

Osnovni metod rada je geštalt metod.

Kao terapijski metod, geštalt terapija se primenjuje individualno, grupno i kao kombinacija ova dva postupka. Jedan od glavnih ciljeva terapije je postizanje svesnosti. U tu svrhu koriste se različite tehnike.

Geštalt terapeut teži odnosu sa klijentom koji je baziran na poštovanju i otvorenosti za ono što se kreira u ovoj specifičnoj vrsti kontakta. Fokus je na opisivanju i razumevanju jedinstvenog iskustva klijenta pre nego na interpretacijama i generalizacijama. Jedan od osnovnih principa je fenomenološki princip koji podrazumeva da terapeut istražuje unutrašnji svet klijenta i sa njim zajedno otkriva njegovo viđenje i njegova stanovišta. Orijehtacija je ka neposrednom, tekućem doživljavanju klijenta i njegovom postizanju svesnosti o sada i ovde. Kroz usmeravanje pažnje na sadašnje, tekuće doživljavanje, nerešeni konflikti izbijaju na površinu i rešavaju se. To se ne može postići diskusijom o prošlosti ili nebitnim aspektima sadašnjosti. Ovo zahteva blizak, ličan odnos sa klijentom, u kojem terapeut ne može ostati distanciran.

Zdravlje u geštalt terapiji se definiše kroz aktivnost, kontakt, izbor i autentičnost, dok nezdrava stanja odlikuju zastoji, otpori, rigidnost i kontrola uz često prisutnu anksioznost. Čovek se smatra zdravim sve dok je u kontaktu sa samim sobom, svojom okolinom i odnosima između sebe i svoje okoline. Iz ovog proizilazi i shvatanje bolesti: čovek nije zdrav onda kad nije u kontaktu sa sobom i svojom okolinom. Ozdravljenje se postiže kroz obnavljanje svesnosti koju smo izgubili - iz ovakve perspektive geštalt terapija nastoji da podrži kreativan izbor, ohrabri odgovornost, pojača integrisanost u naporima osobe da ostvari smisao i ispunjen život. Ne postoje instant rešenja. Obično, psihoterapijski proces traje više meseci (čak i godina).