

FÖRORD

Jag vill hälsa dig varmt välkommen att ta del av mitt liv under några minuter. Den här boken är inte en uppgörelse med gamla oförrätter och inte en berättelse om hur bra allt blev. Det finns redan väldigt många bra böcker om hur man kan hitta lyckan, tio steg till goda vanor eller hur du blir positiv och vinnande. Den här boken handlar främst om att inte ge upp, trots att livet ibland verkar vända en ryggen. Att ta ett steg till trots att man känner både smärta och oro för varje meter man haltar fram.

Det är också en bok om stunder av andrum, glädje mitt i språnget och att lita på Gud när livspusslet inte går ihop. Framför allt handlar den om att djupast förstå att varje människa har ett syfte, är kallad, kan se visioner och drömmar bli verklighet, och att man inte behöver vänta tills allt är bra innan man kan leva i det.

Jag brottades mycket med min identitet fram till jag var 25 år. Under mina första två och ett halvt år som gift låg ångest som ett osynligt täcke över alla mina vakna timmar. Det som Gud gjorde i mitt liv under dessa år har definierat resten av mitt liv som mamma, fru, pastor och medmänniska.

Mellan dessa pärmar finns uppmuntran till dig att trots att psykisk ohälsa kan finnas i ditt liv under perioder, behöver det inte hindra dig från att bli allt det som Gud har tänkt att du ska vara. Ditt liv kan vara rikt och meningsfullt även om din själ brottas. Det kan många gånger vara så att just för att du är den du är, blir du ett ännu mer användbart kär i Guds hand, när du lär dig att leva i *beroende* av honom.

Ibland målar vi upp bilden av att människor som lever i psykisk ohälsa är svaga och defensiva, ofta betraktade som offer av en svår och traumatisk barndom. Det är en orättvis bild, även om delar av det kan stämma ger det inte hela bilden av vad en människa är eller kan åstadkomma mitt i en krisartad själslig situation. Med den här boken vill jag förändra bilden av hur det kan vara att leva med ångest men ändå hitta mening och stor livskvalitet. Jag vill också bryta skammen och tystnaden kring att ledare och till och med pastorer kan leva med psykisk ohälsa under perioder i livet. Det behöver inte hindra en människa att ändå kunna göra skillnad och leva ett passionerat liv fullt av drömmar, visioner och stark initiativförmåga.

Jag har länge tvekat att dela med mig av min berättelse. Min bild har varit att när man öppnar sig för andra människor ska man vara helt klar med sig själv och på något vis vara en komplett människa. Som att man vill kunna peka på sig själv och säga: "Titta på mig. Så här bra blev det."

Man vill tydligt kunna presentera ett före och ett efter den totala förvandlingen, och jag har fått för mig att det är endast få människor är intresserade av att läsa.

Av hela mitt hjärta tror jag på livsförvandling och ögonblickets mirakel. Men jag vet också att helande ibland tar lite längre tid. Att leva i livsförändring och upprättelse är inte som ett ta ett drive-through-mål på McDonald's.

Det är inte så attraktivt med processer i dagens samhälle där en snabb internetuppkoppling ses som lika självklart som rinnande vatten eller mat på bordet varje dag. Vi vill ha allt nu, och helst igår, för att vi är en generation som inte lärt oss hitta välsignelsen i väntan.

Jag har på senare tid insett att livet är en process av livs-långt lärande, där vi alla går igenom säsonger och hanterar dem på olika sätt. Vi kommer alla att möta livet med olika portioner av glädje och sorg, framgång och motgång. Vi kommer att stå på toppen av berget med utsikt och horisont och vi kommer att gå ner i dalen där solen tycks långt borta.

Vi går stundtals igenom öknen för att sedan komma fram till en oas där allt blomstrar. Utmaningar och svårigheter kan göra oss förlamade och passiva, bittra på livet, människor och kanske också på Gud. Vi kan sluta lita på Jesu ord, vi kan välja att inte längre hoppas på och jobba mot förändring. Vi kan dessutom ursäkta oss med att vår personlighet hindrar oss från att växa, och vi kan skylla på alla andra. Men vi har också ett annat val. Det är att resa oss upp, även om vi faller emellanåt, fortsätta gå framåt med nya insikter, beroende av Jesus och förhoppningsvis visare än innan.

