RESUMO EXPANDIDO

ENTRE A TÉCNICA E A PRESENÇA: O VÍNCULO TERAPÊUTICO NA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

Vinícius Gabriel[1]
Franciele da Costa[2]

Resumo

A psicoterapia é um processo que envolve diferentes elementos para que mudanças possam ocorrer, sendo a utilização de técnicas e a construção da relação terapêutica aspectos importantes desse processo. Na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), as intervenções são estruturadas a partir da compreensão da relação entre pensamentos, emoções e comportamentos, buscando auxiliar o paciente na identificação e modificação de padrões que podem estar relacionados ao seu sofrimento. Entretanto, para além do conhecimento e da aplicação das técnicas, a forma como o terapeuta estabelece sua relação com o paciente também pode influenciar o desenvolvimento do processo terapêutico. Nesse sentido, este resumo expandido busca refletir sobre a importância do vínculo terapêutico no processo psicoterapêutico, relacionando essa construção aos princípios da TCC às experiências vivenciadas durante o estágio clínico. Trata-

[1] Graduando no curso de Psicologia na Universidade do Oeste do Estado de Santa Catarina (UNOESC), Campus de São Miguel do Oeste/SC. E-mail: vini25gabriel17@gmail.com.
[2] Professora Orientadora. Docente do curso de Psicologia da Universidade do Oeste do Estado de Santa Catarina (UNOESC), Campus de São Miguel do Oeste/SC e Pinhalzinho/SC. E-mail: franciele.costa@unoesc.edu.br.

se de um relato de experiência de caráter reflexivo, fundamentado em literatura sobre a Terapia Cognitivo-Comportamental, vínculo e aliança terapêutica, articulando às vivências desenvolvidas durante o estágio clínico supervisionado em Psicologia.

A TCC compreende que a maneira como os indivíduos interpretam as situações, influencia suas respostas emocionais, comportamentais e fisiológicas. A partir dessa compreensão, o processo terapêutico busca auxiliar o paciente a identificar padrões de pensamento e comportamento e desenvolver formas mais adaptativas de lidar com as situações vivenciadas. Judith S. Beck (2013), destaca que a terapia cognitivo-comportamental possui uma estrutura colaborativa, na qual terapeuta e paciente trabalham conjuntamente na compreensão das dificuldades apresentadas e na definição das estratégias utilizadas durante o tratamento. Dessa forma, embora a abordagem seja reconhecida pela utilização de técnicas específicas, sua aplicação ocorre dentro de uma relação na qual a colaboração entre terapeuta e paciente constitui um aspecto central do processo terapêutico. Embora o vínculo terapêutico e a aliança terapêutica sejam conceitos relacionados, a aliança envolve não apenas a qualidade da relação afetiva, mas também a colaboração em torno dos objetivos e das tarefas do tratamento.

Nesse contexto, o vínculo terapêutico pode ser compreendido como um dos elementos que contribuem para a construção dessa colaboração. Alves (2017), ao abordar o vínculo nas terapias cognitivas, destaca a importância da relação estabelecida entre terapeuta e paciente e dos aspectos envolvidos em sua construção, como a empatia, a compreensão e a atenção às características individuais de cada pessoa. A autora também aponta que a construção do vínculo ocorre ao longo do processo terapêutico, sendo influenciada tanto pelas características do terapeuta quanto pelas particularidades da terapia e do paciente. Assim, o vínculo não pode ser entendido como algo pronto desde o primeiro atendimento, mas como uma

construção gradual que se desenvolve a partir da própria relação estabelecida durante as sessões.

Dentro da TCC, essa compreensão também é observada na discussão sobre a aliança terapêutica. Valério e Pereira (2023), a partir de uma revisão integrativa, apontam que a aliança terapêutica pode favorecer a motivação e o engajamento do paciente nas técnicas e tarefas propostas, funcionando como uma importante base para o desenvolvimento das estratégias terapêuticas. As autoras destacam ainda a importância da integração entre a postura empática do terapeuta e sua atuação técnica. Dessa forma, o vínculo não deve ser compreendido como algo separado da técnica, mas como um elemento que pode contribuir para que as intervenções sejam construídas e ajustadas de forma mais coerente com as necessidades do paciente.

A construção dessa relação torna-se especialmente relevante quando se considera que cada paciente possui uma história e uma forma particular de compreender suas experiências. No início de um acompanhamento, podem existir dificuldades relacionadas à comunicação de conteúdos pessoais, à identificação de pensamentos e emoções ou mesmo à aceitação de determinadas intervenções. Nesses casos, a tentativa de aplicar diretamente uma técnica pode não produzir o resultado esperado, sendo necessário compreender o momento em que o paciente se encontra e favorecer a construção gradual da relação terapêutica. Isso não significa deixar a técnica em segundo plano, mas reconhecer que sua utilização precisa estar relacionada às características e necessidades daquele que está sendo atendido.

A partir das vivências no âmbito do estágio clínico, foi possível perceber essa relação entre vínculo e técnica. No início do acompanhamento, observou-se uma maior dificuldade na expressão de determinados conteúdos e na participação mais ativa durante as sessões. Diante disso, além da utilização de recursos próprios da TCC, buscou-se construir um espaço de escuta e acolhimento, respeitando o tempo da paciente e suas particularidades. Com

o decorrer dos atendimentos, foi possível perceber maior abertura para falar sobre suas experiências e aprofundar questões relacionadas à demanda apresentada. Esse movimento contribuiu para ampliar a compreensão do caso e para ajustar as intervenções às necessidades percebidas ao longo do acompanhamento.

A experiência também permitiu refletir sobre como o fortalecimento do vínculo pode estar relacionado à forma como o paciente participa do processo terapêutico. À medida que a relação terapêutica se fortaleceu, houve maior possibilidade de explorar conteúdos relevantes para a compreensão da demanda e de desenvolver as intervenções propostas. Dentro da TCC, essa participação pode ser relacionada ao caráter colaborativo da abordagem, uma vez que o paciente não ocupa uma posição passiva diante do tratamento, mas participa da identificação de dificuldades, da definição de objetivos e da busca por novas formas de lidar com suas experiências.

Nesse sentido, a experiência clínica permitiu compreender que o conhecimento técnico e o vínculo terapêutico não precisam ser compreendidos como elementos opostos. Os recursos técnicos oferecem possibilidades para compreender e intervir sobre as demandas apresentadas, enquanto o vínculo contribui para que essas intervenções sejam realizadas dentro de uma relação de colaboração e confiança. A presença do terapeuta, portanto, não significa apenas estar disponível durante a sessão, mas também desenvolver uma escuta atenta, compreender as particularidades do paciente e acompanhar seu ritmo sem perder de vista os objetivos terapêuticos.

Em suma, a construção do vínculo terapêutico constitui um aspecto importante para o desenvolvimento do processo psicoterapêutico, inclusive dentro de uma abordagem estruturada como a Terapia Cognitivo-Comportamental. Sendo assim, estabelecer um vínculo terapêutico não representa afastar-se da TCC, mas criar condições para que seus princípios e

intervenções sejam desenvolvidos de maneira colaborativa e coerente com as necessidades do paciente.

Referências

ALVES, Diana Lopes. **O vínculo terapêutico nas terapias cognitivas**. Revista Brasileira de Psicoterapia, v. 19, n. 1, p. 55-71, 2017.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

VALÉRIO, Amanda de Almeida; PEREIRA, Andriza Corrêa. **Aliança terapêutica na perspectiva da terapia cognitivo-comportamental.** *Disciplinarum Scientia/ Saúde*, v. 23, n. 1, p. 89-104, 2023.