999. Ovaries to estrogen: Sex hormones and chemical femininity in the 20th Century. *Journal of Medical Humanities*, 20, 165–76.
- Helmreich, S. 2008. Species of biocapital. *Science as Culture*, 17(4), 463–478.
- hooks, b. 1993. *Sisters of the yam: Black women and self-recovery*. Boston: Boston University Press.
- hooks, b. 2000. *All about love: New visions*. New York: Harper Perennial.
- Irni, S. 2013. Sex, power and ontology: Exploring the performativity of hormones. *NORA – Nordic Journal of Feminist and Gender Research*, 21(1), 41–56.
- Illouz, E. 2008. *Saving the modern soul: Therapy, emotions, and the culture of self-help* Berkley: University of California Press.
- Illouz, E. red. 2019. *Emotions as commodities: Capitalism, consumption and authenticity*. London: Routledge.
- Johansson, M. 2020. *Hormonstark: Ta kontroll över dina hormoner och bli ditt bästa jag*. Göteborg: Tukan Förlag.
- Koerber, A. 2018. *From hysteria to hormones: A rhetorical history*. University Park, PA: Penn State University Press.
- Komesaroff, P., Rothfield, P & Daly, J. red. 1997. *Reinterpreting menopause: Cultural and philosophical issues*. London: Routledge.
- Lakoff, G. & Johnson, M. 1980. *Metaphors we live by*. Chicago: University of Chicago Press.
- Lazar, M.M. 2009. Gender, war and body politics: A critical multimodal analysis of metaphor in advertising. I: Ahrens, K. red. *Politics, gender and conceptual metaphors*. London: Palgrave Macmillan.
- Lettow, S. 2018. Biocapitalism. *Krisis*, 2, 13–14.
- Lindberg, J. & Lundgren, A.S. 2021. Positioning the ageing subject: Articulations of choice in Swedish and UK health and social care. *Policy Studies*, 42(3), 289–307.
- Lindqvist, M., Persson, M., Nilsson, M., Uustal, E., & Lindberg, I. (2019). 'A worse nightmare than expected' - a Swedish qualitative study of women's experiences two months after obstetric anal sphincter muscle injury. *Midwifery*, 61, 22–28.
- Lundin, S. 2012. Introduction. I: Liljefors, M., Lundin, S. & Wiszmeg, A. red. *The atomized body: The cultural life of stem cells, genes and neurons*. Lund: Nordic Academic Press.
- Lundin, S. 2014. *Organ till salu*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Lupton, D. 2014. Apps as artefacts: Towards a critical perspective on mobile health and medical apps. *Societies*, 4(4), 606–622.
- Lyons, A.C. & Griffin, C. 2003. Managing menopause: A qualitative analysis of self-help literature for women at mid-life. *Social Science & Medicine*, 56, 1629–1642.
- McGee, M. 2005. *Self-help, inc.: Makeover culture in American life*. Oxford: Oxford University Press.
- Mol, A. 2002. *The Body Multiple: Ontology in Medical Practice* Durham: Duke University Press.
- Morgan, Kathryn P. 1998. Contested bodies, contested knowledges: Women, health, and the politics of medicalization. I: Sherwin, S. red. *The politics of women's health: Exploring agency and autonomy*. Philadelphia: Temple University Press, 83–121.
- Nelson, J. 2019. Historicizing body knowledge: Women's liberation, self-help, and menstrual representation in the 1970s. *Frontiers: A Journal of Women Studies*, 40(1), 39–62.
- Nordlund, C. 2008. *Hormoner för livet: Endokrinologin, läkemedelsindustrin och drömmen om ett botemedel mot sterilitet 1930–1970*. Lund: Arkiv förlag/A-Z förlag.
- Oksala, J. 2019. Feminism against biocapitalism: Gestational surrogacy and the limits of the labor paradigm. *Signs: Journal of Women in Culture and Society*, 44(4), 883–904.
- Oudshoorn, N. 1994. *Beyond the natural body: An archaeology of sex hormones*. Routledge.

- Petersen, A. & Seear, K. 2009. In search of immortality: The political economy of anti-aging medicine. *Medicine Studies*, 1, 267–279.
- Rabinow, P. 1992. Artificiality and enlightenment: From sociobiology to biosociality. I: Crary, J. & Kwinter, S. red. *Incorporations*. New York: Urzone, 234–252.
- Rapping, E. 2001. *The Culture of Recovery: Making Sense of the Self-help Movement in Women's Lives*. Boston: Beacon Press.
- Riley, S., Evans, A., Anderson, E. & Robinson, M. 2019. The gendered nature of self-help. *Feminism & Psychology*, 29(1), 3–18.
- Rimke, H.M. 2000/2010. Governing citizens through self-help literature. *Cultural Studies*, 14(1), 61–78.
- Riessman, C.K. 2008. *Narrative methods for the human sciences*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Riessman, C.K. 2015. Entering the hall of mirrors: Reflexivity and narrative research. I: De Fina, A. & Georgakopoulou, A. red. *Handbook of narrative analysis*. Oxford: Wiley-Blackwell, 239-254.
- Roberts, C. 2006. What can I do to help myself? Somatic individuality and contemporary hormonal bodies. *Science Studies*, 19(2), 54–76.
- Roberts, C. 2007. *Messengers of sex: Hormones, biomedicine and feminism*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Rose, N. 2001. The politics of life itself. *Theory, Culture & Society*, 18(6), 1–30.
- Rose, N. 2007. *The politics of life itself: Biomedicine, power, and subjectivity in the twenty-first Century*. Princeton: Princeton University Press.
- Russell Hochschild, A. 1994. The commercial spirit of intimate life and the abduction of feminism: Signs from women's advice books. *Theory, Culture & Society*, 11(2), 1–24.
- Spicer, A. & Cederström, C. 2015. *The wellness syndrome*. London: Polity.
- Spicer, A. & Cederström, C. 2018. *Den vilda jakten på ett bättre jag*. Stockholm: Natur & kultur.
- Sunder Rajan, K. 2006. *Biocapital: The constitution of postgenomic life*. Duke University Press.
- Thacker, E. 2003. Data Made Flesh: Biotechnology and the Discourse of the Posthuman. *Cultural Critique* 53, 72-97.
- Waldby, C. 2015. 'Banking time': Egg freezing and the negotiation of future fertility. *Culture, Health & Sexuality*, 17(4), 470–482.
- Wallner, E. 2022. Postpartumberättelser: Kroppens betydelse i digitala berättelser om förlossningsskador och livet efter förlossning. I: Nilsson, B., Lundgren A.B. & Holst, S. (reds) *Formbundet, formbart! Vänbok till Alf Arvidsson*. Umeå: Umeå universitet.
- Wilk, K. 2018. *Perimenopower: Hitta din superkraft när hormonerna svänger*. Jönköping: Ehrlin Publishing.
- Wolanik Boström, K. & Öhlander, M. 2011. Ett samtal om samförståndsblinkningar och solskenshistorier. *Kulturella perspektiv*, 3–4, 80–82.
- Woxnerud, K. 2020. *Livet med klimakteriet: Hormoner, träning och välbefinnande*. Stockholm: Fri Tanke Förlag.
- Young, K., Fisher, J. & Kirkman, M. 2019. "Do mad people get endo or does endo make you mad?": Clinicians' discursive constructions of Medicine and women with endometriosis. *Feminism and Psychology*, 29(3), 337–356.