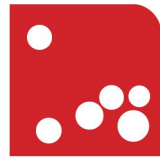


# Forum för poesi och prosa



Alba och Forum för poesi och prosa presenterar ett utdrag ur  
romanen *Riv alla tempel* (2014) av Henrik Bromander

Kollade på tablettkartan.

På cellofanet ryska bokstäver метандростенолон, metandienon. Varje tablett innehöll fem milligram aktiv substans, därför smeknamnet ryssfemmor.

Vände på kartan, såg de vita pillrena. Så nära, men ändå så långt bort.

På ett sätt var det som värktabletterna morsan snodde med sig från intensiven, så att vi alltid skulle ha en stash hemma.

På ett annat sätt nåt helt annorlunda. Farligt, okänt.

Mina tankar vandrade. Varifrån kom de, hur hade de förts hit från stora, kalla Ryssland? Bilder i huvudet.

Det nyligen upplösta Sovjetunionen. Pansarvagnar på teve, Jeltsin och folk som sjöng i Baltikum. Farsan hade varit helt till sig. Inga fler krig, ingen mer ondska. Han firade med att köpa en videoapparat så han kunde spela in nyhetsändningarna. ”De här banden kan du och Lotta få när ni blir stora. Då kommer de vara värdefulla!”

Mitt huvud fortsatte att visa bilder. Öde militärbaser, stora laboratorier och lager av preparat som skulle göra de sovjetiska soldaterna oövervinnliga i invasioner som aldrig kom. Jag såg hur partierna krympte, smugglades ut i världen och hur en liten del till slut hamnade här på Citygymmet i Nyköping, bland biffarna.

Tillbaka i verkligheten. Tog plastmuggen med vatten som Micke räckte fram och svalde två av tabletterna.

”Grattis”, sa han, ”Nu börjar ditt nya liv!”

Jag var sjutton och tog min första kur. En klassisk nybörjarkur på fem veckor, enbart oral. Två tabletter metandienon à fem milligram per dag de första två veckorna, sen tre tabletter per dag i två veckor. Den sista veckan fyra tabletter per dag.

”Om du tränar disciplinerat, äter rätt och sover bra kommer du snabbt märka resultat”, hade Micke sagt.

Han var den bland hardcoregymmarna på City som tagit mig under sina vingar. Som läromästare passade han bra, till vardags jobbade han som gympalärare på ett högstadium i stan.

Inte på Nicolaiskolan, vilket kändes skönt.

På City ville jag lämna allt gammalt bakom mig, bli en ny person. Ingen skulle få påminna mig om ångesten och skräcken.

Ingen som såg mig skulle kunna säga att jag varit svag.

På sommaren mellan högstadiet och gymnasiet hade jag börjat jogga.

Jag hade gett mig själv ett löfte – bli av med fett, sluta vara en äcklig liten tjockis, sluta vara Japanen. Innan det var för sent.

I början var det fruktansvärt. Det värkte i benen som om de skulle explodera, det högg i sidan på magen och tinningarna dunkade. Jag orkade bara ta mig fram några hundra meter i taget på skogsvägarna, hela tiden livrädd för att stöta på någon som visste vem jag var.

När jag kom hem skämtade morsan om att det såg ut som jag varit ute i ösregn. ”Ska du inte ta det lite lugnare, Johan. Det kan inte vara bra för ditt hjärta”, sa hon och stoppade mina svettiga trasor i tvättmaskinen. Men farsan skrockade gillande när jag vandrade naken och rödflammig mot badrummet. ”Det är bra grabben, man ska ta hand om sig!”

Det varma vattnet forsade över mig och jag upplevde en stark känsla av befrielse. Jag hade klarat ett pass till, och imorgon skulle jag springa igen. Inget kunde stoppa mig.

Det var viljan som gjorde det. I stort sett varenda kväll den sommaren var jag ute och sprang. Sakta kom resultaten för lidandet. Det är det mest fantastiska, kärnan i all hård träning, denna underbara belöning som slitet ger en.

Jag behövde ta allt färre pauser, benen slutade värka och jag fick bara håll någon enstaka gång.

I slutet av juli kunde jag springa hela rundan utan uppehåll. I mitten av augusti, dagen innan jag skulle börja på hotell- och restaurangprogrammet, ställde jag mig på vågen för första gången på länge och den bekräftade det jag redan sett i spegeln. Jag hade gått ner från nittiofyra kilo till sjuttiosex. Min benstomme gjorde att jag kanske inte såg särskilt smal ut, men jag var åtminstone inte överviktig längre.

Jag hade modifierat min kropp i samma riktning som mina drömmar. Det var en berusning starkare än nåt annat. Framförallt var det en känsla av makt, jag var herre över ett öde man sett som ofrånkomligt, att ändra om i tid och rum till ens egen fördel. Det gav mig milt uttryckt smak för mer.

I livsmedelskunskap hade vi en lärare som var gammal kock. Första lektionen gav han oss ett tips. ”Styrketräna. Kockyrket

sliter som fan på axlar och nacke. För mig är det för sent, jag har kronisk värk”, sa han och daskade sig på sitt valkiga bakhuvud.

På skolan fanns ett gym med några enklare maskiner som det var fritt fram att använda. Jag och några andra i klassen tog den nackskadade kocken på orden och började köra där några gånger i veckan. Men snart kände vi oss begränsade av trängseln när idrottstilläggets sportmuppar invaderade det lilla rummet. Framförallt var det bristen på fria vikter som drev oss in mot stan och Citygymmet.

