1.
SANNINGEN OM ATT KÄNNA SIG BUNDEN

Jag brände nästan upp vårt hus.

Låt mig gå tillbaka lite. Jag gifte mig med min bästa vän, Grant Troutt, för några år sedan. Vår bröllopsdag var drömlik och vår smekmånad var – ska jag säga *passionerad*?! (Om man inte räknar incidenten med matförgiftningen, men det är en historia för ett senare tillfälle). Efter vår lyckliga smekmånad packade vi våra väskor och flyttade in i vårt första gemensamma hem i Waco, Texas. Ingen av oss hade ägt ett hus förut. ”Det här kommer bli så kul!” sa vi. Vi var så förväntansfulla.

Och så ovetande.

Det var så mycket vi inte visste, till exempel hur man bytte vattenfilter i frysen eller filterna till luftkonditioneringen, hur man fixade autogiro för el och vatten, eller vad vi skulle göra med vårt fruktansvärda insektsproblem. Kanske dömer du oss nu, och det är okej. Jag förtjänar det – vi var okunniga.

Eller så är det så utmanande för alla att bilda sitt första hem. Hur som helst, verkade allt som kunde gå fel också gå fel. Vi hade enorma spindlar i huset och möss i garaget. Anticimex informerade oss om att det var brunspindlar. *Ursäkta herrn, VAD? De som faktiskt kan döda en?!* Vi hade mögel i duschen som inte gick att få bort. Avloppen slutade fungera och duschen översvämmade hela badrummet. Det var sprickor i taket. Vattnet var så dåligt att det gav oss ilningar i tänderna och frätte på våra silverbestick.

Ett husproblem slog dock alla, och även om vi inte kunde hitta orsaken påverkade det vår hälsa kraftigt. Grants symtom var yrsel, minnesförlust, trötthet, huvudvärk och hjärndimma. Mina symtom var lindrigare, med illamående och lätt huvudvärk – men det var ingen dans på rosor för mig heller. Vi var nygifta, nya i stan, hade börjat nya jobb och försökte sköta vårt nya hem. Så när vi berättade för folk vad som hände var det flera som skrattade: ”Välkommen till livet som gift!” Det var verkligen inte vad vi ville höra.

Grant föreslog att vi skulle ta in på hotell några nätter, eftersom vi kände oss sjuka varje gång vi var hemma men mådde bättre så fort vi lämnade huset. Vi bestämde oss för att boka några nätter på ett hotell i närheten så att vi kunde tänka klart och fundera över vad vi skulle göra. Vilken fantastisk idé! Det var som om vår smekmånad upprepades på nytt, minus matförgiftningen. Men så fort vi kom tillbaka till huset började vi känna oss sjuka igen. Ett ställe som var tänkt att vara vår fristad hade blivit en farozon. Det kändes som om det sög livet ur oss.

Vi hade bott i huset i sex månader och haft besök av en tillsynes ändlös parad av hantverkare: en vattenspecialist, en mögelspecialist, ventilationstekniker och vitvarureparatörer. Sedan föreslog Grant att vi skulle ringa rörmokaren. Jag tänkte: *Hur kan en igensatt toalett skapa alla våra hälsoproblem?* Men eftersom det var den enda typen av reparatör vi ännu inte hade rådfrågat, ringde jag.

Rörmokaren dök upp med ett fullastat verktygsbälte. Han gick omkring med en elektrisk apparat som jag aldrig sett förut. Det var som en scen tagen ur *National Treasure*. Grant var på högtalartelefon eftersom han var på jobbet, och jag höll honom uppdaterad om vad som hände medan jag ställde frågor till rörmokaren.

”Vad betyder det där pipet?” frågade jag.

”Den kollar efter gasläckor”, sa han kort. ”Än så länge ser det bra ut.”

Ett stadigt, lugnt pip hördes från rörmokarens verktyg. Sedan kom han in i vårt vardagsrum och pipandet ökade i intensitet.

”Vad betyder det där?” frågade jag.

”Det är en gasläcka här någonstans”, sa han. När han kom till eldstaden, illtjöt pipandet. Han vände sig mot mig. ”Var är nyckeln till din eldstad?” frågade han.

”Finns det en fjärrkontroll med en avknapp – är det vad du menar?”

”Nej, den fjärrkontrollen stänger bara av lågan.” Han drog handen längs spiselkransen tills han plockade upp ett verktyg i mässing. ”Den här nyckeln stänger av gasen.” Han

demonstrerade med en snabb vridning. ”Om du inte vrider om den här nyckeln fortsätter gasen bara att strömma ut.”

”Vart då?”

”Ut i luften. Här i huset.”

Jag tappade hakan.

