

# A construção da relação terapêutica na Terapia Cognitivo Comportamental

Ester das Graças Nunes Cândido<sup>1</sup> , Maria da Silva Barbosa<sup>2</sup> ,  
Antônio Martins Vieira e Silva Junior<sup>3</sup> 

1. Acadêmica de Psicologia  
Centro Universitário Vale do Salgado - UniVS  
E-mail: esternunes122@gmail.com

2. Acadêmica de Psicologia  
Centro Universitário Vale do Salgado - UniVS  
E-mail: mariabarbosa961@gmail.com.

3. Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental  
Centro Universitário Vale do Salgado - UniVS  
E-mail: antoniomartins@univs.edu.br

## *Comunicação Breve*

O presente trabalho tem como ponto norteador refletir sobre a construção da relação terapêutica na terapia cognitivo comportamental (TCC). Ser um terapeuta cognitivo competente requer um conjunto de habilidades interpessoais, emocionais. Isso inclui a capacidade de se comunicar de maneira clara, ouvir atentamente, identificar crenças limitantes, ser flexível, ensinar habilidades de enfrentamento, ter paciência e persistência, além de possuir um conhecimento técnico aprofundado. Considera-se a relação terapêutica de extrema importância para o processo de psicoterapia, principalmente no sentido de que o vínculo entre terapeuta e cliente fornece subsídios para o acesso as informações do cliente, possibilitando maior eficiência no processo, nos feedbacks para o cliente, no prognóstico e no curso do tratamento. O cliente também é favorecido com a relação terapêutica no sentido de que poderá desenvolver autoconhecimento e ter comportamentos disfuncionais modificados, uma vez que são parte dos objetivos terapêuticos. Assim, faz-se necessário que seu estudo seja difundido e ampliado para potencializar a qualidade da psicoterapia e colaborar com mais pessoas e profissionais. O presente estudo objetiva detalhar a construção da relação terapêutica no processo da terapia cognitivo comportamental, destacando sua importância e contribuindo para melhor compressão do tema. Parte-se de uma revisão narrativa de literatura, qualitativa e exploratória realizada usando livros publicados sobre a terapia cognitivo comportamental. A TCC é um modelo de psicoterapia breve, estruturado e direcionado para a resolução de problemas através da reestruturação de cognições disfuncionais e modificação de comportamentos desadaptativos (Beck, 2022). Terapeutas cognitivo comportamentais realizam intervenções para reduzir sofrimento a partir da compressão da interação recíproca entre crenças, emoções, comportamentos, fisiologia e ambiente. Ela adota uma relação colaborativa entre terapeuta e cliente, onde ambos exercem papel ativo ao longo do tratamento. Terapia Cognitivo Comportamental é, de fato, um termo guarda-chuva abrangendo variadas abordagens derivadas do modelo cognitivo e cognitivo-comportamental desenvolvido por Beck, algo a se destacar é sua ênfase em pesquisas clínicas e evidências, o que tende a elevar a expectativa de eficácia e efetividade para o tratamento de diversos transtornos mentais, outra característica é que se trata de uma abordagem específica, clara e direta. O objetivo principal é identificar padrões de comportamento, pensamento, crenças e hábitos que, segundo o modelo cognitivo, estão na origem dos problemas e, assim, realizar

intervenções para alterar percepções distorcidas para uma visão mais realista, gerar repertório de enfrentamento e de solução de problemas. Tal modelo se destina ao tratamento dos diferentes transtornos psicológicos e emocionais e a relação terapêutica irá ser parte essencial do processo. A relação terapêutica é uma oportunidade para que o cliente fale sobre comportamentos que trazem sofrimento e, a partir da interação com o profissional, aprenda formas mais efetivas de responder. Ela poderá exercer influência positiva, se o terapeuta tiver participação efetiva no tratamento, já que, tendo desenvolvido uma relação terapêutica positiva, o cliente sente-se confortável para fornecer as informações necessárias para o desenrolar do processo, confiando ao profissional suas informações mais sigilosas e difíceis de falar e lidar. Deste modo, ela pode ser vista como fator determinante do processo, podendo facilitar o trabalho e a possibilidade de atingir metas, caso estabeleça num clima de confiança e acordo harmonioso. Para a abordagem cognitivo-comportamental, o estabelecimento da aliança é fundamental, pois propicia um ambiente de segurança e confiança, condições necessárias para aprender, implementar e praticar as técnicas trabalhadas em psicoterapia. Trabalhar diferentes habilidades terapêuticas é necessário ao psicólogo, no qual vai ter uma melhor relação com os clientes, como acolher, estimular, escutar, compreender, ser empático, assertividade e expressividade emocional e a habilidade de perceber aspectos de si durante o atendimento. Uma vez que se compreende a importância da relação terapêutica no contexto da Psicologia, faz necessário perceber e refletir como esta relação pode ser desenvolvida e trabalhada no contexto clínico da TCC. Nos tópicos a seguir serão mencionadas quatro intervenções preponderantes (empirismo colaborativo, formação da equipe, psicoeducação e o questionamento socrático) para que a relação terapêutica seja fluída entre cliente e terapeuta. Empirismo colaborativo é uma essência da aliança de trabalho, onde o objetivo é focar nos problemas com intuito de resolvê-los. As soluções que devem ser tomadas são: planejar e criar estratégias práticas para a dificuldade do indivíduo. Formação da equipe: A psicoeducação começou a ser utilizado na década de 80 e tem por objetivo ampliar o conhecimento do paciente/familiar sobre seu problema, a fim de aumentar a compreensão da sua condição, auxiliar na tomada de decisões com base em informações confiáveis e promover maior adesão ao tratamento. E por fim o questionamento socrático, uma das técnicas de intervenção mais utilizadas na prática clínica da terapia cognitivo-comportamental é o questionamento ou diálogo socrático. O estilo de questionamento socrático usado na terapia cognitiva se baseia em uma relação empírica colaborativa com o objetivo de ajudar o paciente a reconhecer e modificar o pensamento desadaptativo. É muito utilizado por ser um instrumento que viabiliza ao terapeuta dirigir a atenção do paciente para uma área específica, de modo que juntos, terapeuta e paciente, possam avaliar as respostas em relação ao tema e esclarecer ou definir o problema. Também pode auxiliar a identificar pensamentos, imagens e crenças, possibilitando examinar o significado atribuído pelo paciente aos eventos e avaliar as consequências de pensamentos ou comportamentos. Todas essas intervenções facilitam a construção de uma relação terapêutica forte, pois proporcionam um ambiente seguro e oportunidade para o cliente desenvolver autonomia, autoconhecimento e confiança no terapeuta, facilitando e potencializando o tratamento. O presente trabalho teve seu objetivo inicial atingido ao debater sobre como as ferramentas da terapia cognitivo comportamental podem auxiliar o terapeuta a estabelecer e fortalecer a relação terapêutica com seu cliente.

## Referências

BECK, 2022 J. S. **Terapia cognitivo comportamental: Teoria e prática.** 3 ed. Porto Alegre: Artmed.

CORDIOLI, 2019 A. V., GREVET, E. H. **Psicoterapias**: Abordagens atuais. 4 ed. Porto Alegre: Artmed.

RANGE, 2011 et al. **Psicoterapias cognitivo-comportamentais**: um diálogo com a psiquiatria. 2 ed. Porto Alegre: Artmed.

WRIGHT, 2019 et al. **Aprendendo terapia cognitivo comportamental**: um guia ilustrado. 2 ed. Porto Alegre: Artmed.