

Förord

Just den här dagen alldeles innan millennieskiftet förändrades mitt liv. När jag vaknade sved mina ögon så att det gjorde ont. Dagarna gick ... det sved, skavde och kliade men det värsta var att jag inte kunde göra något åt det. Besöket hos läkaren slutade med orden: Det här får du leva med.

Mycket har hänt sedan dess. En resa började, en resa med många lärdomar, en resa som fortfarande pågår och förändrar mig. Jag lär mig lyssna, jag lär mig se, med nya ögon. Nu blundar jag inte för det som är svårt, jag utmanar rädslan och det som hindrar mig att växa. Min djupaste längtan är en stark drivkraft som både öppnar mot något nytt och hjälper mig att våga.

Livet liknas ofta vid en resa, man kan också se det som ett landskap. Mitt inre är ett landskap att utforska, undan för undan lär jag känna nya delar och vågar mig allt längre ut i terrängen. Jag har gjort resor i inre och yttre landskap, slående ofta har dessa resor skett parallellt. Resor och längtan hör ihop.

Det senaste decenniet har jag utforskat fascinerande landskap i norra Norge. Under samma tid vände jag blicken inåt, där upptäckte jag steniga kustlinjer och sönderbrutna klippblock, glaciärer och fruset land, träd, stränder och ängar. Boken innehåller anteckningar och bilder från de landskap som format mitt liv. Se bilderna som en visuell poesi med många tolkningsmöjligheter, titlarna är endast menade som ledtrådar till mina egna tankar.

Mitt bildskapande är att undersöka och utforska, det är att ställa frågor och söka svar. Två av mina viktigaste frågor är: *Vart är jag på väg?* och *Varför?* När jag sökte svar på frågorna insåg jag att livet inte bara händer med mig, de val jag gör påverkar hur livet utvecklas. Vid varje val, litet som stort, medvetet eller omedvetet, sår jag ett frö för framtiden.

Det finns en tanke med bokens bilder, text och bild samverkar. Bilderna talar sitt eget språk, de förmedlar något som inte kan uttryckas med ord. Några motiv är återkommande, som visuella trådar knyter de ihop avsnitten. Bilden av ögat symboliserar närvaro, klockan pekar mot tiden som ständigt jagar oss. Trädet står för kontinuitet, rötter och sammanhang. Ett gammalt träd kan förbinda oss med varandra och vår historia.

I boken reflekterar jag över livet utifrån temat längtan – mod – frihet. Flera av texterna är ursprungligen skrivna för min egen skull, som en terapi, ett sätt att bearbeta det förflutna. Jag skriver för att förstå, frågorna driver mig framåt. Skrivandet ger mig perspektiv, det är en process som gör tankar och känslor synliga. Tankarna klarnar, orden tar form och min värld blir lite mer begriplig.

När jag stannade upp och lyssnade till min längtan blev mina värderingar djupare, det ledde till att jag aktivt ville något med mitt liv. Jag bestämde mig för att mitt liv är mitt eget ansvar, inte komma med ursäkter, aldrig skylla på omständigheter. Att istället se livet som en gåva och en fantastisk resa.

Nu har jag funnit mina drivkrafter, det som gör att jag känner mig levande. Jag är övertygad om att alla kan förändra sitt liv, vi är inte maktlösa. Var och en måste hitta sina egna frågor och sina egna svar, alla har den förmågan. Det är min innerliga önskan att boken uppmuntrar och utmanar, väcker frågor och ger inspiration till förändring.

Min önskan var redan från början att skriva en bok som rymmer hela livet, en mänsklig bok som undviker förenklingar. Jag berättar personligt och ärligt om mina svåraste stunder, om det som berört mig mest och de upplevelser som gett mig den största glädjen. Arbetet med boken har varit djupt meningsfullt och väl värt besväret även om den aldrig blivit utgiven.

Parkbänken är en metafor för ett tillstånd av otvungen närvaro, en öppen rymd där alla tankar och frågor får plats. Någonstans där vi återfår kontakten med vårt innersta, stannar upp, andas och låter oss beröras. Du får slå dig ner en stund, läsa ett stycke, låta tankar och känslor komma som de vill. Utforska din längtan och finn ditt mod. Jag önskar dig en spännande resa.

Kungälv i april 2017