

## AS RELAÇÕES TERAPÊUTICAS E AS ARTICULAÇÕES ENTRE AS DIFERENTES ABORDAGENS

THERAPEUTIC RELATIONSHIPS AND THE ARTICULATIONS BETWEEN DIFFERENT APPROACHES

LA RELACIÓN TERAPÉUTICA EN LA CLÍNICA DEL ENCUENTRO: CONTRIBUCIONES A LOS CAMBIOS COGNITIVOS Y EMOCIONALES EN DIFERENTES ENFOQUES

Luane Costa Menezes<sup>1</sup>  
Eduardo Ramos Lacorte<sup>2</sup>  
Rafael de Oliveira Ferreira<sup>3</sup>  
Camila Pâmela de Oliveira França de Castro<sup>4</sup>  
Yasmin de Oliveira Brito<sup>5</sup>  
Sávio Estanislau Ferreira Lemos<sup>6</sup>  
Mariana Fernandes. Ramos dos Santos<sup>7</sup>

**RESUMO:** A relação terapêutica tem sido amplamente reconhecida como um dos principais fatores de mudança no processo psicoterapêutico, independentemente da abordagem teórica adotada. Trata-se de uma revisão teórica de caráter qualitativo, baseada na análise de autores clássicos e contemporâneos da psicologia clínica. Ao todo, 32 estudos foram selecionados e analisados, permitindo a organização dos achados em eixos temáticos relacionados às dimensões emocional, cognitiva e relacional da prática clínica. Os resultados evidenciam que o vínculo terapêutico atua como elemento central no processo de mudança, favorecendo a regulação emocional, a resignificação de experiências e a construção de novos sentidos. Além disso, destaca-se sua função como espaço de acolhimento e validação subjetiva, independentemente da abordagem teórica adotada. Conclui-se que a relação terapêutica constitui um componente ativo e essencial da psicoterapia, contribuindo de forma significativa para a efetividade das intervenções clínicas.

**Palavras-chave:** Relação terapêutica. Psicoterapia. Empatia. Mudança cognitiva. Clínica psicológica.

**ABSTRACT:** The therapeutic relationship has been widely recognized as one of the main drivers of change in the psychotherapeutic process, regardless of the theoretical approach adopted. This is a qualitative theoretical review based on the analysis of classic and contemporary authors in clinical psychology. In total, 32 studies were selected and analyzed, allowing the findings to be organized into thematic axes related to the emotional, cognitive, and relational dimensions of clinical practice. The results show that the therapeutic bond acts as a central element in the change process, favoring emotional regulation, the re-signification of experiences, and the construction of new meanings. Furthermore, its function as a space for acceptance and subjective validation is highlighted, regardless of the theoretical approach adopted. It is concluded that the therapeutic relationship constitutes an active and essential component of psychotherapy, contributing significantly to the effectiveness of clinical interventions.

**Keywords:** Therapeutic relationship. Psychotherapy. Empathy. Cognitive change. Psychological clinic.

<sup>1</sup>Estudante de Psicologia Afya Centro Universitário Itaperuna - RJ.

<sup>2</sup>Estudante de Psicologia Afya Centro Universitário Itaperuna - RJ.

<sup>3</sup>Estudante de Psicologia Afya Centro Universitário Itaperuna - RJ.

<sup>4</sup>Estudante de Psicologia Afya Centro Universitário Itaperuna - RJ.

<sup>5</sup>Estudante de Psicologia Afya Centro Universitário Itaperuna - RJ.

<sup>6</sup>Estudante de Psicologia Afya Centro Universitário Itaperuna - RJ.

<sup>7</sup>Orientadora AFYA/ Itaperuna. (Mestra em Psicologia pela UCP. Neuropsicóloga. Neuropsicopedagogia. Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental. Pós-graduada em Psiquiatria com ênfase em Saúde Mental. Pós-graduada em Saúde Mental. Especialista em Reabilitação Neuropsicológica. Possui graduação em Psicologia. Licenciatura em Psicologia. Bacharel em Psicologia).

