

# *Hjälp i livets svårigheter*



## **Anteckningar och frågor som använts under serien: Hjälp i livets svårigheter**

*Mycket av inspirationen till undervisningen i den här serien har jag hämtat från Rick Warren och framförallt att hans bok: Hjälp i livets svårigheter.*

Inledning .....	1
I. Vad gör jag med min stress .....	3
II. Vad gör jag med min modlöshet och depression? .....	11
III. Vad gör jag med min rädsla och ångest? .....	18
IV. Vad gör jag med mitt dåliga självförtroende? .....	23

# Inledning

Vi brottas och kämpar med olika saker i livet. Livet är inte alltid enkelt. Ibland är det svårt. Min önskan med de här kvällarna är att vi ska få hjälp och vägledning med de saker som du brottas med i ditt liv. Jag hoppas att samtalen ska bli till hjälp. När vi samtar om dessa frågor så kan vi förhoppningsvis känna igen oss i varandra. Att bara få dela det vi kämpar med, kan vara en bra början till hjälp.

## VARFÖR HA EN SÅDAN HÄR UNDERVISNING I KYRKAN

Det finns ju väldigt mkt litteratur där ute om dessa frågor. Vad gör jag med min stress, oro, ångest o.s.v? Massor med böcker. TV-program, radio, kvällstidningarna som handlar om de här frågorna. Räcker inte det... Det finns mkt som är bra. Som man säkert kan ta till sig och som kan vara till hjälp och vägledning.

## DET SOM SÄGS FÖRÄNDRAS HELA TIDEN

Två anledningar till att ta upp det utifrån ett kristet perspektiv. Det första är att det som sägs i olika böcker varierar. Det förändras. Det som sades för 10, 20 år sedan är inte samma sak som det som sägs idag. Det som sägs i morgon kommer med stor sannolikhet inte vara det som sägs idag. Väldigt mkt trender, nya forskningar, nya rön. Visa förespråkar en metod någon en annan. Vilket är rätt? Kanske finns det en sanning i båda.

## BYGGER PÅ GUDS ORD

Den stora skillnaden som jag skulle vilja säga är: Det som vi kommer att försöka göra här är att ta vägledning från bibeln för att få hjälp med det som vi brottas med. Bibeln har funnits i några tusen år. Den har stått sig i alla tider. Väldigt ifrågasatt av många människor idag. Men vi tror att den gäller i dag. Och att den ger hjälp och vägledning på livets områden även i dessa frågor. Därför är bibeln vår manual. Det finns en fasthet. Den förändras inte. Den håller att bygga sitt liv på. Den kommer inte att var ute om några år. Även om många människor vill förpassa den till historien så tror vi att den hjälper och vägleder idag. Det vi ska göra är att försöka få hjälp från det som vi tror är Guds ord.

## SÄGER VAD JAG SKA GÖRA

Den andra anledningen till att vi talar om dessa ämnen är: Om man läser den litteratur som finns idag så kan den säga väldigt mkt bra saker. De ger goda råd. Gör si och så då blir du av med din oro, din stress och din ångest. Om du gör det och det så kommer du att må bättre. Den säger till oss vad vi ska göra för att må bättre.

## MEN HUR

Men frågan som kvarstår är ju hur det ska ske. Varifrån får jag kraften till att göra allt det här? Varifrån får jag kraften till att kämpa med det som jag brottas med?

## KRISTNA TRON GER KRAFT

Det som är skillnaden är att den kristna tron erbjuder den kraft och den styrka vi behöver. Bibeln talar om att det finns en kraft tillgänglig från Gud som kan hjälpa oss med det svåra i livet. Oftast när man talar om böcker som handlar om de här sakerna brukar man kalla dem för självhjälpsböcker. Det bygger på att du själv ska göra det. Böckerna ska hjälpa dig att själv ta dig ur dina problem. De bygger på att du som människa har förmågan i dig själv att göra alla dessa saker du bli tillsagd.

Men det grundläggande i den kristna tron är. Jag klarar inte det här livet själv. Jag behöver Guds hjälp. Jag behöver Guds kraft. Det är inte meningen att jag ska leva det här livet i min egen kraft.

#### VI BEHÖVER GUDS HJÄLP

Om vi ska komma vidare i livet så bygger det på att vi inte klarar det i egen kraft. Att erkänna sin egen oförmåga. Men att det finns en kraft tillgänglig från Gud. Så tanken är inte att du ska gå härifrån med tio punkter som säger att du ska göra så och så. Att du ska gå härifrån mer nertyngd än när du kom. Hur ska jag klara av att göra allt det här?

Vi kommer bara röra oss på ytan av dessa ämnen. Min önskan är att du ska få hopp om att en förändring kan ske i ditt liv på de områden där du kämpar och brottas.

# I. Vad gör jag med min stress

## STRESS - ATT HA BRÅTTOM

Jag vet inte vad du tänker på när du hör ordet stress? Det som vi kanske först och främst tänker på är det här med att ha bråttom. Att vara stressad innebär att man har bråttom, tempot är högt. Mycket ska hinnas med och man får inte tiden att räcka till. Så man skyndar hit och dit. Man skyndar in i affären. Man blir irriterad för att trafiken går så långsamt. Man är sen till jobbet. Man är helt enkelt stressad.

## KÄNSLAN ATT KÄNNA SIG STRESSAD

Det jag skulle vilja komma åt idag det är den där känslan av att känna sig stressad. Att känna att man lever under press. Det talas om att vi lever i en tid då människor känner sig mer pressade och stressade än någonsin.

Varför gör vi det? Vad är det som gör att vi känner oss så stressade? Vad kommer det ifrån? Vad är det som stressar oss? Vad är det som sätter press på oss?

## VARFÖR ÄR VI STRESSADE

När känner vi oss stressade som människor?

Det finns t.ex. vissa situationer då vi känner oss stressade:

När vi har olösta problem känner vi oss stressade.

När vi ska ta viktiga beslut.

När det finns en konflikt i våra liv.

Dessa saker skapar oftast en känsla av stress i våra liv.

## STRESSADE AV INTE HA KONTROLL

Vi blir stressade av olika saker som människor. Många blir stressade när de inte har kontroll. När saker och ting är oplanerat och hänger i luften. När man inte har koll. När läget inte är under kontroll. Många av oss fungerar så att när vi planerar upp saker och ting. När vi känner att vi får grepp över situationen, när vi har koll på läget, då släpper stressen och lugnet infinner sig.

Medans för en del människor verkar tillvaron bara flyta, ingen vidare ordning, men man verkar inte störas av det.

## ANDRA MÄNNISKORS KRAV OCH FÖRVÄNTNINGAR

Vad finns det mer i våra liv som kan skapa stress och press?

Vad är det för saker som gör att vi känner oss stressade och pressade?

En stor stressfaktor i många liv är att vi känner oss stressade och pressade av omgivningen krav och förväntningar. Människors krav och förväntningar runt omkring oss skapar stress hos oss.

En del av oss ställer höga krav på oss själva. Det skapar stress.

## OMGIVNINGEN PRESSAR OSS IN I EN MALL

Idag talar man mycket om att väldigt unga människor, långt ner i skolåldrarna mår dåligt. Barn och ungdomar som känner sig stressade och pressade. Många unga tjejer mår dåligt. Och det har mkt att göra med att man känner krav, förväntningar och press från omgivningen.

Omgivningen pressar en in i en mall som gör att man känner sig stressad.

Andra människor säger till mig hur jag ska vara.

Ex. Artikel från Katrineholmskuriren.

## DE SOM LÄGGER KRAV PÅ OSS

Det finns många runt omkring oss som kan lägga krav och förväntningar på våra liv. Media säger till mig att vara si och så. Våra föräldrar lägger sina krav och förväntningar på oss. Svärföräldrar. Partner. Vår chef. Arbetskamrater Vänner och kompisar. Vår pastor.

Det finns alltså massor av människor runt omkring oss som kan lägga press på oss. Som gör att vi känner oss stressade. Medvetet eller omedvetet så blir vi stressade av vår omgivning.

