

HVAD ER GESTALTTERAPI?

Anette Krogh

GESTALTTERAPIENS HISTORIE

Gestaltterapien har gennem årtier udviklet sig og lavet kreative tilpasninger for at blive ved med at være relevant og inkluderende i en verden, der hele tiden forandrer sig.

Mange tror, at gestaltterapi kun handler om katarsis og den tomme stol. De er uvidende om vores videnskabsteoretiske epistemologiske baggrund, solide teorier og velfunderede metoder, hvilket skyldes manglende indsigt, og at de enkelte teknikker er plukket ud af deres kontekst. Teknikker som en af grundlæggerne, Fritz Perls, brugte i 50'erne og 60'erne mere som underholdning og demonstration.

De sidste cirka 60 års forskellige paradigmeskift påvirker menneskers psykologiske strukturer, adfærd og relationer, og derfor må terapien også justeres.

Gestaltmetoden har i overensstemmelse med udviklingen af samfundsmæssige og kulturelle tendenser fremmet visse epistemologiske aspekter, der ikke har været fokuseret på de sidste årtier.

Vi er hele tiden i udvikling og tilpasser vores terapeutiske metoder samtidig med, vi beholder troen på vores epistemologiske baggrund, så terapien kan løse nutidens problemer.

Vægt på det relationelle

Gestaltterapi er en humanistisk og eksistentiel veletableret psykoterapeutisk metode. Den blev grundlagt i USA i 50'erne af en gruppe psykologer, psykiatere og filosoffer som en reaktion mod datidens ortodokse psykoanalytiske metode og et ønske om værdsættelse af menneskelige oplevelser, autenticitet og med vægt på det relationelle.

Næsten alle psykoterapeutiske tilgange blev grundlagt omkring 1950'erne og spredte sig derefter de følgende tyve år.

Gestaltterapien er teoretisk baseret på flere betydningsfulde og bærende filosofier og teorier, som for eksempel gestaltpsykologi, feltteori, eksistentiel fænomenologisk filosofi, psykoanalyse og østlig filosofi.

Fritz Perls, der ses som grundlæggeren af gestaltterapien, var oprindeligt psykoanalytiker, men hans opgør med psykoanalysen og hans møde med gestaltpsykologien, fænomenologien og eksistentialismen inspirerede ham til sammen med Paul Goodman, Ralph F. Hefferline og hans hustru Laura Perls at skabe gestaltterapien.

Den var i begyndelsen rettet mod individet, mod autenticitet og mod frihed, og Fritz Perls berømte "Jeg gør mit og du gør dit..." skal ses i lyset af tiden i 1950-1960'erne og er et godt eksempel på, hvor meget gestaltterapien har udviklet sig siden dengang. Nu er fokus på det relationelle.

Generationer af praktiserende gestaltterapeuter som f.eks. Gary Yontef, Joseph Zinker, Erving og Merian Polster, Edwin C. Nevis, Lynne Jacobs, Margaritha Spagnuolo Lobb, Gianni Francesetti med flere har bidraget med nyere forskning, så gestaltterapien i dag er en dynamisk teori og psykoterapeutisk metode, der har fokus på menneskelig oplevelse og adfærd. Relationen er det bærende, og vi værdsætter en åben, ligeværdig og respektfuld dialog mellem terapeut og klient.

Rigide relationelle mønstre hæmmer os

Vi mennesker er i konstant samspil med vores omgivelser, og i en evigt forandrende verden kan rigide relationelle mønstre hæmme evnen til at udnytte vores ressourcer og potentialer.

GESTALTINSTITUTTET

Gestaltterapeuter mener, at vi som mennesker har evnen til kreativt at tilpasse os vores livsbetingelser ved at regulere vores sameksistens med vores omgivelser.

Da mange af vores vanskeligheder skabes i vores relationer, vil personlig vækst og forandring skabe stærkere relationer og større fleksibilitet.

Gestaltinstituttets værdigrundlag er humanistisk eksistentielt, og vores terapeutiske tilgang er gestaltterapeutisk, eksistentiel fænomenologisk og relationel.