**RESUMEN:** La relación terapéutica ha sido ampliamente reconocida como uno de los principales impulsores del cambio en el proceso psicoterapéutico, independientemente del enfoque teórico adoptado. Esta es una revisión teórica cualitativa basada en el análisis de autores clásicos y contemporáneos en psicología clínica. En total, se seleccionaron y analizaron 32 estudios, lo que permitió organizar los hallazgos en ejes temáticos relacionados con las dimensiones emocional, cognitiva y relacional de la práctica clínica. Los resultados muestran que el vínculo terapéutico actúa como un elemento central en el proceso de cambio, favoreciendo la regulación emocional, la reasignación de significados a las experiencias y la construcción de nuevos significados. Además, se destaca su función como espacio de aceptación y validación subjetiva, independientemente del enfoque teórico adoptado. Se concluye que la relación terapéutica constituye un componente activo y esencial de la psicoterapia, contribuyendo significativamente a la efectividad de las intervenciones clínicas.

**Palabras clave:** Relación terapêutica. Psicoterapia. Empatía. Cambio cognitivo. Clínica psicológica.

## INTRODUÇÃO

A relação terapêutica ocupa, há décadas, um lugar de debate no campo da psicologia clínica. Apesar dos avanços técnicos nas abordagens psicoterapêuticas, ainda persiste a questão sobre quais fatores são, de fato, determinantes para a mudança clínica. Para além das técnicas e dos modelos teóricos, uma pergunta permanece central: o que mobiliza mudanças duradouras no cliente? Carl Rogers, em *Tornar-se Pessoa*, oferece uma resposta que desloca o foco das intervenções para a qualidade do encontro humano que acontece dentro do espaço terapêutico.

2

Mais do que um conjunto de procedimentos, a terapia é, para Rogers, uma experiência relacional que, quando vivida em profundidade, cria as condições para que o cliente se transforme a partir de dentro. Essa pergunta, no entanto, não pertence a uma única tradição. Diferentes precursores, da psicanálise à terapia cognitivo-comportamental, do humanismo às terapias contextuais, têm se debruçado sobre o papel da relação entre terapeuta e cliente/paciente no processo de mudança.

Embora partam de fundamentos distintos, essas abordagens revelam convergências significativas, especialmente nos aspectos transteóricos que atravessam diferentes modelos, constituindo o principal eixo de interesse deste artigo. A compreensão da relação terapêutica como elemento central da clínica não apenas amplia a leitura sobre os processos de mudança, mas também contribui para a prática profissional e para a integração entre diferentes modelos teóricos.

O presente estudo tem como objetivo analisar o papel da relação terapêutica como fator de mudança cognitiva e emocional em diferentes abordagens psicológicas. Para isso, propõe

examinar como o encontro relacional mobiliza transformações no cliente, investigando o que diferentes abordagens têm em comum quando se trata da qualidade da relação terapêutica. Parte-se do entendimento de que a clínica do encontro não é um ideal abstrato, mas uma prática sustentada por atitudes específicas do terapeuta que criam um clima capaz de transformar a forma como o cliente se relaciona consigo mesmo e com sua experiência.

A perspectiva rogeriana serve como fio condutor inicial dessa discussão. Rogers identifica três condições que considera necessárias e suficientes para que a mudança ocorra: a congruência do terapeuta, a consideração positiva incondicional e a compreensão empática profunda. A congruência diz respeito à autenticidade do terapeuta, à sua capacidade de estar presente de forma coerente, sem esconder-se atrás de um papel profissional. A consideração positiva incondicional refere-se ao acolhimento do cliente como ele é, sem que esse acolhimento esteja condicionado a comportamentos aprovados ou a emoções socialmente aceitas (Rogers, 2009).

Já a compreensão empática profunda: trata-se de entrar no universo de referência do cliente, percebendo os significados que ele atribui às suas experiências, como se o terapeuta habitasse temporariamente esse mundo interno. Quando essas condições estão presentes, Rogers argumenta que algo fundamental se transforma no modo como o cliente se relaciona com sua própria experiência. A rigidez cede lugar à fluidez. O cliente que chegou com estruturas fixas sobre si mesmo, com autoconceitos rígidos e com uma percepção estreita de suas possibilidades, começa a perceber essas construções e não verdades (Rogers, 2009).