”När använde du senast nyckeln för att tända eldstaden?”

”När vi flyttade in. För sex månader sedan!”

Han höjde på ögonbrynen. ”Och du har inte stängt av den sedan dess? Vilken tur att du inte har tänt ett ljus. Hela huset hade kunnat brinna ner.”

Jag hade faktiskt tänt ljus. Massor av ljus, flera gånger. Men den informationen höll jag för mig själv.

Hur kunde vi ha missat att vi blivit gasförgiftade i sex månader? Jag frågade: ”Borde vi inte ha känt lukten?”

”Metangas är luktfri”, förklarade han.

Jag googlade på metangasförgiftning så fort han hade kört iväg. *Symtomen inkluderar hjärndimma, huvudvärk, illamående, minnesförlust och död*. Jag berättade för Grant vad jag hade hittat.

”Tur att du ringde den där rörmokaren.”

Det är en ganska rolig historia nu. Vi upptäckte det innan det hann bli några bestående skador. Huvudvärken och illamåendet försvann, och jag är så glad att den kroniska oron och stressen över alltihop är bakom oss nu.

Grant vill fortfarande inte tända eldstaden.

Men poängen är den här: Eftersom vi hade fysiska symptom visste Grant och jag att något inte stod rätt till i vårt hus. Våra kroppar behövde syre, men i stället andades vi in giftiga

ångor. Där vi borde ha känt oss trygga och fria, kände vi oss sjuka och bundna.

Och det hade inte hjälpt att medicinera bort symtomen eller tillbringa resten av livet med att behandla dem. Vi behövde bli fria från giftet. Döda det som dödade oss. Och det behöver du också.

Hela vår generation uppvisar ständiga sjukdomssymtom. Det kanske inte är metangasrelaterat, men vi kämpar med ångest, prestationskrav, psykisk ohälsa, spänningar inom familjen och i relationer, självtvivel, självhat, depression, självmordstankar, kroppskomplex, ensamhet, kronisk stress, identitets- och könsrelaterad osäkerhet och hopplöshet. Och för att hantera och döva det som gör ont vänder vi oss ofta till laster som alkohol, vaping, under- eller överätande, sociala medier, sträckkollning av serier i ensamhet, ständig upptagenhet och överarbete, shopping, pornografi, onani och sex.

Problemet är att vi ofta inte kan identifiera vad det är som gör oss sjuka. Vi känner oss bundna och maktlösa, men vi vet inte varför – precis som med gasläckan. Grant och jag kände symtomen och tyngden av dem, men vi lyckades inte identifiera själva källan till problemet. Kanske kan du relatera. Du känner dig fast. Du känner dig tom inuti. Du lever med någonting som sakta men säkert suger livet ur dig. Och du vill bara bli fri.

DET ÄR GIFTIGT

Kanske kan du ännu inte identifiera det underliggande problemet du brottas med, men du känner igen symtom som

ångest, hopplöshet, brist på mening, stress och överväldigande känslor, apati, depression eller ensamhet. Kanske är det just därför du drogs till den här boken.

Vi läser ofta böcker som den här eftersom vi vet att Gud har mer för oss, och vi behöver förändras, men djupt inom oss känns det som om vi inte har vad som krävs. Kanske valde du den här boken för att du kände dig bunden, trasig, förvirrad eller fast. Kanske känner du dig missnöjd och nedslagen, trots att du vet att det finns något mer för ditt liv. Kanske har boken hamnat i dina händer för att du söker efter sanning och svar. Var du än befinner dig just nu vill jag att du ska veta att du är skapad för ett liv fyllt av glädje, frid, mening och frihet. Du kan bryta dig loss från det som har brutit ner dig.

Du kan bryta dig loss från det som har brutit ner dig

Kanske har du fattat beslut som du ångrar djupt och lever nu i skam. Du känner dig smutsig. Kanske har du blivit utnyttjad av någon du litade på. Kanske har du gett din oskuld till någon som du trodde skulle älska dig. Kanske har du gjort en abort. Eller varit beroende av pornografi, orena tankar, fantasier eller onani. Kanske har du delat nakenbilder digitalt. Eller haft sex med någon av samma kön, eller haft sådana tankar. Kanske hatar du det du ser när du ser dig i spegeln. Kanske kämpar du med rädsla och jämförelse.

Min bön är att du genom den här boken ska känna dig trygg och sedd. Att du inser – om du inte redan vet det – att det finns ett bättre sätt att leva. Vi behöver inte fortsätta leva

i det som förgiftar oss. Det finns en väg som leder till hopp, självförtroende, glädje, mening och frihet. En väg som leder till en djupare relation med Jesus. Det finns en väg som leder till djupare vänskap och starkare relationer med dem du älskar. En väg som leder till större respekt, tillfredsställelse och kärlek till dig själv. Om den vägen inte har varit en del av din historia tidigare, ber jag att den blir det när du läst det sista kapitlet.