Den gestaltterapeutiske metode

Den gestaltterapeutisk metode, der er grundlaget for Gestaltinstituttet, fokuserer på:

- at terapien handler mere om processen (det, der sker) end på indholdet (hvad der tales om). Vi lægger vægten på det, der gøres, tænkes og føles i øjeblikket mere end på det, der var, kunne være eller skulle være.
- at klienterne har en naturlig evne til at regulere sig selv og opretholde balance.
- at øge klienternes opmærksomhed på, hvordan de fungerer i deres omgivelser, f.eks. familie, parforhold, arbejdsmæssigt etc. I terapien støtter vi klienterne til at blive opmærksomme på, hvad de gør, hvordan de gør det, og hvordan de kan forandre sig selv og samtidig lære at acceptere, udvikle og værdsætte sig selv.
- at støtte klienten i en øget opmærksomhed på egne grænser og at undersøge sig selv i relation til andre.
- en ligefrem, omsorgsfuld, varm, accepterende og ligeværdig dialog i relationen mellem klient og terapeut. Vi støtter klienten gennem smertefulde emotionelle blokeringer, og sammen undersøger vi nye måder at være i verden på.
- at anvende en bred vifte af aktive psykoterapeutiske interventioner og metoder.
- at vi som terapeuter ikke ved, hvad der er bedst for klienten, men vi støtter klienten til at undersøge og opdage, hvad det kan være.
- at vi ikke prøver at adfærdskorrigere, opdrage eller træne klienten på en bestemt måde. Vi støtter klienten til at finde sin egen vej til at leve sit eget personlige og meningsfulde liv.

Nærvær og opmærksomhed

Gestaltterapi fokuserer på det nuværende – på her og nu. At leve nu er vigtigere end at dvæle ved fortiden – eller at forestille sig en fremtid, der er adskilt fra det nuværende.

Gestaltterapi kaldes også "*Terapien om det indlysende*". Den terapeutiske proces starter ved det, der opleves og mærkes nu og så følges klientens oplevelser. Gestaltterapeuter opsøger ikke det ubevidste, men bliver ved det, der er opmærksomhed på i øjeblikket, fordi vi ser egenopmærksomhed som vækstskabende i sig selv.

Dyb respekt

Gestaltterapeuten henvender sig til klienten på en respektfuld måde – uanset om det er individuel terapi, parterapi, familierapi eller en gruppe. Den respektfulde tilgang gælder i høj grad også den måde, som terapeuten møder klientens modstand på og balancerer sine psykoterapeutiske interventioner mellem støtte og udfordring.

Gestaltterapien anerkender, at der altid er noget sundt i den måde, som klienten forsøger at forblive den samme på – eller fortsætter med at udøve samme destruktive og usunde adfærd på – og at forandringsprocessen vokser gennem anerkendelse af egne modstande.

Oplevelser

Vores oplevelser er individuelle og mere end blot tanker og minder, selvom de også er meget vigtige. Oplevelser inkluderer blandt andet følelser, fornemmelser, opfattelser, adfærd og kropsfornemmelser. Det er gestaltterapiens mål at møde og støtte klienten til at inddrage alle sine oplevelser som en vigtig del af terapien.

GESTALTINSTITUTTET

Relationer

Relationer er centrale for den menneskelige oplevelse og relationer er den vigtige helbredende funktion i gestaltterapien. Man vækkes til live, når man er i en kongruent relation til sig selv og har gode relationer til andre. Relationen mellem terapeut og klient er grundlaget for terapien, og terapeutens personlige evne til tilstedeværelse, dialog og tydelighed driver den terapeutiske proces. Som gestaltterapeuter møder vi klienterne ligeværdigt og autentisk.

Kreative eksperimenter og opdagelser

Gestaltterapiens eksperimenterende metode betyder, at terapeuten konstant undersøger sine egne fornemmelser i forhold til klientens oplevelser og tilpasser dem i overensstemmelse hermed. Gestaltterapeuten er trænet til at være meget kreativ og fleksibel samtidig med, at de koncentrerer sig om at støtte klientens proces. Det kreative og ligeværdige samarbejde mellem klienten og terapeuten er ofte både levende, indsigtfuldt og en fascinerende oplevelse.

Social ansvarlighed

Gestaltterapien tager menneskerettigheder og socialt ansvar alvorligt.

Gestaltterapien anerkender den enkeltes ansvar for sig selv og for andre, og gestaltterapiens principper rækker ind i bredere sociale områder: Ved at kræve respekt for alle mennesker og en stor respekt for forskellene mellem mennesker støtter gestaltterapien en humanistisk ligeværdig tilgang til det sociale liv og opmuntrer mennesker til at efterleve disse principper i samfundet.