Många beskriver mig som inspirerande, känslösam, stark, glad, full av humor och med en stark tro. Ibland lite för mycket av allt. Den bilden av mig är självklart sann och en del av mig, och den har många sett. Men det finns även en annan sida av mig, som brottades med mig under delar av min uppväxt och ända fram till mina första år som gift. Den handlar om ångest, osäkerhet, rädsla för utanförskap och att inte kunna visa mig stark. Jag har i olika säsonger brottats starkt med det, stundtals känt mig helt fri från dessa tankar, men mer och mer accepterat att livet är ett enda långt lärande

och att saker ibland tar tid. Den Helige Ande ger mig kraft att leva med svaghet, tills den totala friheten och det fullkomliga helandet kommer. Jag har ibland upplevt att jag linkar runt i livet, stundtals haltar eller kryper fram, men jag har inte satt mig ner och gett upp. Många perioder upplever jag att jag flyger fram i full fart, vilket är ljuvligt. Men allt detta och alla dessa perioder är delar av livet. Livet har gett mig en del sår och en del ärr som det är för många av oss. Men de upplevelserna och erfarenheterna har gjort mig till den jag är idag.

Jag hörde en sång häromdagen med textraden: "Du (Gud) förvandlar mina sår till guld." När vi kommer till andra sidan av smärta, utanförskap och ångest kan vi hitta guld. Gud kan förädla ditt liv genom en process som ibland kan kännas som om den vill kväva dig. Guld och vishet finns på andra sidan av denna kamp, och löftena om en Gud som aldrig sviker tar oss igenom.

Jag hoppas att den här boken ska ge dig några guldstunder som ger mod och hopp i din vandring, och även några skratt när jag frimodigt delar med mig av mitt liv. Den handlar framför allt om mina första tjugofem år, när Gud och livet formade mig till den jag är idag.

Jag har hört någon säga att alla verkar ganska normala tills man lär känna dem. Visst är det så att vi har områden i livet som vi gärna visar upp, men även saker vi döljer.

I min svaghet är jag stark och beroende av någon som är så mycket större än jag. När jag lägger undan behovet av att visa upp min egen styrka, kan Gud istället få äran för allt fantastiskt han låter mig få uppleva.

Jag vill leva ett liv i transparens och vara äkta. Jag vill vara en människa med integritet, där jag förstår mitt eget värde och därför inte delar med mig av allt till alla. Men jag vill

dela med mig av livets väg, där jag vandrar med hopp, tro och visioner i den ena handen och samtidigt får acceptera de mörka tankarna som finns i släptåg. Stundtals har det känts som om de tankarna gör att jag går långsammare och att varje steg ger mig skoskav. Men idag vet jag bättre. Det som stundtals kan kännas som en brist i mitt liv, är det som får mig att leva i beroende av Gud.

Din potential är enormt stor. När Gud får frigöra det som finns i dig och du lär dig att inte se på dina begränsningar, utan på hans obegränsade möjligheter, kan du växa som troende. Jag vet inte var du befinner dig i livet när du läser detta. Det finns dagar då du kommer att springa fort och ingenting tycks hindra dina steg. Men det kommer också dagar då du behöver lära dig att omfamna det svåra: sorgen, smärtan, besvikelsen och ångesten. Att kunna lära sig att ta dessa känslor i famnen och se dem för vad de är, men sedan överlämna dem till smärtornas man, Jesus, är nåd. Dessa känslor och upplevelser definierar inte vem du är, vad du kan åstadkomma för honom, eller hur långt du kan vandra under åren du har fått på den här sidan evigheten.

Gud vill ge dig en förväntan på framtiden, mod att bestiga berg och en tro för att se drömmar och visioner som han ger dig bli verklighet. Gud kommer att överraska dig gång efter gång med sin trofasthet och nåd. Det är så jag har lärt känna honom, att han bär mig *genom allt*.

*Bergstopparna är till för utsikt och inspiration,
men frukten odlas i dalgångarna.*

BILLY GRAHAM