## VI GÅR IN I OLIKA ROLLER

Pressen från vår omgivning kan lätt leda till att vi går in i olika roller för att leva upp till de förväntningar och krav som vi känner utifrån. Vi vet hur andra vill att vi ska vara. Så vill vi så gärna leva upp till deras förväntningar. Om vi känner oss osäkra så är det väldigt lätt att vi börjar spela roller. Vi sätter på oss någon form av mask när vi möter andra människor. När vi går till jobbet. När vi träffar vänner. När vi går till kyrkan.

När vi inte tillåter oss själva att vara dem vi är. När vi inte kan slappna av och vara oss själva så skapar det en oerhörd press och stress i våra liv.

Vad gör jag då med min stress?

## JESUS VAR PRESSAD FRÅN ALLA HÅLL OCH KANTER

Om vi tittar på Jesu liv så ser vi att han levde under väldigt stora påfrestningar. Det fanns förväntningar på honom från alla håll och kanter. Folk rykte och slet i honom för att få hans hjälp. Så gott som alla hade åsikter om honom. Och när han gjorde något blev han oftast kritiserad för det.

När han helade någon blev han kritiserad för att han gjorde det vid fel tidpunkt.

När han åt och drack med de som inte var accepterade blev han kritiserad för det.

Han hade ett uppdrag som innebar att han hela tiden behövde dra vidare till nya ställen.

Rent mänskligt sätt kan man säga att Jesus levde under väldigt svår press och med stora förväntningar från omgivningen.

## JESUS VAR INTE STRESSAD

Jag vet inte vad du får för intryck när du läser om Jesus? Får du känslan av att han var en väldigt stressad person? För mig framstår det som att han lyckades behålla lugnet trots den yttre pressen. När man läser om Jesus så känns det som han var väldigt avslappnad och harmonisk.

Han var inte stressad. Han hade inte bråttom. Jesus behöll sinnesron trots påfrestningar.

## VAD KAN VI LÄRA FRÅN JESUS

Hur lyckades han behålla lugnet trots den massiva pressen utifrån? Vad kan vi lära från Jesus liv?

## VISSTE VEM HAN VAR

När man läser om Jesus i Johannesevangeliet. Så är det ett uttryck som återkommer om och om igen.

Jag är... Jag är världens ljus. Jag är sanningen, vägen och livet. Jag är livets bröd. Jag är den gode herden. Jag är uppståndelsen och livet. osv.

Jesus visste vem han var. Han kände sig själv. Jesus var trygg i sin identitet. Det gjorde att han kunde var trygg i varje situation. Han behövde aldrig gå in i någon roll. Han tog aldrig på sig någon mask.

En sak som gjorde att Jesus inte blev stressad av förväntningarna och kraven från omgivningen var att han visste vem han var. Han var trygg i sin identitet. Han vågade vara sig själv trots omgivningens förväntningar.

## ATT BLI TRYGG I SIG SJÄLV

Hur bli jag trygg i mig själv? Hur tillåter jag mig själv att vara den jag är?

Alla människor bär på en djup längtan att bli accepterade för den man är.

Att få bli älskad för den jag är utan att behöva prestera och ge tillbaka.

Vid ett tillfälle säger Gud till Jesus: Du är min älskade son, jag är nöjd med dig. Jag har mitt behag i dig.

Gud bekräftade Jesus. Jesus visste vem han var och vems han var. Han var Guds son.

Han visste att han var älskad av sin Fader i himlen. Han var trygg i sin identitet.

## VÅR IDENTITET I GUD

Vilka är vi? Vart har vi vår identitet?

Bibeln säger att vi skapade av Gud.

Bibeln säger att vi är älskade av Gud.

Du är älskad av honom. Du är accepterad honom. Du är skapad av honom. Ditt liv har betydelse för honom.

## BEFRIANDE ATT FÅ VARA SIG SJÄLV

Att försöka leva upp till alla andras förväntningar, att försöka behaga alla runt omkring, att försöka vara någon annan som man inte är skapar stress i våra liv.

### Exempel.

Du har säkert varit i ett nytt sammanhang någon gång. Du känner dig osäker. Vad förväntas. Du har känt dig spänd. Känt att nu går jag in i en roll.

Men så kommer du hem... Byter kläder. Fötterna på bordet. Slår på TV:n

Slappnar du av... Stressen släpper, lugnet infinner sig.

Det är väldigt befriande att få vara sig själv. Att inte behöva gå omkring och försöka vara någon som man inte är. Att slippa ikläda sig en massa roller hela tiden.

## ATT VARA DEN GUD SKAPAT DIG TILL

När Gud skapade oss så skapade han oss sådana vi är. Det finns en väldig befrielse i att få vara den Gud har skapat en till att vara. Vi är skapade av Gud att vara dem vi är. Vi är älskade av honom sådana vi är.

Utifrån den identiteten kan vi börja bygga fasthet och trygghet i våra liv.

Jesus sa: Jag är.

Vi är skapade av Gud. Älskade av Gud. Jag är hans barn. Jag får vara den Gud har skapat mig att vara.

#### JESUS GJORDE GUDS VILJA

En annan sak som vi ser i Jesu liv och som gjorde att han kunde leva under så pressade förhållanden var att han visste vem han vill behaga. Jesus kunde behålla lugnet inför politiska makthavare och religiösa ledare, när han blev kritiserad och människor slet i honom till höger och vänster därför att han hela tiden sökte att göra Guds vilja. Han ville vara honom till behag. Han visste vem han ville var till lags.

#### VEM VI SKA VARA TILL LAGS

När vi försöker vara alla till lags runt omkring oss då blir vi stressade. Hur mkt vi än vill behaga andra - så kan vi inte vara alla till lags.

Inte ens Jesus lyckades med det. När han hade hjälp och helat någon kan man tänka sig att alla blev glada. Då var det någon religiös ledare som började kritisera. Han lyckades aldrig behaga alla.

Vi behöver veta vem vi ytterst sätt vill vara till lags med våra liv. Vem vill jag vara till lags? Vem vill jag behaga?

#### BESLUTA ATT VARA GUD TILL LAGS

När jag gör som Jesus och beslutar mig för att mitt liv går ut på att vara Guds till lags.

När jag säger: Det som ska vägleda mina beslut och mina värderingar i livet - det vill jag ska vara Gud.

Jag vill att Hans ord och hans ande ska vara normen i mitt liv. Det är min intention, det är min vilja.

När jag bestämmer mig för att mitt liv går ut på att bli den som Gud har tänkt att jag ska vara.

Och att få göra det han har planerat.

Det är början till en fasthet och trygghet som kommer att minska stressen i mitt liv. Det är grunden och förutsättningen för ett liv där jag kan finna lugn och sinnesro. Jag vet vem jag vill behaga.

#### STRESS ATT FÖLJA KÄNSLAN

I dag talar man väldigt mycket om friheten att välja. Det finns inga absoluta sanningar. Det finns ingen norm.

Som människa måste jag vara fri att göra det jag känner. Så länge jag gör det jag vill så är det bra.

Det handlar inte så mycket om normer, om sanningar. Jag väljer istället att göra det som känns bra för mig.

#### SKAPAR STRESS

Jag tror att en sådan livsstil skapar stress. En anledning till att många unga människor känner sig så stressade och mår dåligt tror jag är att de känner sig vilse. Det har inget att hålla fast vid. Gör vad du känner. Det skapar osäkerhet. Otrygghet. Leder till att de blir väldigt stressade.

#### VI BEHÖVER EN FASTHET

Det vi människor behöver det är trygghet och fasthet. Något att bygga våra liv på. Jesus visste vem han var och vem han ville behaga. När vi bestämmer oss för: Mitt liv går ut på att bli den som Gud har tänkt att jag

ska vara och att få göra det han har planerat. Då har jag en fasthet att bygga mitt liv på. Jag vet vad jag vill bygga mitt liv på. Det skapar trygghet och lugn.