GESTALTTERAPIENS RØDDER

Gestaltterapien bygger på fire vigtige teoretiske og metodologiske byggesten:

- Den fænomenologiske metode.
- Den relationelle dialog.
- Feltteoretiske strategier.
- Friheden til at eksperimentere.

Den fænomenologiske metode

Fænomenologien er både en filosofi og en videnskabelig forskningsmetode og er grundlagt af den tyske filosof Edmund Husserl.

Husserl mente, at det væsentlige findes i det umiddelbart givne – i fænomenerne – det vil sige sådan som vi oplever verden med vores sanser. I gestaltterapien bruger vi den fænomenologiske metode til i dialogen at undersøge klientens oplevelser, sådan som klienten oplever dem.

De principper var også til stede i den tidlige gestaltterapeutiske formulering og praksis, og som Fritz Perls beskrev i "Ego, Hunger and Aggression" og i "Grundbog i Gestaltterapi". Den tidlige gestaltterapeutiske teori lagde vægt på den personlige individuelle oplevelse og den eksperimenterende metode.

Med indflydelse fra Erving og Miriam Polster, Lynne Jacobs med flere blev vægten lagt på kontakt mellem selvet og andre, den terapeutiske relation samt den relationelle dialog mellem terapeut og klient. Senere kom feltteorien til som endnu et vigtigt element.

Målet med den gestaltterapeutiske og fænomenologiske undersøgelse er at skabe opmærksomhed eller egenindsigt. I gestaltterapien er egenindsigt en undersøgelse og målet er en tydelig forståelse af situationens mønstre.

Ved en fænomenologisk undersøgelse vil det blive tydeligt, hvordan klienten selv oplever det, der siges.

Der er tre regler i den fænomenologiske metode:

GESTALTINSTITUTTET

- **Reglen om epoche eller parentes:** Når terapeutens forventninger sættes i parentes, er der mulighed for at tage åbent imod den verden, som klienten lægger frem.
- **Reglen om beskrivelse:** Når man beskriver i stedet for at forklare og søge årsagssammenhænge, vil klientens situation naturligt vise sig.
- **Reglen om ligeværdighed:** Intet element er vigtigere end et andet. Terapeuten ser hvert punkt af klientens beskrivelse som havende lige værdi eller betydning.

Den relationelle dialog

Den relationelle dialog er fundamentet i gestaltterapien og hviler på tre principper:

For at skabe en dialogisk relation skal gestaltterapeuten rette opmærksomhed mod sin egen tilstedeværelse og skabe det rum, der skal til for at klienten kan komme ind og være til stede. Dette kaldes også inklusion, og gestaltterapeuten overgiver sig til det der sker i modsætning til at kontrollere det.

At inkludere er at acceptere, hvad end klienten vælger at præsentere, uanset om det er en defensiv eller afvisende holdning.

At praktisere inklusion er at støtte klientens tilstedeværelse sådan som klienten er til stede, og at klienten gør det bedste, som klienten kan gøre lige nu.

Feltteori

Feltteorien stammer fra Kurt Lewin's videnskabelige arbejde med at anvende videnskabelige metoder og eksperimenter i undersøgelsen af social adfærd. Kurt Lewin tilpassede ikke blot gestaltprincipper, han anvendte dem i udviklingen af en teori om personlighed og udvikling; det vi i dag kender som *den psykologiske feltteori*.

Feltet kan ses på to måder: Der er fænomenologiske dimensioner, og der er ontologiske dimensioner i vores felt.

Den fænomenologiske dimension er alle de fysiske og miljømæssige situationer, som vi lever og bevæger os i. Det kan være på arbejdspladsen, hjemme, by, land osv. Det fænomenologiske felt er den objektive virkelighed, der støtter vores fysiske eksistens.

Den ontologiske dimension er alle de mentale og fysiske dynamikker, der bidrager til en persons følelse af sig selv, ens subjektive oplevelse – ikke blot elementer af omgivelsernes indbyrdes forhold.

Gestaltterapien afviser dualismen, det vil sige ideen om, at individet kan opfattes og forstås som en adskilt enhed fra verden.

Feltet er et hele, hvor delene er i umiddelbar relation til og ansvarlige over for hinanden, og hvor ingen dele er upåvirket af, hvad der ellers sker i feltet. En persons livsrum udgør et felt.