Med alla blandade budskap, desinformation och AI-genererad vilseledning i världen i dag kanske du undrar: *Vad är egentligen sanning? Vad är på riktigt? Vad kan jag faktiskt lita på?* Jag klandrar dig inte – jag har känt likadant. Mitt syfte med att skriva det här är inte att måla upp falska verkligheter eller förvirrande budskap som *verkar* sanna och kärleksfulla, men som bara leder till bundenhet och djup skam. Mitt mål är att visa dig sanningen – som leder till en friare version av dig.

Om du letar efter en bok som säger det du vill höra, som uppmanar dig att bara följa det som känns rätt för dig och därmed ursäktar din synd, som lovar frihet men i själva verket lämnar dig i slaveri, vill jag vara tydlig: den här boken är inte för dig. Men om du vill uppleva en frid som inte går att skaka av sig, glädje och mening, att få leva efter Guds vilja och erfara det du alltid längtat efter och hoppats på – då är den här boken precis vad du behöver.

Lovar jag dig hälsa, rikedom och ett liv i lätthet och njutning? Nej. Men jag lovar dig frihet – äkta frihet, inte den sorten som känns bra för stunden men som förslavar dig. Jag talar om

verklig frihet – i ditt sinne, i ditt hjärta, i ditt liv, i dina relationer och i hela din framtid.

Den här boken är utan tvekan den svåraste jag någonsin har skrivit. Faktum är att jag skrev om den två gånger. Under processens gång ville jag ge upp fler gånger än jag kan räkna. Jag kände en tyngd medan jag skrev. Jag kände spänningen i vår värld i dag, tyngden av allt vi bär, frågorna vi har, lögnerna vi tror på och pressen vi står inför. De flesta av oss känner oss bundna, lidande och fast – utan att veta varför.

En natt när jag sov djupt satte jag mig plötsligt upp i sängen och skrev ner något som Gud lagt på mitt hjärta i min anteckningsbok. Sedan somnade jag om direkt. Nästa morgon läste jag orden: *SANNINGEN som alla behöver*.

Det slog mig rakt i bröstet på *bästa* tänkbara sätt. Jag visste där och då att jag var tvungen att fortsätta skriva den här boken. Den skrevs inte utifrån ett ”jag är perfekt och jag har övervunnit allt, så nu ska ni få lära er av mig”-tänk. Ja, jag har följt Jesus sedan jag var en liten flicka, men nej, jag har inte klurat ut allt än. Jag tar en dag i taget medan jag navigerar mellan bra och svåra dagar. Den här boken föddes ur en tyngd jag kände, ur perioder när jag kände mig fast och då jag bekände för Gud och mina vänner att jag bara ville vara fri – fri från alla samhällskrav, från den inre kampen att vara mer och göra mer, från lögnerna i mitt sinne och ångesten i mitt hjärta. Jag andades in giftig luft, men det var frisk luft jag innerligt längtade efter.

Så jag började skriva från en plats av smärta och sårbarhet. Från en plats där jag själv kunde växa. I de kommande kapitlen

ser jag fram emot att få dela med mig av det jag lärt mig. Vi kommer inte bara att prata om vad som är sant – vi kommer också att konfrontera de lögner som binder oss. Sedan ska vi tillsammans våga vandra i frihet, omfamna vårt sanna jag och leva ut Guds syfte med våra liv.

I den första halvan av boken kommer vi att avslöja lögnerna som har hållit oss fast, och tillsammans ska vi ta reda på vilka sanningar som krävs för att bli fria. I den andra halvan tar jag upp hur man praktiskt tar sig förbi hindren vi möter och vilka steg som leder till frihet. Det är en sanning och konsekvens-process. Det krävs både tro på sanningen och mod att omsätta sanningen i handling. Med biblisk sanning och tydliga, praktiska steg kan du och jag bryta oss loss från det som har brutit ner oss och leva det rikliga liv som Gud har för oss.

Det var först när Grant och jag hade tagit reda på grundproblemet – det som orsakade alla våra sjukdomssymptom – som vi slutade andas in giftiga ångor och genast började må bättre! I nästa kapitel ska vi använda vår egen metaforiska ”gasdetektor” för att upptäcka vad som får oss att känna oss sjuka, bundna och fast, så att vi kan sluta leva med det som långsamt dödar oss – och börja leva i sann frihet och mening.

SANNINGEN FÖR DIG

Du kan bryta dig loss från det som bryter ner dig.