#### TA TID ATT NJUTA AV LIVET

Låt oss se på en sak till från Jesu liv. Jesus utträttade väldigt mycket. Han levde ett väldigt intensivt liv särskilt de sista åren av sitt liv. Men det vi också ser är att Jesus inte stressade från plats till plats utan han tog sig tid för avkoppling och vila. Om och om igen ser vi hur Jesus drar sig undan för att vila och vara för sig själv.

Det andra vi ser är att Jesus hade roligt emellanåt. Han gick på fester. Jesus hade lärt sig att njuta av livet. Han hade lärt sig att slappna av, njuta av livet och vila. Det tror jag också bidrog till att han inte var så stressad.

#### LÄRA OSS ATT KOPPLA AV

Ett av de tio budorden i GT handlar om vilodagen. I NT läser vi om att Gud gav oss en dag att vila på för vår skull. Han gjorde det för vår skull. Det handlar inte om jag inte får sy, använda sax eller spela fotboll någon viss dag för då bli Gud arg. Utan det handlar om att Gud vill att vi ska vila och slappna av för att vi behöver det som människor.

Gud vill att vi ska koppla av. Han vet att vi behöver vila. Han vill att vi ska njuta av det goda i livet. Det kan vara en konst ibland. Vissa av oss har svårt med det.

#### NÄR DET BLI MYCKET

Ibland har vi mkt att göra. Man känner sig pressad. De flesta av oss har ett jobb vilket innebär ansvar som vi inte kan smita undan ifrån. Familjer, barn. o.s.v. Ansvarsuppdrag i kyrkan och på andra ställen.

Ibland längtar man efter att komma bort från allt. Framförallt så här års. Mörkt och segt att komma upp. Tänk om jag bara kunde släppa allt.

#### HITTA OASERNA I LIVET

När vi känner att det är mkt så blir vi lätt stressade och trötta. Då skulle vi behöva de där oaserna i vardagen. Vi behöver hitta de där oaserna i livet, de där kryphålen i vardagen, som gör att vi kan känna att vi kan slappna av och hämta ny kraft.

#### HUR HITTAR MAN OASERNA I LIVET

Hur hittar man de? Finns de över huvud taget? Eller måste man åka på semester?  
(Det är ju inte säkert att semestern bli så rofylld som man har tänkt sig heller.)

Hur hittar man de här oaserna där lugnet infinner sig? Där man kan slappna av och njuta av livet?  
Där ny kraft och inspiration rinner till.

Psalm 91:1-2, 4

*Den som bor i den Högstes skydd och vilar i den Väldiges skugga,*

*Han säger: "Herren är min tillflykt och min borg, min Gud som jag förtröstar på."*

*Han täcker dig med sina vingar, under dem finner du tillflykt, hans trofasthet är en sköld och ett bålverk.*

## GUDS TILFLYKTSPLATS

De här verserna beskriver en plats för mig. När du läser de här verserna vill jag att du tänker på en plats. Vad för slags plats beskriver det? Det beskriver en tillflyktsplats. En plats att fly till. En plats där man kan gömma sig. Ett gömställe.

När behöver man en tillflyktsplats? När man behöver komma bort från något?

## ETT GÖMSTÄLLE

Ibland när vi känner oss stressade, pressade och kanske t.o.m. jagade av saker och ting runt omkring oss då skulle vi behöva en plats fly till. Där vi kan gömma oss undan allting. Där vi kan stänga ute allt.

De här verserna säger att Gud har förberett en tillflyktsplats, ett gömställe för oss. Dit vi kan gå när vi känner att det blir för mkt runt omkring.

## EN VILOPLATS

Det beskriver en viloplats.

Ps. 91:1

*Den som sitter (bor) i den Högstes beskydd och vilar under den allsmäktiges skugga.*

Den som sitter och vilar. En plats av vila. Det är en oas. Det är en oas där lugnet infinner sig. Där man kan slappna av och njuta av livet. Där ny kraft och inspiration rinner till.

Det är alltså en viloplats, en slags oas, som Gud har förberett för oss. Dit vi kan komma när vi känner oss alltför stressade av livet.

## ETT GÖMSTÄLLE UNDER GUDS VINGAR

När psalmisten beskriver det här gömstället, den här viloplatsen, så använder han sig bilden av en fågelmamma som täcker sina ungar med sina fjädrar.

*Med sina fjädrar skall han övertäcka dig, under hans vingar skall du finna tillflykt.*

## HÖNAN BESKYDDAR SINA UNGAR

Försök se det framför dig. Vet inte om du har sett på någon tecknad film. Tänk dig en massa små kycklingar som hoppar omkring på marken. Solen skiner, livet leker de är fulla av liv. Men rätt som det är så registrerar hönsmamman och kycklingarna en fara. Hönsmamman lyfter samtidigt sina båda vingar, och bara på några sekunder så är alla kycklingar försvunna.

De har gömt sig under mammans vingar. Där är de trygga.

Så säger de till varandra i mörkret under mammans vingar: Så ni rävens stora gap - tur att mamma var i närheten annars hade vi legat risigt till! Dom trivs under mammans vingar, där kan de känna sig helt lugna. Där har de det mysigt ett tag.

Men till slut så måste de krypa ut igen för att möta den verkliga världen utanför. Då lyfter mamman på vingarna och kycklingarna ger sig ut igen.

#### GÖM DIN UNDER GUDS VINGAR

Det här är en bild på Gud och hurdan han är. Som en hönsamma som täcker sina små kycklingar.

Ps. 91:4

*Med sina fjädrar skall han övertäcka dig, under hans vingar skall du finna tillflykt.*

Hur hittar vi de där oaserna i livet som vi behöver ibland? Gud har förberett ett gömställe, ett viloställe för dig och mig. Ibland kan det kännas att det finns mkt som pressar på i livet. Man kan känna sig stressad och jagad och trängd av olika saker. När du och jag känner oss stressade och pressade, vet du vad Gud gör då?

Då gör han precis som hönsmamman. Då faller Gud upp sina vingar och säger han till oss: "Göm dig här ett tag, kom in under mina vingar. Här kan du gömma dig från allt som stressar dig. Vila ut här ett tag, hämta ny kraft och styrka.

Han ger dig en plats där du för en stund kan gömma dig från alla livets krav. En oas där lugnet infinner sig. Där du kan slappna av och bara njuta av livet. Där ny kraft och inspiration rinner till.

Men efter ett tag så lyfter han på vingarna: Så får du komma du ut för att möta livet igen .

#### EN PLATS AV VILA FRÅN ALL STRESS

Gud har förberett sådana oaser för oss. Där vi kan vila från all stress och press. Min önskan är att du skulle hitta sådana oaser i livet. Att vi skulle få upprätta våra egna små gömställen här och där. Som ger ett avbrott från vardagen. Där vi för en stund får gömma oss från allt.

#### VILA HOS JESUS

I de här oaserna kan vi få lämna över vår stress till Jesus.

*Mat 11:28 Kom till mig, alla ni som är tyngda av bördor; jag skall skänka er vila.*

*Ta på er mitt ok och lär av mig, som har ett mildt och ödmjukt hjärta, så skall ni finna vila för er själ.*

*Mitt ok är skonsamt och min börda är lätt."*

Jesus säger: Kom till mig alla ni som är nedtyngda av stress och press. Jesus sa inte: Kom till mig så ska jag ge dig mer skuld, fler bördor, mer stress och dåligt samvete och fler bekymmer.

Hos Jesus får vi vila. Lämna över din stress till Jesus.

#### VILA I FÖRSAMLINGEN

Jesus börda är lätt. Vissa församlingar och pastorer har en förmåga att skapa mer stress hos det troende. Hoppas inte vi är en sådan församling. Som församlingar är vi kallade att återspegla Jesus.

Hit ska man kunna komma när man känner sig trött, stressad och bekymrad. Här ska man kunna komma för att få frid. Min önskan är att den här församlingen skulle kunna vara en sådan oas.