Der er ingen menneskelige situationer, der ikke er i et felt. Mennesker er altid i et felt og er indbyrdes afhængige. Alle mennesker i feltet udgør en del af de kræfter, der bestemmer, hvad der sker og derfor er vi alle ansvarlige. Alle situationer i det menneskelige felt er en funktion skabt af alle deltagerne og deres interaktioner. Idealet om individualisme og selvtilstrækkelighed er ikke i overensstemmelse med felttankegangen, feltet er relationelt.

Et felt, en person eller et større system kan kun defineres i relation til dets dele og det større felt, som det indgår i.

Friheden til at eksperimentere

Gestaltterapien adskiller sig fra andre psykoterapeutiske metoder, fordi den bevæger sig mod handling og væk fra mere snak, og af den grund ses gestaltterapien som en eksperimenterende tilgang.

Gennem eksperimenter støtter terapeuten direkte klientens oplevelse af noget nyt i stedet for blot at tale om muligheden af noget nyt. Måden, som gestaltterapeuter søger at fremme deres klienters

GESTALTINSTITUTTET

opmærksomhed på, er både gennem brug af sprog og nonverbale teknikker, øvelser, kropslighed, eksperimenter og drømmearbejde.

Eksperimenter understøtter den dialogiske tilgang, og målet med eksperimenter er klientens forøgede opmærksomhed mere end en direkte forandring af adfærd.

Gestaltterapeutiske eksperimenter er fænomenologiske og er derfor et vigtigt aspekt i gestaltterapiens teori og praksis.

Gestaltterapiens relationelle perspektiv er en metode, der integrerer dialogiske relationer med aktive/kreative teknikker med en fænomenologisk holdning og opmærksomhed.

Den fænomenologiske metode er netop fundamentet for integrationen af dialog og eksperimenter. Især i gestaltterapien er eksperimenter en psykoterapeutisk intervention og en aktiv teknik, der i samarbejdet mellem gestaltterapeuten og klienten fremmer undersøgelsen af klientens oplevelse – den opmærksomhed, der er nødvendig for den terapeutiske opgave.

Gestaltpsykologi

Gestaltpsykologiens overordnede teori er holisme og fænomenologi, det vil sige gestaltpsykologien beskæftiger sig med helheder og fænomener.

Gestaltpsykologien udvikledes i begyndelsen af 1900 af K. Goldstein, W. Köhler, K. Koffka, M. Wertherimer, K. Lewin, samt danske Edgar Rubin, der var optaget af at undersøge, hvordan mennesket oplever og organiserer deres oplevelser.

De undersøgte og beskrev flere gestaltningsprincipper, som de formulerede fænomenologisk, det vil sige sådan som de viste sig, uden at forklare årsager.

Gestaltpsykologien er en teori om, hvordan mennesket bærer sig ad med at erkende og nå til selvindsigt.

Mennesker organiserer automatisk sansepåvirkninger i helheder, i gestalter, så de danner genkendelige mønstre med bestemt individuel betydning/mening, som giver gestaltterapeuten en forståelse for, hvordan klienten oplever og handler.

Ordet "gestalt" beskriver den fælles karakter mellem mønster og elementer og i gestaltterapeutisk praksis refererer det til vores tendens til at opfatte i helheder i stedet for i dele og handle derefter. Derfor ses sindet, kroppen og ånden som et hele og ikke som adskilte funktioner.

I gestaltterapien er helheden og integriteten af helheden afgørende vigtig, da vi er født lige, hele og fulde af muligheder, og vi tilpasser os som en måde at klare modgang på.

Eksistentialisme

I gestaltterapien er eksistentialismen det overordnede værdisyn, det vil sige at gestaltterapeuten undersøger klientens eksistens, det der kommer frem i terapien i forhold til de værdier, som eksistentialismen anser som væsentlige.

Med ordet eksistens menes der virkeligheden sådan som mennesket oplever den, som menneskets oplevelse af de vilkår, som den menneskelige eksistens består af.

Eksistentialismen understreger, at individer er ansvarlige for deres egen eksistens, og at det er dem, der skal beslutte, om de vil ændre deres livssituation eller lade den forblive uændret. Perls mente, at individer handler på deres omgivelser ved at vælge, hvad de gør, hvad de føler, og hvad de tænker. Disse beslutninger gør individer til ansvarlige mennesker. Valget er imidlertid en funktion af nu og her. Vi har ansvaret og friheden til at vælge, hvem vi selv vil være fra det ene øjeblik til det næste øjeblik.