Esse processo, que Rogers descreve como uma transição de um funcionamento fixo e remoto para um funcionamento fluido e imediato, não ocorre por instrução, mas como consequência natural de um clima relacional que permite ao cliente aproximar-se de experiências antes negadas ou distorcidas (Rogers, 2009).

Hayes aponta que o terapeuta ocupa, na relação terapêutica, um papel que vai além da aplicação de técnicas. A forma como ele percebe o cliente, o olhar que dirige à sua experiência e a disposição com que acolhe o que surge na sessão são elementos que moldam o próprio campo relacional. Quando o terapeuta cultiva em si mesmo uma presença genuína e uma abertura diante do sofrimento do outro, essa qualidade não passa despercebida: ela é sentida pelo cliente e se torna, por si só, um fator de mudança. A relação, nesse sentido, não é o contexto da terapia, mas parte constitutiva dela (Hayes; Strosahl; Wilson, 2012).

Ao longo do artigo, esses precursores serão colocados em diálogo. Cada um, a partir de seu tempo e de sua tradição, contribui para a compreensão do que se estabelece entre terapeuta e cliente, especialmente no que diz respeito à escuta, ao olhar e ao vínculo como elementos centrais do processo terapêutico. Embora esses pensadores tenham partido de perguntas distintas e chegado a respostas nem sempre convergentes, há entre eles um fio comum: a percepção de que a relação terapêutica não é um simples contexto para a aplicação de técnicas, mas um elemento ativo e constitutivo do processo de mudança. É esse fio que o presente artigo se propõe a seguir.

Ao investigar como diferentes precursores compreendem e valorizam a qualidade do encontro terapêutico, busca-se demonstrar que a clínica do encontro não é patrimônio de uma única tradição, mas uma condição fundamental da prática clínica que atravessa modelos e orientações distintas, e que merece ser conhecida, estudada e cultivada como base de uma psicoterapia que promova mudanças cognitivas e emocionais verdadeiramente duradouras.

Por essa perspectiva, é viável afirmar que a relação entre terapeuta e cliente não ocupa um lugar secundário no processo psicoterapêutico, mas é um de seus elementos centrais. O vínculo se sustenta por uma trama de fatores que envolvem não apenas atitudes do terapeuta, mas também a construção gradual de confiança, segurança emocional e sintonia relacional ao longo do processo. Elementos como a consistência na postura clínica, a capacidade de escuta qualificada, a validação da experiência do cliente e o estabelecimento de um rapport, favorecem a criação de um ambiente seguro para explorar conteúdos sensíveis e, muitas vezes, evitados (Assis, 2025).

A psicoterapia não é somente um conjunto de métodos aplicados de forma protocolar, mas é também um encontro entre sujeitos. É nesse espaço intersubjetivo que emergem significados, afetos e possibilidades de transformação. A relação terapêutica não é apenas o cenário onde a mudança acontece, mas o próprio meio que ela se torna possível (Opland; Torrico, 2024). Assim, ao enfatizar a centralidade do encontro, o presente artigo reafirma seu objetivo de analisar o papel da relação terapêutica como fator de mudança cognitiva e emocional em diferentes abordagens psicológicas.

## MÉTODO

### Tipo de pesquisa

Trata-se de um estudo de natureza qualitativa, caracterizado como revisão teórica de caráter narrativo, que tem como objetivo analisar o papel da relação terapêutica como fator de mudança em diferentes abordagens psicológicas. A construção do estudo baseou-se na análise e articulação de produções científicas relevantes, com foco na compreensão dos aspectos emocionais, cognitivos e relacionais envolvidos no processo psicoterapêutico.

Foram selecionados livros contemporâneos da psicologia clínica, autores que abordam a relação terapêutica como elemento central do processo de mudança terapêutica e artigos científicos como base. A seleção do material teórico foi realizada a partir de estudos publicados em revistas, acessados por meio de bases de dados eletrônicos. Por se tratar de uma revisão teórica de caráter narrativo, o presente estudo não foi registrado em plataforma de protocolo.