#### SAMTALSFRÅGOR

1. Vad tror du det är som skapar stress och press i ditt liv?
2. Kan du känna igen dig i beskrivningen av kvinnan i tidningsartikeln, att du medvetet eller omedvetet försöker leva upp till andra människors förväntningar?
3. Vilka människor i din omgivning är det som du medvetet eller omedvetet försöker vara till lags.
4. Har du en tendens att gå i en roll eller ta på dig en mask när du är i olika sammanhang? Hur kan det ta sig i uttryck?
5. Hur kan du tillåta dig själv att ännu mer vara den du är?
6. Har du svårt att slappna av och njuta av livet?
7. Vad tror du de oaserna av vila och återhämtning som Gud vill ge oss kan vara i ditt liv?

## II. Vad gör jag med min modlöshet och depression?

### DEPRESSION OCH MODLÖSHET

Det jag vill försöka beröra i dag - är det här med att man kan känna sig nedstämd. Alla kan vi drabbas av nedstämdhet, modlöshet och depression. Man tappar modet, livsgnistan, livsglädjen. Livet känns tungt, MAN upplever tristess och meningslöst.

Det kan ju pågå en kortare tid eller en längre tid.

Det kan återkomma under vissa perioder. Man pratar om vår- och höstdepressioner.

Så kan man sjunka olika djupt. Beroende på hur djupt man sjunker så tar det olika tid att komma upp till ytan igen.

### ANDLIG OCH DEPRIMERAD

Folk i alla läger även väldigt andliga personer kan uppleva det här. Frank Mangs fick leda tiotusentals människor till tro. Han höll stora mötesserier i bl.a. Oslo. Tidvis var han en väldigt deprimerad person. I bibeln hittar vi människor som är nedstämda och deprimerade. När vi bl. a. läser Predikaren, Klagovisorna och Psaltaren.

### ELIA

Också väldigt anliga personer som Gud använde var deprimerade. En sådan person är profeten Elia i GT. Han var Guds språkrör till en hel nation under tre år. I tre år hade han talat Gudsord till nationen. Han hade sett alla slags mirakel.

### ELIA BLIR DEPRIMERAD

Så bli han hotad av Israels drottning. Han flyr då ut i öknen. Så sätter han sig under en ginstbuske. Och blir riktigt deprimerad. Riktigt deppig. Så han önskar sig själv döden. "Gud, ta mitt liv, jag är inte bättre än mina fäder", ber han. Så där sitter nu den store profeten och han är riktigt deppig och nedstämd. Han har helt tappat modet. Han önskar sig själv döden. Han har drabbats av en depression.

### ELIA SOM EXEMPEL

Vi ska utgå från Elias liv. I Jakobs brev står det om Elia att han var en människa precis som du och jag. Och som människor drabbas vi av modlöshet och depression.

Vad gjorde Elia så deprimerad? Vad gjorde Gud för att hjälpa Elia med sin depression?

### VAD GJORDE ELIA DEPRIMERAD

Det första vi ska titta på är: Vad är det som gör att man blir nedstämd och modlös? Vad är det som gör att man sjunker ner i en depression? Vi tittar på Elias liv och försöker hitta några orsaker.

1 Ki 19:2 -5

*Då skickade Isebel bud till Elia och lät säga: "Gudarna må straffa mig, nu och framgent, om jag inte redan i morgon låter dig möta samma öde som dessa profeter." (profeterna som hade dödats) Elia blev rädd och flydde för sitt liv. Han kom till Beer Sheva i Juda, där han lämnade kvar sin tjänare.*

*Själv gick han vidare en dagsled ut i öknen, och efter vandringen satte han sig under en ginstbuske och önskade sig döden. "Det är nog", sade han, "ta mitt liv, Herre, jag är inte bättre än mina fäder." Han lade sig ner och somnade där under ginstbusken.*

#### ELIAS SITUATION

Vad kan vi säga om Elias situation?

Han var fysiskt överansträngd. (Han lade sig ner och somnade.)

Känslomässigt utmattad.

Han var hotad till livet.

Hans inre var fyllt av en massa känslor. Rädsla, Skuld, Ensamhet, Vrede, bitterhet och oro.

Varför blev Elia deprimerad?

Varför blir vi deprimerade? Vad är det som gör att vi sjunker känslomässigt?

Vad är det som gör att vi som människor kan hamna i sådana känslomässiga vågdalar?

#### 1. MOTGÅNG

En anledning kan vara något som hänt oss. Elia blev hotad av drottningen.

Ibland sker det på grund av något som hänt oss. Om vi drabbas av en någon slags motgång i livet – så är det lätt att vi blir nedstämda och tappas modet.

Är det en riktigt jobbig sak så är det lätt att man sjunker ner i en längre depression.

Något som är vanlig i dag är ju det som vi i dagligt tal kallar utbrändhet, men som brukar kallas för utmattningsdepression. Man går ner sig på grund av någon form av fysiskt utmattning. Man har kört slut på sig så både psyket och kroppen inte orkar längre. Då är det väldigt lätt att man hamnar i en känslomässig dal. Man har liksom inget försvar. Man bryter ihop för mista lilla sak.

Några av er har varit igenom det här. (Anna ska få dela lite senare, för hon har precis varit med om det här).

Den första orsaken är att någonting utifrån drabbar en. Oftast kan det vara något som man inte är förberedd på.

#### 2. VI FÖLJER KÄNSLORNA

Låt oss se på en andra sak i Elias liv.

En annan sak som gör att vi blir nedstämda och tappas modet, det vi också kan se i Elias liv var att han hade en massa känslor. Hans inre var fyllt av rädsla, skuld, ensamhet, vrede, bitterhet och oro.

Så gjorde han det som vi brukar göra när vi blir deppiga.

Vi följer efter våra känslor. Vi fokuserar på hur vi känner. Vi koncentrerar oss på känslorna.

Elia kände sig misslyckad på grund av en sak som han hade gjort. (Jag är inte bättre än mina fäder).

För att han inte hade lyckats med sitt uppdrag – så kände han sig värdelös. (Du kan lika väl ta mitt liv, resonerade han.)

Eftersom Elia kände sig misslyckad antog han att han var misslyckad.

Han styrde sina tankar efter hur han kände. Hans tankar följde efter hans känslor. Han kände sig misslyckad och då antog han att han var värdelös. Elia följde efter sina negativa känslor.

Har du varit med om det?

#### KÄNSLOR INTE PÅLITLIGA

Oftast kan man känna att man har gjort bort sig. Eftersom jag känner så, måste det vara så. Om vi har gjort bort oss på något område finns det risk att vi känner oss misslyckade överlag.

Men känslorna talar inte alltid sanning. De är inte alltid pålitliga. Vi kan inte blint följa dem. Vi kan inte gå i deras ledspår. Känslorna kan lura oss.

#### ATT TRYCKA NER KÄNSLORNA

Det finns två diken när det gäller känslorna.

Det ena diket är att förneka, trycka ner, hålla igen med sina känslor. Att inte tillåta sig att känna.

Bibeln säger att de är OK att vädra sina känslor. Att visa dem.

Psaltaren är fullt av psalmer där känslor vädras. (talade om det i höstas)

Så gott som alla psykologer säger att det är hälsosamt att släppa fram sina känslor.

Vi behöver tillåta oss att vara ledsna, Ibland vara arga. En människa som trycker ner känslorna hela sitt liv – bäddar för en framtida explosion. Om man aldrig tillåter sig själv att känna, att vara människa – det är inte bra för den psykiska hälsan.

Det ena diket är att hela tiden trycka ner sina känslor.

#### ATT FÖLJA KÄNSLORNA

Det andra diket är att följa efter känslorna. Det som Elia nu hamnat i.

Det som kan göra att vi hamnar i nedstämdhet och depression. Vi låter känslorna styra oss. Känner jag mig dålig så är jag dålig.

#### 3. TA PÅ SIG FELAKTIG SKULD

Låt oss titta på en tredje sak. En sak som vi ser Elia göra är att han tog på sig skulden för det negativa som hänt. Jag har arbetat hårt i tre år, men folket har inte kommit närmare dig. Jag har verkligen försökt men de lever fortfarande som förut.

I sin depression tog Elia på sig skulden för att nationen inte hade blivit förvandlad. Elia hade gjort så gott han kunnat. Men ändå satt han där med skuld över nationens misslyckande. Jag har misslyckats. Men det var inget han rådde över. Han kunde inte kontrollera de andra människornas beteende. Men det var därför han var nedstämd.