I terapien viser det sig dels i terapeutens fokus på værdier, ansvar og det personlige valg og dels med fokus på nu'et i stedet for på fortid, nutid og fremtid.

På "hvordan" frem for på "hvorfor", fordi 'hvorfor' giver årsagsforklaringer, mens 'hvordan' skaber mening.

Terapeutisk viser det sig i relationen mellem terapeut og klient ved at vægten lægges på nærvær, anerkendende relationer og autenticitet - frem for teknikker og metoder.

GESTALTINSTITUTTET

Derfor er gestaltterapi en "ikke-teknisk" terapeutisk tilgang. Det er relationen mellem terapeut og klient og terapeutens evne til at være sammen med klienten, der fremmer den terapeutiske proces.

Eksistentiel filosofi begyndte med Kierkegaard og blev videreudviklet af Gabriel Marcel, Jean-Paul Sartre og Merleau-Ponty, der fokuserede på eksistensen som "en individuel menneskelig eksistens", og på problemer omhandlende meningen med menneskets eksistens, frihed og skæbne.

Eksistentielle filosoffer er i deres metode mere eller mindre fænomenologiske. Omdrejningspunktet er den umiddelbare forståelse af *væren (hvad er)*; at møde mennesker i deres respektive situationer, hvor de er forbundet til verden og andre mennesker.

Eksistentiel fænomenologi og feltteori kan ikke adskilles og kan heller ikke adskilles fra dialog, for vi er altid i dialog med verden. En eksistentiel-fænomenologisk tilgang definerer eksistensen som relationel.

Kreativitet, eksperimenter og psykodrama

Et af de vigtigste elementer i eksperimenter er spontanitet og kreativitet.

Ægte kreativitet blander og integrerer de to poler: beskyttelse af tidligere erfaringer og spontanitet - det nye svar på den unikke situation.

Spontanitet er evnen til prøve en ny og passende reaktion på en tidligere situation - eller en passende reaktion på en ny situation.

Spontanitet er nødvendig for, at der kan ske en kreativ tilpasning.

Målet med eksperimenter er at udvide klientens muligheder for forandring og skabe betingelser, hvor klienten kan se sit liv som sin egen skabelse (tage ejerskab over terapien).

Historisk set er eksperimenter blevet forvekslet med teknikker. En teknik er et forudbestemt eksperiment med specifikke læringsmål. Et eksperiment er skræddersyet til den specifikke klient, som han eller hun eksisterer her og nu. Eksperimenter viser klienterne en vej til at besvare deres egne spørgsmål.

Eksperimenter er en måde at hjælpe klienter med at opleve mere af sig selv, at tage en risiko til at gøre noget anderledes i et støttende, terapeutisk rum.

Et eksperiment kan antage mange former og afhænger i høj grad af terapeutens kreativitet

Gestaltterapien anvender mange psykodramateknikker, for eksempel den tomme stol, kropsopmærksomhed med videre. J.K. Moreno grundlagde psykodrama i begyndelsen af 1900 og beskrev det som en "*Videnskabelig undersøgelse af sandheden gennem dramatiske metoder*".

Moreno var pioner indenfor behandling af familier, og indenfor den oplevelsesorienterede familierapi anvender Virginia Satir psykodramatiske teknikker som sandplay, familietegninger, familieskulpturer mv.

Psykodrama er en måde at eksperimentere med at leve livet uden at blive straffet for at lave fejl.

Psykodrama er et slags laboratorium for menneskelige relationer, der undersøger og eksperimenterer med interpersonelle relationer i fortiden, nutiden og fremtiden.

Gestaltterapeutisk kropslighed og æstetik

Gestaltterapi er en interaktiv og holistisk form for psykoterapi, der fokuserer på det hele menneske og anerkender enheden af sind, krop og følelser.

Maurice Merleau-Ponty og James Kepner har begge bidraget til gestaltterapien med deres fænomenologiske filosofi om kropslig opmærksomhed og sammenhængen mellem krop og sind. Ruella Frank ser kropslige oplevelser fra et æstetisk, relationelt perspektiv og udviklingsmæssige kropslige og relationelle mønstre ud fra et fænomenologisk perspektiv. Måden som vi har lært vores grundlæggende relationelle bevægelser, der opbygger følelsen af selvet og spontaniteten i kontaktdannelsen, og hvordan de påvirker vores nuværende kontaktkompetencer.

