

## *På språng utan Lederhosen*

Jag har börjat motionera. Regelbundet. Flera gånger i veckan. Inte sådär manligt överdrivet utan lite mera för ro skull. Nåja, viss betydelse får man kanske även tillmäta min käre bekantings något syrliga kommentar:

"Nu finns där inte mycket mer att släppa ut i byxlinningen! Tänker du skarva med blommigt eller prickigt?" Och så fyllde han, för det är en han, på giftbägaren med:

"Har du aldrig funderat på att satsa på Lederhosen? En enkel liten maglapp vore väl ett fint stöd här i livet!"

Jag hatar alla former av övertydlighet.

Hursomhelst, dylika giftigheter tär på en manlig självkänsla, märkligt vore det väl annars. Vår generation som växt upp med Arne Tammer's svällande biceps och "Ge mig en kvart om dagen", vi vet vad vi talar om. Arne är inprogrammerad, magasinerad långt inne i hjärnvindlingarna, det är jag säker på. Redo att med kort varsel väckas ur sin tillfälliga slummer. Och det har varit svindlande nära några gånger.

Jag springer aldrig fort. Det gör nämligen ingen nytta. Så här ligger det till:

*"Det är längden på sträckan som är det viktiga, hastigheten spelar ingen som helst roll."*

Jag gör med andra ord av med lika många kalorier vare sig jag går lugnt, går hastigt eller rusar på. Någon mera kritiskt lagd person kan förstås framhäva att detta teori bygge skulle vara mitt alldeles egna hemsnickeri. Inget kunde vara mera fel! Detta har jag nämligen läst, kanske i något väntrum, eller möjligen hört i en ånghet bastu. En tacksamhetens tanke bör ändå skänkas en sådan nytänkande sanningssägare.

Vid några enstaka tillfällen har jag överfallits av sällsamma tvivelsmål:

"Varför har mina knappt skönjbara svettdroppar övergått i rena vårfloder när jag, av missriktad och primitiv tävlingsinstinkt, någon enstaka gång lockats in i en medlöparens mördartempo?"

"Eller varför drar min gamle Nissan mera kalorier, bensin alltså, så fort jag trycker ned gaspedalen lite extra därute på landsvägarna?"

Som väl är blåser dylika bisarra tankar bort lika snabbt som de kommit och min genuina harmoni vänder åter.

Jag tassar alltid fram med mina märkesskor i motionsspåret. Där om råder inga tvivel. Runtomkring mig rusar andra män iförda högröda ansikten, spända anletsdrag och plågade blickar. Åratals av idogt nedtuggade och neddruckna kalorier omvandlas här till sjöblöta T-shirts. Och då kommer jag till min nästa fråga:

"Hur mycket av oss svenska män tror ni försvinner under en helt vanlig vecka? Bara upplöses i ånga, fukt och drypande svett? Och som sedan duschas ner i alla dessa otaliga och snuskiga golvbrunnar runt om i landet. Här talar vi om decimering av ett helt folkslag, männen, och som sker inför våra öppna ögon. Vilket barbari! Håll med om att det känns kymigt.

Jag lär mig också att tänka positivt. Det ingår som en del i mitt träningsprogram. En viktig del. Men det är inte alldeles lätt. Mina föregående tankar kring upplösta män i golvbrunnar var till exempel ett klart återfall i gammalt, negativt tankegods. Att vara mitt inne i ett intensivt träningsprogram, där varje hekto uppåt eller nedåt nagelfars, mår verkligen inte bra av dylik underminering.

Otvivelaktigt känner jag mig något lite bättre, både fysiskt och till mods. Detta ska inte förnekas. Jag vill inte heller frånerkänna min bekanting viss beskärdd del av kakan. Rätt ska vara rätt. Likväl måste vissa frågor dras fram i ljuset:

"Hur fort bör ens tillfrisknande ske? Till vilken grad? Till vilket pris?"

Jag har alltid varit rädd för biverkningar av alla de slag. Det bara är så. Fast min ständigt lika omtänksamme bekanting tycker att sådana frågeställningar mest är av *akademiskt* intresse, som han säger med viss raljans i tonen. Att jag försöker *teoretisera* bort själva programmet. Så hans tankar och ambitioner kretsar numera helt kring "att höja ribban" och "att sätta upp nya djärva mål". För mig alltså! Med andra ord har jag förärats en helt egen coach.

Kanske har jag ändå nytta av en viss press för att uppnå målen, det kan jag inte förneka. Dragningen till förlustelser och utsvävningar tycks onekligen vara oändlig. Exempelvis då jag reser mig ur den mjuka favoritfätöljen framför den mörka, uppfodrande TV-skärmen och tänker plocka fram märkesskorna ur garderoben. Då går det som stöt genom hela kroppen. En slags osynlig bläckfisk som med sina sugkoppsarmar vill dra mig tillbaka in i bekvämlighetens garn. För några ögonblick fladdrar immiga pilsnerflaskor, salta chips och fotbollsspelare förbi i ögonvrån, hjärtat börjar bulta och knäna svikta. Fast då, med en nästintill övermänsklig viljeansträngning, hittar jag ännu en okänd sida av mig själv, och når trots skakningar fram till skodonen.

Sådan är min vardag. En kamp. En hård kamp. Som att lära sig gå på nytt. Så bygger jag min karaktär steg för steg. Det är min plan. Eller i alla fall min bekantings plan.

Måtte jag åtminstone slippa Lederhosen!

\* \* \*