

”SKOGEN GER MIG TID ATT TÄNKA”

Markus Torgeby aktuell med självbiografin Löparens hjärta

INTERVJU Markus Torgeby var 23 år när han flyttade ut i den jämtländska skogen. Nu har han skrivit självbiografin Löparens hjärta som beskriver varför det är så bra att bo i naturen.

– Det svåraste är att inte fly sina egna tankar.

Det är en varm sommarmorgon i början av augusti när Markus Torgeby kommer fram till jämtländska Järpen med nattåget från Göteborg. Året är 1999 och han är 23 år. Han har bestämt sig för att bo i skogen i minst ett år och se hur naturens växlingar genom årstiderna påverkar honom. Han bygger en kåta bland granarna intill Helgesjön, och skogen kommer att bli hans hem de kommande fem åren.

I boken skriver du att det handlade om att hitta sig själv, gjorde du det när du flyttade ut i skogen?

– Jag hittade riktningar, vilket håll jag ville gå i livet. Det fanns ingen miljötanke bakom, utan snarare en tanke om att vårt vanliga liv är konsekvenslöst, medan när du bor i skogen så får allt du inte gör konsekvenser, säger Markus och ger ett exempel: – Om mina tår fryser och blir vita så måste jag fixa det, sådan oro finns det ju ofta inte i vardagslivet.

Lämnade löpningen

Redan som tioåring fick han ta mycket ansvar i hemmet på Öckerö i Göteborgs skärgård, då hans mamma fick sjukdomen MS. Som 16-åring började han med löpning, en sport det skulle

visa sig att han hade lätt för. Men när tränaren ville ta Mar-

kus till Europaeliten blev det – tillsammans med lasten av hans sjuka mamma hemma – för mycket. Det fanns ingen tid för vila. Samtidigt hade Markus hört talas om en man som flyttat ut i den jämtländska skogen på egen hand. I samband med en fotskada bestämde Markus sig för att lämna löpningen och sitta nuvarande liv och hitta platsen där mannen hade bott. Rastlösheten – som var en ständig följeslagare, ”försvann efter 3–4 månader i skogen”. Likaså rädslan för mörker. Det svåraste var i stället tystnaden. Vad gör man när det inte finns tv, internet, mobiltelefoner, andra människor som pratar med dig?

– Vad händer när det är helt tyst i huvudet? Jag rekommenderar alla att vara fyra månader i skogen, att ta en andlig detox, berättar Markus på bred göteborgska – en dialekt han håller fast vid trots åren i Jämtland.

Bor i ett torp

Numera bor han med sin fru Frida och parets tre döttrar i ett torp, ganska nära kåtan vid Helgesjön, när de inte

bor i huset på Öckerö. Han lever ett mer stadgat vardagsliv och föreläser om tiden i skogen, jämte jobbet som snickare och att hjälpa socialt misspassade ungdomar att hitta rätt.

I dag vill många leva miljövänligt och Markus beskriver åren i kåtan som ”tydligt miljömedvetna”. Han försöker fortsatt

behålla samma livsstil så gott det går, och vill uppmäna till eftertanke i all konsumtion.

– Det är okej att köpa dyra kläder men se till att använda dem!

Han äger en bil – en Subaru – men den är smutsig och väl använd.

– Jag har haft den i tio år, och tänker köra den tills den är klar.

Lever du som du lär?

– Egentligen inte, men det beror ju på vem man jämför med? Jag äter närproducerat, plockar lingon i skogen och äpplen på Öckerö. Köper en halv älg, så att vi har kött till familjen.

– Jag gillar enkla saker som att springa i skogen på våren eller bada med mina barn i en sjö. Fokus ska inte ligga på grejer, men när vi är mätta på saker är det svårt att njuta av de enkla sakerna i livet.

”Vet inte var jag ska sova inatt”

Det är just det enkla i vardagen han föreläser om, och när vi träffas i Stockholm har han kört från Jämtland, med regnskydd, sovsäck och liggunderlag i bagaget, som han tänker använda innan färden går vidare till Göteborg. – Jag vet inte var jag ska sova inatt, men skogen kring Fiskartorpet på Djurgården brukar funka, det är skönt att frysa lite utomhus, säger han och ler.

Spontanitet verkar genomsyra hans liv och ”så länge inte samma saker upprepar sig hela tiden” är han nöjd. Tidigare under dagen fick en man som liftade i höjd med Sundsvall skjuts till Stockholm, ett möte som dock inte blev riktigt som Markus tänkt sig.

– Han var från Bulgarien och pratade inte ett ord engelska. Så vi satt helt tysta i fyra timmar.

Ett annat möte, det med hustrun Frida, ledde till att paret flyttade till Göteborg och bildade familj. Annars hade Markus ”nog bott kvar i kåtan” – som han fortfarande säger sig sakna.

– Järpen är mer jag, även om somrarna är fantastiska på Öckerö.

Många minnen

Det har gått över tio år sedan han bodde i skogen men minnena är många och starka. Vårlyuset och fågelkvittret. Spår efter lodjur i snön och en nyfiken älg som sticker in mulen i kåtan.

– Jag satt och täljde och kände



andedräkten av den när vi tittade på varandra. Det var häftigt!

Vad är det bästa med att vara i skogen?

– Då var det att krypa ner i en varm sovsäck när det var kallt ute. Nu är det att springa genom skogen på våren och sommaren.

Vilka råd kan du ge till andra som också kan tänka sig att bo i skogen?

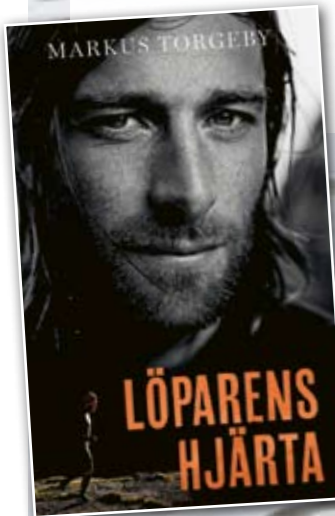
– Det krävs en anpassningsperiod, det är bara du – och det går inte att fly från det. Försök förstå hur kroppen funkade, jag vill att folk ska känna, inte veta, säger Markus och fortsätter:

– Upptäck hur det är att bli av med mörkerrädslan!

Att försöka beskriva Markus personlighet är inte det lättaste. En rastlös själ som blir lugn av att springa och vara i skogen. En social människa som gillar att synas men föredrar ensamhet. En som gillar fest, ”bara det inte är hemma”. Men framför allt handlar det om att ”inte fly” utan vila och tänka när han är på sin favoritplats.

– Låt huvudet landa. Skogen är bevarande; det gör inget att det är kallt och mörkt i Sverige på vintern. Omfamna den känslan fullt ut istället.

Johan Augustin



Skogen kom att bli Markus Torgebys hem under fem år. I dag bor han med sin fru Frida och parets tre döttrar i ett torp.