GESTALTINSTITUTTET

Kropslighed eller legemliggørelse er en oversættelse af det engelske "embodiment".

Bevægelse, berøring og sansemæssig (æstetisk) opmærksomhed støtter det terapeutiske arbejde med at integrere fornemmelser/følelser med intellektet til et mere integreret hele.

Gestaltterapeutisk kropsarbejde tilstræber ikke at gennembryde muskulær og kropslige blokeringer, men blot at forøge opmærksomheden omkring, hvor de befinder sig i kroppen og de følelser, der er knyttet til dem.

Ved gestaltterapeutisk kropsarbejde observerer terapeuten, hvordan klientens kropssprog viser en indlysende uoverensstemmelse mellem verbale og kropslige udtryk. Det giver terapeuten information, så han eller hun i samarbejde med klienten kan undersøge den udtalte kommunikation mellem dem og videre skabe eksperimenter, der fører, til at krop og psyke "taler uden en stemme".

Andre gestaltterapeutiske pionerer er Miriam Taylor og hendes arbejde med embodiment og traumearbejde,

Gestaltterapeutisk forskning

Gestaltterapien ser det som en vigtig strategisk opgave at integrere og anvende den nyeste viden fra forskningen i gestaltterapeutiske uddannelser globalt.

Forskningen hjælper gestaltterapeuter med at udvikle, understøtte og forbedre gestaltterapeutiske kliniske modeller, demonstrere effektiviteten ved vores metode og at forbedre vores forståelse af, hvilke dimensioner og aspekter der skaber forandring i psykoterapien.

Forskning støtter også vores forståelse af vores gestaltterapeutiske praksis og understøtter kvalitative faglige kompetencer.

Ikke mindst bidrager forskningen til at gestaltterapien fortsat er en valid, anerkendt og veletableret psykoterapeutisk metode.

På Gestaltinstituttet er vi en naturlig del af EAGT og Gestalt Therapy Research Network, hvor formålet er at understøtte anvendelsen af forskning på vores gestaltterapeutiske uddannelsesinstitutioner, både kvalitativt og kvantitativt, gennem netværk og samarbejde om lancering af forskningsprojekter, aktionsforskning og publicering af forskningsresultater.

Vores studerende lærer fænomenologiske forskningsmetoder og aktionsforskning, forskning i egen praksis.

HVAD LAVER EN GESTALTTERAPEUT?

Gestaltterapeuter er højt kvalificerede psykoterapeuter, der praktiserer gestaltterapi som psykoterapeutisk metode.

En gestaltterapeut arbejder psykoterapeutisk indenfor en bred vifte af relationelle og psykiske vanskeligheder.

Gestaltterapeuter har både et dybt kendskab til terapeutiske metoder og er trænet til at skabe, udvikle og vedligeholde relationer og har de faglige og personlige kompetencerne til at støtte klienterne og skabe et trygt rum, hvor de sammen undersøger for eksempel vanskelige følelser, forstår underliggende relationelle mønstre og arbejder med relationelle forandringsprocesser.

Gestaltterapeuten er trænet til at arbejde med en bred vifte af forskellige mennesker, baggrunde og uddannelser på et højt avanceret niveau både med individuelle, par, familier og grupper.

Gestaltterapeuter er også trænet til at arbejde med at styrke relationer og lede forandringsprocesser i organisationer og på tværs af organisationer.

Hos os er uddannelsen som gestaltterapeut en efteruddannelse, man sædvanligvis tager efter en grunduddannelse. Ofte integrerer man alle sine faglige kompetencer i sit gestaltterapeutiske praksisarbejde.

GESTALTINSTITUTTET

Gestaltterapeuter har efter endt uddannelse kompetencerne til både at arbejde selvstændigt i privat praksis og til at arbejde i jobfunktioner, der hviler på relationsdannelse især inden for eksempel det sundhedsfaglige, pædagogiske og sociale område.

Gestaltterapeuter varetager mange forskellige funktioner ud over at have egen privat praksis. De arbejder indenfor funktioner, hvor man skal have gode relationelle og kommunikative kompetencer, solide personlige lederskabsevner for eksempel indenfor forandringsprocesser, rådgivning, vejledning, mentoring og lignende.

Gestaltterapeuter arbejder også indenfor funktioner som HR, organisationsudvikling, coaching og træning, hvor den gestaltterapeutiske metode er en effektiv måde at skabe forandring på hos individuelle, i teams og på tværs af organisationer.