



Jalle – företagsprästen

Vem är du? Frågan har du säkert fått många gånger. Vad svarar du? – De flesta berättar om namn, ålder och yrke, säger Jalle Ahlström. Pastorn och psykoterapeuten, som arbetat både på krogen och på företagen.

Jalle ställer frågan, för att få dig att formulera vem du verkligen är. Inte vad du gör. 18/9 föreläser han på Högsbo Sisjö företagarförenings frukostakademi. Om vikten av reflektion, och om hur igenkännandet alltid läker. Och om behovet av dessa möten, inte minst inom näringslivet. Jalle Ahlström är också aktuell på Sisjöminglet 17/11.

Reflektion ger kompetens

”Den längsta resan är resan inåt”. Orden är den bereste Dag Hammarskölds. – Så sant, menar Jalle. Vi måste våga resa inåt, möta oss själva och sätta ord på vem vi är och hur vi vill leva. Förr kämpade vi tillsammans för att få mat. Nu kämpar vi ensamma för att prestera, men springer lätt vilse i ett liv som vi egentligen inte trivs med. Men vi orkar inte känna efter och ta tag i förändringar som måste till för att få ro. Istället springer vi ännu fortare när varningstecknen kommer. Men efter varje ”språngmarsch” bör vi stanna, och ta oss tid att utvärdera den. Det är faktiskt bara genom reflektion man kan få kompetens!

Själslig utbrändhet

Stress, utbrändhet och ångest. Tre ord vi är alltför väl bekanta med. – 3 av 4 läkarbesök idag är för psykosomatiska besvär, berättar Jalle. Själén gör ont. Ångesten är varningssignalen på att vi har frestats att svika oss själva. Och när själen inte kan bära smärtan sätter den sig i kroppen.

– Jag brinner för att få till möten där man pratar om vem man egentligen är. Kravlöst. Ensam eller i grupp. 2 dagar i veckan arbetar jag ute på företag och jag har också samtal i min mottagning. Företagen skickar sina medarbetare till mig på ledarskurs, krishantering eller enskilda samtal. Människor på alla positioner och med olika erfarenheter. Men resultatet är entydigt. Genom att sätta ord på hur vi mår så blir det inte så farligt längre. Det är det vi stänger in som förföljer oss. Och när du pratar så kommer du att mötas av att andra känner igen sig, och vice versa. För vi är så lika! Och inget är så läkande som igenkännandet.

Helhetssyn

– Helhetssynen är viktig, säger Jalle. Därför samarbetar jag även med läkare och företagshälsovård. Det kan ju vara kroppsliga sjukdomstillstånd, men väldigt ofta har smärtan i kroppen sitt ursprung i själen.

– Negativ självbild och höga krav är nog anledningen till vår tids själsliga utmattning och ångest. Och kanske också vägen in i missbruk. Vare sig det är alkohol, kontrollmissbruk, arbetsnarkomani eller något annat som styr oss. Att sköta om sin själ, att tro på att alla har en okränkbar värdighet som är helt oberoende av vad vi presterar, är grunden. Jobbet vi har att göra, är att ständigt reflektera och sätta ord på hur vi vill leva. Och våga göra de förändringar som kanske krävs för att nå dit. Då skapar vi förutsättningarna för välbefinnandet. I både kropp och själ.

Ewa Elmerson
Text