## ATT LÄGGA SKULDEN PÅ SIG SJÄLV

Det som vi lätt kan göra att vi blir nedstämda och modlösa är att vi tar på oss felaktig skuld.

Du och jag kan göra så gott vi kan. Men vi kan påverka andra men inte kontrollera andra människors handlande. Och när vi ser ett misslyckande – så blir vi lätt sänkta av det när vi tar på oss ansvaret för det.

När vi tar på oss ett ansvar som det inte var menat att vi skulle ha så blir det en för tung börda för oss att bära. Men vi har gjort så gott vi kunnat.

Elia tog på sig en skuldbörda som inte var hans- och det sänkte honom. Vi kan i bland göra detsamma.

## 4. ÖVERDRIVER DET NEGATIVA

Det fjärde.

*v.10 jag är ensam. Alla har övergivit mig.*

Jag står ensam kvar – men 7 000 med honom.

Alla är emot mig, sa Elia. Men sanningen var att det var en enda person som var emot honom.

Tendens att överdriva det negativa.

När vi gör ett misstag så säger vi: jag är misslyckad, jag är värdelös. Vi överdriver det negativa. Ser bara det.

I stället för att säga: Jag gjorde ett misstag. Alla gör misstag ingen är perfekt. Nu får jag försöka lära mig av det och gå vidare.

## VAD GÖR JAG MED MIN DEPRESSION?

Några saker som hjälpte Elia med sin depression. Som kan hjälpa oss när vi går ner oss.

Hur blev Elia hjälpt i sin svårighet?

## FYSISKA BEHOV MÖTTA

1 Kung 19:5-7

*Han lade sig ner och somnade där under ginstbusken. Då kom en ängel och rörde vid honom och sade: "Stig upp och ät!" När Elia såg upp fick han se en glödkaka och ett krus med vatten vid huvudgården; han åt och drack och lade sig att sova igen. Herrens ängel kom en andra gång och rörde vid honom. "Stig upp och ät", sade han, "annars orkar du inte hela vägen."*

En orsak till depression är trötthet – det gör oss modlösa och orkeslösa. När vi är trötta tappar vi modet. När vi är trötta är vi utsatta för negativa tankar.

Det första Gud gjorde med Elia var att han gav honom mat, dryck och vila. Mat och vila.

Lite sömn kan göra underverk.

## GUD VILL VÅRDA OSS

När vi blir fysiskt utmattade och själsligt slutkörda, då blir vi väldigt lätt mottagliga för depression. När vi går ner oss då vill Gud vårda om oss. Han fördömer inte Elia. (Vad gör du här ute i öknen din fegis).

Han ger honom mat och vila.

Gud har skapat oss som en helhet. Du behöver ge din kropp vila.

## VI SÖKER ANDLIGA LÖSNINGAR

Ibland har vi en tendens att hela tiden söka andliga lösningar – bara någon ber för mig. Bara en särskild person gör det. Vi tänker att det är ett andligt fel. Jag har gjort något fel inför Gud.

Men egentligen är man utbränd. Man behöver vila, slappna av, hämta nya krafter.

Ibland är det mest andliga du kan göra det är att gå och lägga dig och vila. Ta semester om du kan.

Det första Gud gör är att han sänder en ängel som tar han om Elias fysiska behov.

## ELIA ÖPPNADE SIG FÖR GUD

1Ki 19:10

*Han sade: "Jag har gjort mitt yttersta för Herren, härskarornas Gud. Israeliterna har övergett ditt förbund, rivit ner dina altaren och dödat dina profeter med svärd. Jag ensam är kvar, och nu står de efter mitt liv."*

Han berättade sin situation för Gud. Elia släppte fram sina känslor. Elia hade olika känslor: rädd, bitter, skuld, arg, ensam och orolig. Gud sa: Elia, vad är de som är så jobbigt? Vad är det som gör dig så frustrerad?

Gud lät honom tömma allt detta.

## VÄDRA DINA KÄNSLOR

Berätta för Gud vad du känner. Han vet redan om det. Om du är frustrerad, arg och besviken så vet Gud det. Viktigt att du får låta det komma ut. Berätta precis som du känner för Gud. Ofta är det också till hjälp att få vädra sina känslor för en vän. Det känns väldigt befriande att vädra ut allt som man burit inom sig. Gud kommer inte att bli chockad eller överraskad. Han vet om det ändå.

## BLI MEDVETEN OM GUDS NÄRVARO

1 Kung. 19:11-12

*Herren svarade: "Gå ut och ställ dig på berget inför Herren. Herren skall gå fram där." En stark storm som klöv berg och krossade klippor gick före Herren. Men Herren var inte i stormen. Efter stormen kom ett jordskalv. Men Herren var inte i skalvet. Efter jordskalvet kom eld. Men Herren var inte i elden. Efter elden kom ett stilla sus.*

Gå och ställ dig på berget inför Herren var uppmaningen Elia fick. Gud ville att Elia skulle bli medveten om hans närvaro i sitt liv. Att Gud inte hade övergett honom.

## GUD VAR INTE I DET DRAMATISKA

Gud var inte i stormen eller jordskalvet.

Ibland tänker vi: Jag behöver något dramatiskt. Att någon lägger handen och ber för mig – och vips är allt borta.

Vi hoppas på en dramatisk befrielse – men oftast är det en process. Det finns saker som behöver läka. Oftast kanske det kommer i stillheten. Där du får uppleva Gud på nytt i din ensamhet. Där du får sitta ensam med Gud. Stillas ner. Frustrationen behöver lägga sig.

#### SÖK EN NY INRIKTNING PÅ DITT LIV

1Ki 19:15

*Herren sade till Elia: "Vänd tillbaka och ta vägen till Damaskus öken. Gå in i staden och smörj Hasael till kung över Aram.*

Gud gav Elia en ny inriktning.

När krafterna har kommit tillbaka och vi känner oss något så när redo då vill Gud ge en ny inriktning. Om vi sitter själva och bara tänker på hur dåligt vi mår så bli vi lätt missmodiga.

#### GUD TROR PÅ DIG

Gud är inte besviken på dig. Han vet att du bara är en människa. Han vet att vi misslyckas.

Han har en plan för ditt liv. Han vill ge dig något större att leva för än bara dig själv. Gud vill han ge oss kraft att förändras. Han vill också ge oss en ny inriktning på våra liv.

#### VÄNNER SOM LYFTER DIG

Vad behöver vi för att komma vidare?

Vi behöver också människor runtomkring oss som lyfter oss och som uppmuntrar oss. Hitta sammanhang där det är OK, att vara sig själv. Där man kan vara öppen och ärlig med saker och ting som man brottas med. Där man vet att om jag är nere så finns det andra som lyfter mig. Det finns människor som stöttar och uppmuntrar. Församlingen är tänkt att vara en sådan plats.

När jag är nere så lyfter mig fru upp mig. Och tvärtom.

Vi behöver människor i vår omgivning som lyfter upp och uppmuntrar oss så att vi inte går ner oss. Predikaren 4:9–12. Vi behöver kristna vänner runt omkring oss som hjälper och stöttar när livet blir tufft.

#### PROCESS SOM TAR TID

Vi behöver tålamod. Du kommer inte automatiskt ut ur en depression sådär. Det kan ta tid.

Olika lång tid beroende på hur djupt man har sjunkit.

Bibeln säger: att vi kan förvandlas genom förnyelsen av våra tankar. Det är en process, det kan ta tid.

#### FÖRNYELSE

Men Gud vill ge oss kraft att förändras. Gud vill hjälpa oss att förnya våra tankar.

När du och jag lär oss att betrakta livet och saker och ting utifrån en rätt synvinkel så är vi på god väg att minska risken för att bli deprimerade. Ju mer vi lär oss att se saker utifrån Guds perspektiv. Det som i slutändan sätter oss fria det är Guds sanning.

Sanningen är att vi är älskade av Guds trots misstag. Att Gud har en plan för oss även om vi har gått fel ibland.