### Levantamento bibliográfico

A coleta de material foi realizada entre os meses de março e abril de 2026, por meio de buscas em bases de dados científicas. Foram analisados artigos acadêmicos, livros e produções científicas relevantes para a compreensão da relação terapêutica no contexto psicoterapêutico, abrangendo diferentes abordagens da psicologia clínica.

Além disso, foram incluídas obras clássicas e contemporâneas que discutem o papel do vínculo terapêutico, da escuta clínica e dos fatores comuns em psicoterapia, permitindo uma análise integrativa entre diferentes referenciais teóricos.

As buscas foram realizadas em bases acadêmicas como Google Acadêmico, PePSIC (Periódicos Eletrônicos de Psicologia) e SciELO (Scientific Electronic Library Online). A escolha dessas plataformas se justifica pela ampla disponibilidade de produções científicas na área da psicologia e saúde mental.

### Critérios de seleção e inclusão

A seleção das bases acadêmicas foi orientada pela relevância, abrangência e confiabilidade das produções disponíveis para a temática da psicologia clínica. Optou-se pela plataforma Google Acadêmico devido à ampla disponibilidade de artigos, dissertações e teses, permitindo acesso diversificado à produção científica nacional e internacional. O PePSIC

(Periódicos Eletrônicos de Psicologia) foi incluído por se tratar de uma base especializada na área da psicologia, possibilitando o acesso a estudos diretamente relacionados ao campo clínico.

O SciELO (Scientific Electronic Library Online) foi selecionado por reunir periódicos de qualidade, revisados por pares, com significativa produção nas áreas da saúde e das ciências humanas. As escolhas dessas plataformas se justificam pela consistência e relevância das publicações para o desenvolvimento do estudo.

Como critérios de inclusão, foram considerados: a) publicações em português; b) produções relacionadas à temática da relação terapêutica e do vínculo clínico; c) estudos publicados no período de 2016 a 2026; d) materiais identificados por meio de palavras-chave como “relação terapêutica”, “vínculo terapêutico”, “psicoterapia” e “fatores comuns”.

Para a busca dos materiais, foram utilizadas combinações de palavras-chave com operadores booleanos, como: (“relação terapêutica” AND psicoterapia) OR “vínculo terapêutico” AND “psicologia clínica”.

Ressalta-se que, por se tratar de uma revisão teórica de caráter qualitativo, não foi realizada uma avaliação sistemática formal das fontes, tendo como foco a análise interpretativa e a articulação conceitual dos estudos selecionados.

## Seleção dos materiais

Em um primeiro momento, foram selecionadas referências com o intuito de aprofundar o problema de pesquisa proposto, por meio de leituras exploratórias e, posteriormente, seletivas, priorizando estudos diretamente relacionados ao objeto de investigação. A busca realizada em plataformas digitais resultou na identificação de 52 artigos. Após a leitura dos títulos e resumos, 22 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão estabelecidos.

Dos 30 estudos restantes, todos foram mantidos após análise mais aprofundada, por apresentarem alinhamento com os objetivos do estudo e contribuírem de forma relevante para a discussão proposta. O processo de seleção pode ser sintetizado da seguinte forma:

Estudos encontrados: 52  
Estudos excluídos após leitura inicial: 22  
Estudos analisados para elegibilidade: 30  
Estudos incluídos na revisão final: 30

Não foram consideradas publicações acadêmicas fora do período de 2016 a 2026, bem como materiais que não abordassem diretamente a temática da relação terapêutica ou que não

contribuíssem de forma significativa para os objetivos da pesquisa. A seleção e análise dos materiais foram realizadas manualmente pelos autores, com base na leitura de títulos, resumos e, posteriormente, dos textos completos. Por se tratar de um processo conduzido de forma individual, não houve necessidade de mediação entre avaliadores.

Ademais, considerando o caráter qualitativo e descritivo da revisão, não foi empregada uma ferramenta formal de avaliação de risco de viés. Ainda assim, buscou-se garantir a confiabilidade das fontes por meio da priorização de publicações acadêmicas revisadas por pares e obras de referência na área da psicologia.