”Om man vill bygga muskler på allvar är det hantlar och skivstänger som gäller”, var det nån som sa.

På City fanns det Stora män. Stela och grova vaggade de runt bland speglarna, satt på bänkar och lyfte hantlar eller stod och småpratade i en klunga.

De andra i klassen flinade åt dem i smyg och viskade: ”Det finns ju gränser för hur stor man vill bli. De där ser ju bara bisarra ut”.

Jag nickade till medhåll, men i hemlighet var jag djupt imponerad.

De här männen hade tagit storlek och gjort nåt grymt av det, gjort stort till vackert. Inte stor och tjock och töntig, utan stor och muskulös och mäktig. De var helt enkelt stora på rätt sätt.

Under resten av läsåret följde min och min klasskamraters närvaro på City en motsatt utvecklingskurva. De blev allt mindre frekventa till förmån för fester, tjejer och pluggande. Själv ökade jag min närvaro allt mer, och när jag började tvåan skolkade jag flera dagar i veckan för att kunna köra dubbla pass på gymmet. Till slut var det jag som tränade ensam. Men jag skulle snart få nya träningspartners.

De Stora männen kunde inte undgå att lägga märke till den finlige spolingen som börjat hänga där oftare än de själva. Kontakten började med igenkännande nickar och hälsningar i omklädningsrummet. Den utvecklades till små tips och instruktioner i olika moment: ”Försök fixera en punkt i taket så blir det lättare att balansera stängen” och ”För inte hantlarna ända upp, låt muskeln arbeta hela tiden”.

Snart var jag en del av deras gemenskap, om än lägst i hierarkin. Jag var minst, inte bara i ålder och längd, utan även i massa. För hur hårt jag än kämpade med mina set kunde jag inte bli så stor som jag ville. Visst hade jag fått muskler, visst hade mina degiga armar förvandlats till hårda grenar och min plufsiga mage och hängiga bröst hade stramats åt och blivit fastare. Men för mig räckte det inte på långa vägar. Jag ville bli Stor på riktigt.

Sent en eftermiddag beklagade jag mig för Micke när han höll åt mig i bänkpress.

”Det går så långsamt, jag vill växa fortare.”

Micke log och rundade ställningen. Han såg sig om i spegelrummet, som var tomt förutom Sami, en annan biff som låg ner på en bänk och gjorde flyes.

”Ingen är så dum att den tragglar på i evigheter. Inte när det finns genvägar.”

”Hur menar du?”, frågade jag och satte mig upp. Jag visste nog vad svaret var, men jag ville att Micke skulle säga det. Det som kan nämnas vid namn blir mindre skrämmande.

”Bola så klart. Alla här kör, det är inga konstigheter.”

”Men... det är väl olagligt?”

Klart jag visste att det var det. Jag ville bara höra att det var lugnt.

”Ja, men det är jävligt lugnt.”

Micke makade plats åt sig på bänken, vi fick nätt och jämnt rum båda två. Han var knappt längre än mig, en och sjuttiosex kanske, men bred som en portuppgång. Stubbat mörkt hår och djupt liggande ögon som var ganska snälla men ändå hotfullt manade till respekt. En perfekt blick för en gympalärare.

”Jag känner inte till nån i stan som dömts för dopingbrott, och skulle man torska så är straffet motsvarande en fortkörningsböter.”

”Är det inte farligt då?”

Säg det, tänkte jag, säg att det är moralistiskt skitsnack.

”Det är moralistiskt skitsnack. Farbror staten vill inte att vi ska kunna göra vad vi vill med våra kroppar. Vi ska vara lydiga, smala små svenskar som betalar sin skatt. Inte egoistiska bjässar som brinner för det fysiska.”

”I skolan sa de att man kunde bli helt galen, våldsam och så.”

En myt, eller hur?

”Mm... Roidrage är en jävla myt bara. De ljuger medvetet om det.”

En utomstående kom in i rummet, vilket avslutade diskussionen. Micke gick för att köra armar och jag fortsatte jobba bröst. Senare i duschen sa Micke i låg ton att jag skulle tänka på saken. Om jag var intresserad skulle han bjuda på min första kur.

Jag behövde ingen övertalning. Efter att ha stirrat på min kropp i spegeln och upptäckt alla brister, sett allt jag ville förändra, så var saken klar. Jag ville få mycket större armar, markerade bröst- och magmuskler, grov nacke, svullna vader och utmejslade lår.

Några dagar senare frågade jag Micke om det var möjligt och i så fall hur lång tid det skulle ta.

”Tja, ännu har ingen uppfunnit en sitta-på-arslet-steroid, alla preparat som finns kräver stora uppoffringar. Men om du skulle ge dig hän ordentligt, träna riktigt mycket och gå på och av från kurerna under loppet av några år så kommer du nog ha din drömkropp innan du fyller tjugo. Och långt innan dess kommer du ha märkt helt fantastiska resultat. Helt. Jävla. Fantastiska.”

”Okej, jag kör”, sa jag.

Micke nickade nöjt och hojtade till några av de andra biffarna som stod samlade runt bänkpresen.

”Han kör!”

De tjöt till glatt, pirriga som barn timmen innan tomten ska komma på julafton. ”Nu blir du äntligen man!”, ropade en av dem förtjust.