#### SANNINGEN GÖR OSS FRIA

Elia blev deprimerad för han lät känslorna styra honom. Guds ord vill hjälpa oss att förnya våra tankar så att vi tänker Guds tankar som är sanna. Så får hans tankar för oss vägleda våra liv. När vi vandrar i sanningen om oss själva – så vandrar vi i frihet.

#### SAMATALSFRÅGOR

1. Har du känt dig nedstämd eller deprimerad någon gång i ditt liv?
2. Vad tror du är orsaken till nedstämdheten i ditt fall?
3. Kan du känna igen dig i att du ibland följer efter dina känslor även om de inte är sanna?
4. Har du en tendens att trycka ner dina känslor eller har du lätt för att vädra dem?
5. Har någon eller några runt omkring dig som du kan prata med om saker som du tycker är jobbigt?
6. Vad tror du kan vara första steget vidare och viktigt att tänka på när du känner att du blir nedstämd?

### III. Vad gör jag med min rädsla och ångest?

Ps. 55:4-5

*Mitt hjärta grips av ångest, dödsskräck faller över mig. Jag darrar av fruktan, jag överväldigas av fasa.*

Ps. 109:22-23

*Jag är hjälplös och fattig, och mitt hjärta är fyllt av ångest. Jag försvinner som aftonskuggan, jag skakas bort som en gräshoppa.*

Jer. 6:24

*Ryktet når oss och våra händer förlamas. Vi grips av ångest som en kvinna i födslosmärton*

Job 3:26

*Jag får ingen rast, ingen ro, ingen vila, ångest kommer över mig.*

#### ATT DRABBAS AV FRUKTAN

Jag tror att vi alla har drabbats av den där känslan av rädsla och fruktan. Vi har alla råkat utför den där obehagliga känslan av ångest. När jag är på Gröna lund eller Liseberg med mina barn så känner jag den känslan, men då bara för ett kort ögonblick.

#### RÄDSLAN FÖRLAMAR

Men det är värre när den är återkommande i livet. När ångesten och rädslan har blivit en trogen följeslagare i olika situationer i livet. När man i vissa situationer upplever en gnagande känsla av ångest och rädsla. När den har en slags förlamande effekt på ens liv. När ångesten suger glädjen och kraften ur en. När den håller mig tillbaka. När rädslan och fruktan hindrar mig ifrån att göra det som jag kanske innerst inne vill och längtar efter. När den gör att jag inte blommar ut och blir allt det som Gud har tänkt för mitt liv. När det känns som att det är ångesten som kommer över en i olika situationer som kontrollerar ens liv.

Vad gör jag då med min rädsla och ångest? Vad gör jag när ångesten skapar smärta i mitt liv, så att det känns outhärdligt?

#### GUD VARFÖR TILLÅTER DU SMÄRTAN

En sak som vi gör är att vi ber Gud ta bort det där obehagliga som vi känner.

Men vad händer när han inte gör det. Man ber och så blir det inte bättre.

Då kan frågor dyka upp som: Gud var är du i det här? Varför tar du inte bara bort det? Varför befriar du mig inte från det? Varför tillåter du den här smärtan? Hur kan du tillåta det att göra så ont?

#### SMÄRTANS DEL I LIVET

Om vi får smärta så vill vi inte ha det. Det är en mänsklig reaktion. En längtan att bli av med smärtan. Helt naturligt.

## SMÄRTAN SOM FIENDE

I dagens samhälle i västvärlden ser vi smärta som en fiende som måste motarbetas till varje pris. Vi i västvärlden har en tendens att se smärtan som vår värsta fiende.

Att vi inte är glada och lyckliga skyller vi på smärtan i vårt liv. Om vi bara kan bli av med smärtan i livet så blir vi lyckliga.

## HISTORIENS FÖRHÅLNINGSSÄTT

I genom historien har smärta alltid varit en naturlig del av livet. Det har inte funnits smärtstillande medel på samma sätt som det gör idag.

Överallt så föregås en större glädje av en större smärta, sa kyrkofadern Augustinus.

Smärta och njutning går hand i hand.

Lina Sandell: Sin beskärda del av sorg och smärta.

Är det så att smärtan är vår värsta fiende? Måste den alltid motarbetas till varje pris?

## LEPRASJUKS LIDANDE

Läste i en bok om leprajuka, spetälska. Leprajuka har inget lätt liv. Spetälska genomgår ett fruktansvärd lidande. Varför lider en leprajuk så mycket? En orsak är att de inte kan känna någon smärta. En leprajuk har en nedsatt förmåga att känna smärta.

## SMÄRTFRIA HELVETET

En läkare som har studerat det här och varit på besök och levt bland leprajuka. Leprajukas tillvaro går att beskriva med två ord: Smärtfria helvetet. Sjukdomen attackerar smärtcellerna (de celler som gör att vi känner smärta) i kroppen, i ben, armar, händer och fingrar, vilket skapar domningar.

De flesta sjukdomar är skrämmande för att de skapar smärta. Vad är det då som gör en smärtfri sjukdom så farlig? Smärtan är ju ett inbyggt varningssystem som ska skydda kroppen från skada.

När det inte fungerar som det ska så ställer det till enorma problem.

## EXEMPEL

Den här läkaren som studerade dessa leprajuka fick se det här framför sina ögon.

En person stack in handen elden och tog upp en potatis som ramlade ner. Han kände inte smärtan från elden. Någon gick barfota på glas. Råttor käkade på deras fötter på nätterna o.s.v.

## TACK GUD FÖR SMÄRTA

Doktorn kom till en slutsats: Tack gode Gud för smärta! Den som 15 miljoner leprajuka lever utan.

I västvärlden ser vi smärtan som den stora fiende som håller oss borta från lyckan. Men jag ser det som en givare av frihet, konstaterade han. Oförmågan att känna smärta gjorde livet fruktansvärt. Som människor behöver vi gåvan smärta.

Smärtan kan vara olidlig. När vi känner huvudvärk så tar vi en huvudvärkstablett.

Men smärtan, ångesten är inte hela problemet.

## RÄDSLAN EN DEL AV LIVET

En läkare fick frågan hur han hjälper sina patienter att bli av med sina rädslor. Han svarade: Det gör jag inte. Allt som är något viktigt att ha i livet är skrämmande. Att välja utbildning, att välja karriär, att gifta sig, att skaffa barn. Allt som är meningsfullt är skrämmande. Överallt så föregås en större glädje av en större smärta, sa kyrkofadern Augustinus.

## RÄDSLAN SKYDDAR

Läkaren: Rädslan skyddar mig från skada. När jag står inför en brant backe. Den känslan skyddar mig. Från att kasta mig ut och kanske skada mig.

## VAD GÖR JAG MED DET

Vad gör jag då med min rädsla? Vad gör jag med min ångest? Hur hanterar jag min smärta? Hur går vi till väga när vi möter svårigheter som skapar ångest och rädsla i våra liv? Som kanske förlamar och håller oss tillbaka.

Låt oss läsa från 2 Krön. 20:1-19

2Krön. 20:3

*Joshafat blev rädd och bestämde sig för att vända sig till Herren. Han utlyste en fasta i hela Juda.*

Fiende kom emot honom. Joshafat stod i en svår situation.

Vi möter problem och svårigheter i livet.

Ekonomi, relationer, äktenskap, våra barn och så vidare. Livet är inte alltid enkelt. Vi angrips av saker och ting.

## VI BLIR RÄDDA

Joshafat blev rädd. Det är en typisk reaktion för oss alla. När vi möter ett problem så bli vi rädda, vi får panik. Rädslan i sig är inget negativt utan rädslan kan användas för att motivera oss att lösa problemet. Men om vi blir missmodiga eller förlamas så kan rädslan besegra oss. Den kan få greppet över oss och hålla oss tillbaka. Joshafat var rädd eftersom han stod inför en hopplös situation.

Men rädslan fick honom att vända sig till Gud

## ÅNGESTEN OCH RÄDSLAN ATT ARBETA FÖR MIG

Nyckeln till ett sunt liv ligger inte så mycket i att undvika smärtan, rädslan och ångesten till varje pris. Utan att få den arbeta för dig och inte emot dig.