### **Coleta e análise de dados**

Após a seleção dos materiais finais, os estudos incluídos foram lidos integralmente, com o objetivo de identificar os aspectos mais relevantes para a compreensão do papel da relação terapêutica no processo psicoterapêutico. A coleta de dados foi realizada de forma manual e interpretativa, com foco nos conteúdos que abordavam o vínculo terapêutico, a escuta clínica e os fatores associados à mudança em psicoterapia.

Com o intuito de evidenciar convergências e diferenças entre os estudos analisados, as informações consideradas relevantes foram organizadas a partir de uma leitura crítica realizada pelas autoras. Não houve necessidade de contato com os autores das publicações, uma vez que todos os materiais utilizados são de acesso público.

A análise dos dados foi estruturada por meio de eixos temáticos, os quais possibilitaram a compreensão das diferentes dimensões do fenômeno investigado. As principais categorias definidas foram: (a) dimensão emocional da relação terapêutica; (b) dimensão cognitiva no processo de mudança; e (c) dimensão relacional como espaço de construção de vínculo e transformação. Essas categorias permitiram uma análise integrativa e articulada entre diferentes abordagens da psicologia clínica.

## **RESULTADOS**

Os resultados da análise dos estudos selecionados foram organizados de forma sistemática, com o objetivo de evidenciar os principais aspectos relacionados à relação terapêutica no processo psicoterapêutico. A tabela a seguir apresenta uma síntese dos materiais incluídos, considerando informações relevantes para a compreensão do objeto de estudo.

**Tabela 1** – Concepções do vínculo terapêutico em diferentes abordagens psicológicas

<b>Teórico</b>	<b>Abordagem / Linha teórica</b>	<b>Concepção do vínculo terapêutico</b>
Carl Rogers	Abordagem Centrada na Pessoa (Humanista)	O vínculo terapêutico constitui o principal agente de mudança, fundamentando-se na empatia, congruência e consideração positiva incondicional, criando um clima facilitador para o desenvolvimento do cliente.
Sigmund Freud	Psicanálise	O vínculo estabelece-se por meio da transferência, na qual o paciente projeta conteúdos inconscientes no terapeuta, sendo a relação um instrumento de análise e interpretação.
Carl Gustav Jung	Psicologia Analítica	O vínculo é concebido como um encontro entre inconscientes, com ênfase na dimensão simbólica e no processo de individuação, envolvendo transferência e contratransferência.
Aaron Beck	Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)	O vínculo terapêutico é colaborativo e estruturado, baseado na confiança, cooperação e psicoeducação, com o terapeuta atuando como facilitador ativo do processo.
Albert Ellis	Terapia Racional-Emotiva Comportamental (TREC)	O vínculo é diretivo e funcional, sendo importante, porém secundário às intervenções cognitivas, podendo incluir confrontação terapêutica.
Steven Hayes	Terapia de Aceitação e compromisso (ACT)	O vínculo baseia-se na aceitação, presença e validação da experiência, constituindo um espaço de flexibilidade psicológica e construção de significado.
Kohlenberg e Tsai	Psicoterapia Analítica Funcional (FAP)	O vínculo ocorre no aqui e agora da relação terapêutica, sendo o principal mecanismo de mudança por meio da modelagem de comportamentos interpessoais.
Jeffrey Young	Terapia do Esquema	O vínculo terapêutico é reparador, baseado no reparenting limitado, no qual o terapeuta supre necessidades emocionais não atendidas.
Donald Winnicott	Psicanálise (Escola Inglesa)	O vínculo configura-se como um ambiente suficientemente bom, no qual o terapeuta exerce função de holding, oferecendo sustentação emocional ao desenvolvimento do self.

