

# Att se verkligheten som den faktiskt är

Kicki Rongedal har alltid haft intresse för helheten kombinerat med ett djupt samhälls-engagemang. Hon är statsvetare i grunden, jobbade som verksamhetsutvecklare och projektledare på forskningsmyndighet. Livet snurrade på i högt tempo och en dag sa kroppen ifrån, ganska rejält och hon fick kontakt med en KBT- terapeut.

**K**icki berättar att hon redan då haft tankar på att själv gå en terapeututbildning.

– Min KBT-terapeut rekommenderade mig att gå gestaltutbildning. Jag såg vita pantominhandskar framför mig, visste inte vad det var. När jag kikade på hemsidan var det helhet och kropp som slog an i mig. Jag var skicklig i knoppen, nu behövde jag mer av kroppen. Den talade ju till mig men jag visste inte då hur jag skulle tolka den, berättar hon.

Kicki gick hela utbildningen i ett svep, från grundkurs, fyra år på terapeutprogrammet och hon tog även en Master of Science, som då var möjligt genom samarbetet med University of Derby, England. Nu är det sex år sedan hon blev diplomerad.

## Vad är Gestalt för dig idag?

– Essensen i gestaltmetodiken för mig, handlar om att undersöka hur det FAKTISKT ser ut här och nu, att få bort fantasier och *bittepågrejer* och hur det borde se ut. Det är gummistövlar på och att våga stå rakt ner i myllan och acceptera, så här är det just nu. Det är först då man kan ta steget framåt. Många av oss lever idag som om verkligheten vore på ett visst sätt. Jag försöker också att inte döma och värdera det som andra säger och undviker att ge råd och lösningar, svaret finns inom oss. Vi påverkar varandra, hela tiden

och ju större medvetenhet jag själv har om det, desto bättre kontakt kan jag bidra till att skapa, konstaterar hon och fortsätter.

–I utbildningen blir vi tränade på att uppmärksamma det som händer just nu. Vi kanske sitter och pratar om hur vi ska förbättra vår kommunikation samtidigt som vi inte alls når fram till varandra i rummet. Det vi pratar om är också det som händer live. Genom att använda mig själv som instrument kan jag uppmärksamma individer och grupper på det som pågår. Då kan vi börja prata om det tillsammans. Jag som terapeut behöver hela tiden förhålla mig öppen, nyfiken och vara i nuet.

## Vad hände efter utbildningen

– Efter utbildningen fortsatte jag jobba med klinisk praktik och de kunder jag redan fått i elevterapi vilket blev en bra ingång för mig. Idag handleder jag grupper på Terapeutprogrammet och har egna klienter. Det är hälsa för mig att få boosta mig i gestaltsammanhang. Jag driver också företaget Two Trust tillsammans med min kollega som är präst och coach. Vi jobbar med grupper både kring utveckling av verksamheten och hur de har det med varandra.

## Har du några råd till de som söker?

– Kika på vilka föreställningar du har av utbildningen, har du något som står i vägen? Ta reda på fakta



Kicki Rongedal, Two Trust

“Det var helhet och kropp som slog an i mig. Jag var skicklig i knoppen men behövde lyssna mer på kroppen”

genom Gestaltakademin, prata med de som gått utbildningen, prova på kortare kurser. Jag vill också säga att det inte finns någon specifik typ som passar för att bli terapeut, vi behöver mångfald! Det ska finnas någon för alla klienter. Jag hade ingen klinisk erfarenhet alls när jag började, den praktik jag gjorde under utbildningen var oerhört bra för mig. Att komma i kontakt med ex ångest, hur är det på en psykmottagning, hjälper mig idag som gestaltterapeut. Viktigt är också hur din ekonomiska situation ser ut. Utbildningen kräver mycket och man får ut så otroligt mycket. Det handlar om att gå all in, avslutar Kicki Rongedal.

# Idag har jag verktygen jag behöver

Då var han en högpresterande chef som ville rädda världen. När alla chefer på Röda korset skulle gå samma chefsutbildning, valde Lars Carlsson en annan väg. Han kände sig sliten och ville hitta något annat än traditionell ledarskapsutbildning

Han valde LPU, Ledarskap genom Personlig utveckling, på Handels. Där mötte han Lasse Norberg, som var en stark gestaltföreläsare i Sverige.

–Det var en jättebra utbildning samtidigt som jag upplevde att övningarna var utmanande. Jag behövde få med mig kroppen och lugna ner mitt system, berättar Lars. Jag fick en god och nära kontakt med Lasse som hjälpte mig på den vägen, han bidrog också till att öppna upp mitt sinne för att se olika perspektiv. Lasse rekommenderade mig att gå vidare på Gestaltakademin (GA) och efter moget övervägande valde jag Terapeutprogrammet som jag gick mellan 1999 – 2003.

## Chef - konsult- chef

Ett par år in i Terapeutprogrammet hoppade han av chefskapet på Röda korset och satsade på egen verksamhet. Det blev rätt tufft ekonomisk och inte helt rätt tajming i konjunkturen att bli konsult just då. Men han jobbade på med ledarskap och handledning och det gick allt bättre. När tsunamin i Thailand inträffade 2004, kände Lars ett stort behov att hjälpa till i katastrofen. Han ville in i en organisation igen för att kunna påverka och bidra. 2005 utsågs han till Sverigechef på Rädda barnen.

– Det var en ny roll och organisation och därmed nya utmaningar. Här var jag högre chef med fler anställda. Vi var inte

organiserade på ett sätt som var i linje med uppdraget styrelsen hade gett oss. Därför fick jag ägna mycket tid åt att genomföra en omorganisation med allt vad det kräver. Den här gången kände jag mig dock lugnare i mitt ledarskap. Jag agerade mer ur ett helhetsperspektiv och upplevde att jag hade en bättre förmåga att förstå människor och varför reaktionerna kom. Jag tog inte motstånd personligt, utan kunde se strukturella orsaker som framkallade en del starka reaktioner, menar han.

Efter sex år som chef på Rädda Barnen är han nu tillbaka som terapeut, handledare och organisationskonsult sedan flera år. Han valde att gå vidare med en Steg två utbildning i affektfokuserad psykoterapi och är därmed legitimerad Psykoterapeut idag.

## Vilka är dina främsta verktyg som terapeut idag?

–Att arbeta med kontakt och relation och det som faktisk sker i rummet här och nu. Jag är observant på klienten och kan stödja genom iakttagelser och att ställa frågor om andning och kroppsreaktioner. För många kan det vara knepigt att hitta in i kroppen och uttrycka känslor. Affekter kan ibland skrämman men de finns där för att vi behöver dem. Jag arbetar med psykoedukation, vilket innebär att jag ger en teoretisk plattform så att klienten lättare kan förstå sina



Lars Carlsson, Pedagogisk ledare på GA

“Lasse Norberg öppnade upp mitt sinne för att se olika perspektiv, han tyckte jag skulle gå vidare!”

reaktioner, ger förklaringar. Det är ett tillskott som ökar förmågan till fler perspektiv, konstaterar han.

## Har du något råd till de som söker?

– Jag har aldrig ångrat att jag sökte och jag har faktisk aldrig, under mina år i gestaltvärlden, mött någon som ångrat att man gått på GAs längre utbildningar, säger han eftertänksamt. Men om jag ska ge ett råd till de som funderar på att gå är det att ge utbildningen den tid som behövs och planera för det.

Lars är idag uppskattad Pedagogisk ledare för det första steget på Terapeutprogrammet. Jag tänker efter samtalet att han brinner lika mycket för att rädda världen i dag som då, men nu har han hittat verktygen han behöver.