Hur kan jag få min rädsla, ångest att jobba för mig? Hur ska jag se på den?

## ÅNGESTEN

Ångesten ger uttryck för att saker och ting inte står rätt till. Ångesten kan vara en slags varningssignal. Hela själen skriker. Själens sätt att uttrycka sig.

Vad säger ångesten mig?

Dess budskap kan var: Någonting behöver förändras i mitt liv. Det är en signal som säger till mig att någonting är fel. Precis som min fysiska smärta.

#### SMÄRTAN FÅR OSS ATT SLUTA LEVA I FÖRNEKELSE

Som människor har vi en tendens att leva i förnekelse. Vi vill gärna inte se det som är fel. Det som är trasigt i våra liv. Vi bär med oss saker och ting från vår uppväxt som kan ha sårat oss.

Vad är det som kan få oss att sluta leva i förnekelse? Vad är det som kan få oss att våga möta oss själva? Att våga konfrontera våra problem? Att vi vågar möta vår trasighet så att vi kan ta emot helande?

#### NÄR SMÄRTAN BLIR STÖRRE ÄN RÄDSLAN ATT FÖRÄNDRAS

Oftast är det så att vi vågar förändras när vår SMÄRTA BLIR STÖRRE än rädslan för förändring.

När såret vi har börjar värka så mkt och värken blir större än rädslan att våga möta sanningen om oss själva.

#### GUD ANVÄNDER SMÄRTAN FÖR ATT FÅ VÅR UPPMÄRKSAMHET

Smärtan kan vara ett budskap från Gud in i våra liv där han säger:

Det är någonting som inte är som det ska i ditt liv.

Någonting är osunt, ohälsosamt. En relation, en vana, ett sår. Någonting behöver rättas till.

Upplever du smärta på något område i ditt liv? På vilket område i ditt liv gör det ont just nu?

Lämna över smärtan till Gud, låt den inte växa och bli större.

#### VI KLARAR DET INTE SJÄLVA

2 Krön. 20:12

*Vår Gud, straffa dem, ty vi står maktlösa mot denna stora skara som kommit emot oss. Vi vet inte vad vi skall göra, vi riktar våra blickar mot dig."*

Vi står här maktlösa. Vi vet inte vad vi ska göra. De erkände sin maktlöshet.

När du och jag erkänner att vi inte klarar oss själva då kan Gud börja verka i våra liv. Oftast är vi envisa. Så vi kör på i egen kraft. Vi tror att vi kan lösa det på egen hand. Eller vi tycker att vi borde lösa det på egen hand.

Vi har inte tillräcklig med styrka att leva det kristna livet på egen hand.

#### ERKÄNNA VÅR OFÖRMÅGA

När vi möter en svårighet ett problem i våra liv. Det första vi behöver göra för att komma vidare är att erkänna vår egen oförmåga.

2 Krön 20:3-4

*Joshafat blev rädd och bestämde sig för att vända sig till Herren. Han utlyste en fasta i hela Juda, och judeerna samlades för att söka råd hos Herren. Från alla städer i Juda kom man för att söka Herrens hjälp.*

Han sökte Herrens hjälp. Jag klarar inte det här själv. Jag tar mig inte ur det här själv. Gud jag behöver din hjälp. Ju tidigare vi gör det, desto bättre.

#### GUD STRIDER FÖR DIG

2 Krön. 20:15 *och han ropade: "Hör upp, alla judeer och invånare i Jerusalem och du, kung Joshafat! Så säger Herren till er: Ni skall inte vara rädda och förskräckta för denna stora skara, ty striden är inte er utan Guds.*

Jag ska strida för er säger Gud. Många av oss kämpar i egen kraft. Vi alla har en tendens att hamna där. Vi försöker utkämpa kampen i egen kraft.

Vi bär inte Gud utan han bär oss. Vila i tron och låt honom verka igenom dig. Låt han få bära dig. Den kristna tron handlar om att jag lär mig förtrösta på Gud. Lära mig lita på att han bär mig. Slappna av och låta honom göra jobbet igenom dig. Att övervinna svårigheter i livet är en gåva från Gud. Inget vi kan ta oss i vår egen kraft. Gud har lovat att utkämpa striden för oss.

#### HUR MÖRKT DET ÄN SER UT

Hur mörkt det än ser ut, hur svårt och omöjligt det än ser ut så har Gud lovat att föra dig igenom. När ångesten styr i ditt liv, då har du inget att sätta emot, då är det bara Gud. Han lämnar dig inte, han sviker dig inte, om andra runt omkring har gjort det.

#### HAN LÄMNAR DIG ALDRIG

Bibeln garanterar inget ångestfritt liv.

Rom 8:35 *Vem kan då skilja oss från Kristi kärlek? Nöd eller ångest, förföljelse eller svält, nakenhet, fara eller svärd?*

Men den lovar att ingen ångest eller rädsla har makt att skilja dig från Kristi kärlek. Hans kärlek kommer aldrig att lämna dig. Han lovar att strida för dig. Han älskar dig.

#### SAMTALSFRÅGOR

1. På vilket har du upplevt och känt rädsla eller ångest i ditt liv?
2. Upplever du att rädslan eller ångesten hindrar dig från att göra saker som du vill?
3. Hur tänker du kring det här med smärta?
4. Hur gör du för att uthärda smärta och ångest i ditt liv?
5. Håller du med om att vi som människor har en tendens att förneka våra svagheter, brister och sår? Tror du att smärtan då kan vara till hjälp för att möta dessa saker i vårt liv? Har du erfarenhet av det?
6. Hur gör du för att övervinna dina rädslor i livet?

## IV. Vad gör jag med mitt dåliga självförtroende?

### SJÄLVBILD

I kväll ska vi tala om självförtroende, självbild eller självkänsla.

### SOM BARN

Som människor har vi behov av att bli sedda och få uppmärksamhet. Vi vill alla bli sedda. Vi vill ha uppmärksamhet. Det är ett behov som vi har.

När ett barn växer upp har det ett enormt behov att bli sedd och att bli uppmärksammas av sina föräldrar. Ett barn söker hela tiden sina föräldrars uppmärksamhet. Det säger: titta på mig, titta på mig.

### SOM VUXEN

Som vuxna gör vi samma sak, men vi gör det mer diskret. Vi köper nya kläder, vi köper nya bilar, vi gör om våra hem. Och det vi egentligen säger är: Titta på mig, titta på mig. Vi har behov av att bli sedda och få uppmärksamhet.

### VÅRT BEHOV AV ATT BLI ACCEPTERADE

Varje människa har ett grundläggande behov att känna sig älskad och accepterad. Att känna sig älskad och accepterad för den man är och inte för vad man gör. Att bli godtagen för den man är.

### ONT ATT BLI FÖRKASTAD

Har du någon gång blivit förkastad, övergiven eller lämnad utanför? Du fick inte vara med att leka. Du blev vald sist. Ingen ville ha dig. Det gör ont att känna att man är utanför. Det känns som man inte är tillräckligt bra. Det känns som man inte duger.

Har du någon gång blivit övergiven av någon som borde älska dig? En förälder, en flickvän. Någon person som älskade dig, var intresserad och brydde sig om dig men som sedan slutade göra det av någon anledning. Det gör ont, det smärftar.

Vi är rädda för att bli övergivna och förskjutna, att inte bli älskade och accepterade. Vi har ett behov av att bli sedda. Behov av att bli älskade och accepterade.

### BILD AV MIG SJÄLV PÅVERKAR

Självförtroende, självbild, självkänsla, alltså den bild som jag har av mig själv präglar mig väldigt mycket. Det präglar mitt sätt att leva. Den präglar mitt handlande. Det präglar mina relationer. Hur jag betar mig emot andra personer?

### PRÄGLAD AV ANDRAS SYN PÅ MIG SJÄLV

Den bild jag har av mig själv blir omedvetet eller medvetet färgad av hur andra människor har sett på mig igenom min uppväxt. När jag växte upp så utsattes jag för andra människors bild av mig själv. Så som människor i min omgivning såg på mig det präglar den bild jag har av mig själv.