Melanie Klein	Psicanálise (Relações Objetais)	O vínculo é marcado por projeções inconscientes, sendo a relação terapêutica um espaço de manifestação de fantasias primitivas e posições psíquicas.
Wilfred Bion	Psicanálise	O vínculo terapêutico envolve a função de contenção (função alfa), na qual o terapeuta transforma experiências emocionais brutas em conteúdos pensáveis.
Marsha Linehan	Terapia Comportamental Dialética (DBT)	O vínculo equilibra aceitação e mudança, sendo baseado na validação emocional e em estratégias estruturadas de regulação emocional.
Lev Vygotsky	Perspectiva Sociocultural	O vínculo atua como mediador do desenvolvimento, funcionando como zona de desenvolvimento proximal na construção de habilidades.
Henri Wallon	Psicologia do Desenvolvimento	O vínculo é fundamentalmente afetivo, sendo a emoção e a relação elementos estruturantes do desenvolvimento cognitivo e comportamental.
Irvin Yalom	Psicoterapia Existencial	O vínculo terapêutico constitui o principal agente de mudança, fundamentado no encontro autêntico e na relação genuína.
Edward Bordin	Psicoterapia Integrativa	O vínculo integra a aliança terapêutica, composta por vínculo, objetivos e tarefas compartilhadas, sendo essencial para a efetividade clínica.
Norcross e Lambert	Fatores comuns em psicoterapia	O vínculo terapêutico é um dos principais fatores responsáveis pela eficácia da psicoterapia, independentemente da abordagem teórica.
Safran e Muran	Psicoterapia Relacional	O vínculo é dinâmico e sujeito a rupturas, sendo sua reparação um elemento central do processo terapêutico.
John Bowlby	Teoria do Apego	O vínculo terapêutico funciona como base segura, favorecendo a exploração emocional e a reorganização dos padrões de apego.
Daniel Stern	Psicologia do Desenvolvimento / Intersubjetividade	O vínculo é construído em microinterações e na sintonia afetiva, promovendo reorganização da experiência subjetiva.
Peter Fonagy	Psicanálise Contemporânea / Mentalização	O vínculo favorece o desenvolvimento da capacidade de mentalização, permitindo compreender estados mentais próprios e do outro.

Leslie Greenberg	Terapia Focada na Emoção (EFT)	O vínculo baseia-se na empatia e validação emocional, sendo essencial para a transformação das experiências emocionais.
Stephen Mitchell	Psicanálise Relacional	O vínculo é co-construído entre terapeuta e paciente, sendo o espaço de transformação da experiência relacional.

**Fonte:** Própria

Como resumido na Tabela 1, diferentes abordagens psicológicas, apesar de suas distinções teóricas, convergem na importância do vínculo terapêutico no processo de mudança, mesmo que o entendam e apliquem de maneiras diferentes. A análise das diversas abordagens psicológicas demonstra que o vínculo terapêutico desempenha um papel fundamental no processo clínico, embora seja compreendido e operacionalizado de formas distintas ao longo das tradições teóricas.

Observa-se uma convergência significativa entre os modelos quanto à sua relevância, ainda que suas funções variam desde instrumento técnico até elemento constitutivo da mudança psicológica. Com base na análise realizada, os resultados puderam ser organizados em três eixos principais para entender o vínculo terapêutico.

O primeiro diz respeito aos aspectos emocionais, que incluem componentes como empatia, validação e aceitação, os quais promovem a expressão e a construção das vivências afetivas do cliente. O segundo refere-se aos elementos cognitivos, ligados a processos como a ressignificação de padrões de pensamento, o desenvolvimento da mentalização e a expansão da compreensão sobre si mesmo e sobre os outros. Por último, é importante ressaltar os fatores relacionais, que incluem a qualidade da conexão, a aliança terapêutica, a presença e a autenticidade do terapeuta, criando o ambiente onde as transformações psicológicas podem ocorrer.

Na psicanálise clássica, representada por autores como Freud, Klein e Bion, o vínculo terapêutico é compreendido sobretudo como espaço de manifestação do inconsciente, mediado pelos fenômenos de transferência e contratransferência. Nesse contexto, a relação não é apenas um meio de intervenção, mas o próprio campo no qual se revelam conteúdos psíquicos profundos, possibilitando sua elaboração por meio da interpretação.

Já em abordagens posteriores, como a psicanálise relacional (Mitchell) e a teoria da mentalização (Fonagy), observa-se um deslocamento do foco exclusivamente intrapsíquico

para uma compreensão mais intersubjetiva, na qual o vínculo é concebido como co-construído e regulador da experiência emocional.