Det andra har gjort mot mig särskilt under min uppväxt har alltså en inverkan på mitt liv.

### BÅDE PÅ GOTT

Om jag har haft föräldrar som har älskat mig för den jag är och bekräftat mig har det skapat trygghet hos mig. Om de har mött behoven av att bli sedd och älskad så har det påverkat bilden av mig själv på ett positivt sätt.

### OCH ONT

Men har jag haft föräldrar som inte varit nöjd med mig utan har gjort att jag känt mig otillräckligt så har det påverkat mig negativt.

### RÄTT BILD AV MIG SJÄLV

Den bild jag har av mig själv har präglats av andra människors sätt att se på mig.

För att kunna blomma ut i det här livet, för att bli den person som Gud har tänkt att jag ska vara, för att kunna börja göra det som Gud har planerat att jag ska göra så behöver jag börja se på mig själv med Guds ögon. Jag behöver få Guds sanna bild av mig. När jag börjar se på mig själv med Gud ögon då kan jag börja blomma som människa.

### GUDS BILD

Hur få jag en rätt bild av mig själv? Hur kan jag se på mig själv med Guds ögon?

Att vi är skapade av honom. Älskade av honom. Att vi är accepterade av honom. Att våra liv har en mening. Att vi är betydelsefulla för honom.

### FÖRSONAS MED MIN MÄNSKLIGHET

Om jag ska få en rätt bild av mig själv behöver jag erkänna min mänsklighet. Att erkänna att som människa är jag svag. Jag har en benägenhet att göra fel, att synda. Jag klarar inte av att göra det som är rätt.

### MÄNSKLIKT DILEMMA

Rom 7:15 *Ty jag förstår inte mitt sätt att handla. Det jag vill, det gör jag inte, men det jag avskyr, det gör jag.*

Det här är ett mänskligt problem. Vare sig du är troende eller inte troende. Så har du en del inom dig som inte förmår att göra det som är rätt utan i stället gör det som är fel. Även om du är en troende kommer du att ha den kampen hela livet.

Vi kan kalla det vår mänskliga natur, gamla natur.

Jag arma människa... Säger Paulus. Det VI VILL och det som är det rätta GÖR VI INTE, utan istället de saker som VI VET ÄR FEL - DEM GÖR VI.

Som människor har vi en TENDENS att inte göra det som hälsosamt för oss. Vi gör inte det som är bra för oss.

### ERKÄNNA MIN OFÖRMÅGA

Istället har vi en TENDENS att göra det som är ohälsosamt för oss även om vi vet att det är dåligt för oss.

Vi gör saker som är självdestruktiva. Även om jag vet att de är dåliga för mitt välmående, dåliga för mitt liv, dåliga för mina relationer, så gör jag det ändå.

Vårt problem och dilemma som människor.

Har du någon gång varit uppe sent när du visste att du egentligen behövde sova?

Har du sett på ett TV-program som du visste inte var bra för dig?

Sagt ngt som du vet kommer såra den andra?

#### FATTIG I ANDEN

Första steget till att få en rätt bild av sig själv är att erkänna min egen svaghet.

Jag behöver erkänna att jag INTE HAR KRAFTEN att göra det som är rätt. Erkänna att jag INTE KAN KONTROLLERA mina tendenser att göra det som jag vet är fel. Erkänna min mänsklighet.

*Matt. 5:3 Saliga är de som är fattiga i Anden, dem tillhör himmelriket*

Att vara fattig i Anden innebär att erkänna sin egen hjälplöshet. I min egen mänskliga kraft klarar jag inte att göra det som är rätt. För det behöver jag Guds hjälp och kraft. För det behöver jag Guds ingripande i mitt liv.

#### BÖRJA SE VAD GUD HAR GETT DIG

Vi behöver erkänna vår mänsklighet men också se det goda som Gud lagt ned i oss. Börja upptäcka det som Gud har gett mig. Gud har gett dig och mig förmågor. Han har gett oss gåvor. Att våga se det. Tacka Gud för. Det här tror jag Gud har gett mig. Det här är mitt bidrag till den här världen.

Job säger till Gud: *Job 10:8 Dina händer har format mig och gjort varje del av mig*

David säger till Gud: *Ps 139:14 Jag tackar dig för att jag är så underbart skapad*

*Rom. 9:20 Men du, människa, vem är du som går till rätta med Gud? Inte kan väl det som formas säga till den som formar det: Varför gjorde du mig sådan?*

Komma till en punkt där jag kan säga tack för att du har skapat mig som jag är. Ett accepterande av att jag är den jag är. Se att jag är skapad till Guds avbild.

#### SLUTA JÄMFÖRA OSS MED ANDRA

En sak som ger dåligt självförtroende är att vi jämför oss med andra. Vi försöker bli som andra.

Omedvetet lever upp till krav från människor i vår omgivning. Jämför oss.

Vi har en tendens att jämföra våra svaga sidor med andras starka sidor.

Vi behöver sluta jämföra oss med varnadra.

#### TJÄNA ANDRA MED DET JAG HAR FÅTT

Jag behöver sträcka mig ut och tjäna andra med det jag har fått. Det skapar ett sunt självförtroende. Tacka Gud att jag kan få betyda något för andra. Tack att jag får bidra med något.

#### SJÄLVDISTANS

Jag tar Gud och livet på stort allvar. Sedan kan jag ha lite distans till mig själv.

Jag behöver inte ta mig själv på för stort allvar.

#### GUD SER PÅ MIG I KRISTUS

Hur ser Gud på oss? Gud ser på mig igenom Kristus. När Paulus talar om sig själv.

I Kristus. Gud valde att acceptera dig och mig trots våra brister.

Han har accepterat dig som sitt barn genom att låta sin Son betala för dina synder.

Gud älskar dig precis som du är. Det betyder inte att du är perfekt eller att du inte behöver ändra på saker i ditt liv. Men Gud har accepterat dig i Kristus och Han älskar dig precis som du är. Men Han älskar dig också så mycket att Han också vill forma dig och förändra dig. Gud älskar oss människor villkorslöst.

#### JESUS FÖRDÖMDE OCH ANKLAGADE INTE

Jesus var aldrig förkastande, han var aldrig fördömande. För den skull samtyckte han aldrig synden. I Johannes kapitel 8 konfronteras Jesus med en kvinna som hade varit otrogen. Nu vill de laglärda stena henne och de frågar Jesus vad de ska göra. De vill förkasta och fördöma henne för hennes synd. Jesus säger: Den som är utan synd kastar den första stenen. Ingen kastade stenen.

Att ha en fördömande attityd handlar om att angripa en persons värdighet.  
Att få dem att känna sig förkastade för vad det har gjort eller gör.  
När vi är fördömande så ser vi ner på andra människor på grund av deras synd.

Jesus fördömer inte oss människor. Jesus ger oss en värdighet.  
Vi får kallas hans barn. Vi får vara omslutna i honom.

#### FÅ TILLBAKA VÄRDIGHETEN

Oavsett hur människor har sett på oss.  
Om människor har förtryckt, förkastat, sett ner på oss. Så skapar det sår.

Men Jesus kan ge oss tillbaka vår värdighet som människor. Jesus kan hela och upprätta.  
När vi kommer till honom så vill han ge oss tillbaka vår värdighet.  
Det som kanske människor har tagit ifrån oss. Det vill Gud ge tillbaka.

Så att jag kan börja se på mig själv med Guds ögon. Och få en sund självbild.  
Så att jag kan få börja blomma ut och bli det som Gud har tänkt för mitt liv.

#### SAMTALSFRÅGOR

1. Upplever du att andras bild har påverkat ditt sätt att se på dig själv?
2. Kan det vara svårt att bli fri från den bild som ens föräldrar eller andra människor i omgivningen haft av en?
3. Har du svårt att acceptera dina egna svagheter?
4. Har du svårt att se dina egna starka sidor?
5. Hur du lätt för att jämföra dig med andra?
6. Hur kan vi i församlingen hjälpa varandra att växa och få ett sundare självförtroende?