Por sua vez, a abordagem humanista, especialmente na obra de Carl Rogers, inaugura uma perspectiva na qual o vínculo terapêutico é elevado à condição de principal agente de mudança. Elementos como empatia, congruência e aceitação incondicional constituem as bases para a criação de um ambiente facilitador, no qual o indivíduo pode desenvolver seu potencial de forma autônoma. Essa concepção é ampliada por autores como Yalom e Greenberg, que reforçam o papel da autenticidade e da validação emocional na transformação psicológica.

No campo das terapias cognitivas e comportamentais, o vínculo assume inicialmente uma função mais instrumental. Em Beck e Ellis, a relação terapêutica é compreendida como colaborativa e funcional, servindo de base para a aplicação de técnicas cognitivas e comportamentais. No entanto, abordagens contemporâneas, como a Terapia Comportamental Dialética (Linehan) e as terapias contextuais (Hayes), ampliam essa compreensão ao integrar aceitação, validação e presença como elementos centrais do processo terapêutico.

As abordagens integrativas e baseadas em evidências, representadas por Bordin, Norcross e Lambert, contribuem significativamente ao sistematizar o conceito de aliança terapêutica, destacando seus componentes essenciais: vínculo, objetivos e tarefas. Esses autores reforçam a ideia de que o vínculo terapêutico constitui um dos principais fatores comuns responsáveis pela eficácia da psicoterapia, independentemente da orientação teórica.

Adicionalmente, contribuições oriundas da psicologia do desenvolvimento, como as de Bowlby, Vygotsky, Wallon e Stern, ampliam a compreensão do vínculo ao situá-lo como elemento fundamental na constituição do sujeito. Nessas perspectivas, o vínculo é concebido como base segura, mediador do desenvolvimento e organizador das experiências emocionais e cognitivas, destacando seu papel na regulação emocional e na construção da subjetividade.

Independentemente da abordagem teórica utilizada, constata-se que o vínculo terapêutico exerce, de maneira constante, pelo menos três funções fundamentais: a regulação emocional do cliente, a mediação de processos cognitivos de ressignificação e a criação de um espaço relacional seguro que permite a transformação da experiência subjetiva.

Diante desse panorama, é possível afirmar que o vínculo terapêutico configura-se como um constructo transversal, que atravessa diferentes abordagens teóricas e níveis de análise. Sua função extrapola a condição de mero contexto da intervenção, assumindo papel ativo na promoção de mudanças cognitivas, emocionais e comportamentais. Assim, a relação terapêutica

pode ser compreendida como espaço privilegiado de integração entre sujeito, outro e experiência, constituindo-se como elemento essencial para a efetividade das práticas clínicas contemporâneas.

Ademais, os resultados mostram que a relação terapêutica funciona como um mecanismo ativo de transformação cognitiva e emocional, por meio de processos como validar a experiência, promover a flexibilidade psicológica, ressignificar padrões cognitivos e criar novas maneiras de regular as emoções no contexto do vínculo criado, independentemente da abordagem teórica adotada.

## DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo, organizados a partir da análise comparativa entre diferentes abordagens psicológicas, indicam que o vínculo terapêutico pode ser compreendido como um fenômeno estruturado em três dimensões interdependentes: emocional, cognitiva e relacional. Observou-se que, independentemente da tradição teórica, essas três dimensões aparecem de forma recorrente como mediadoras do processo de mudança psicológica.

Nesse sentido, a relação terapêutica não se limita a um elemento contextual, mas opera como um dispositivo ativo que regula a experiência emocional do cliente, favorece a ressignificação cognitiva e sustenta um campo relacional seguro para a transformação subjetiva. Esses achados permitem uma leitura transteórica, na qual diferentes modelos clínicos, ainda que partam de pressupostos distintos, convergem quanto à centralidade do vínculo no processo terapêutico.

A partir dessa perspectiva, torna-se possível compreender que conceitos como transferência, aliança terapêutica e rapport, embora oriundos de tradições distintas, referem-se a dimensões complementares de um mesmo fenômeno relacional. No caso da psicanálise, a transferência evidencia que o vínculo terapêutico se configura como o espaço no qual conteúdos inconscientes são atualizados na relação (Pires, 2019 apud Santana e Rocha, 2024).

Os resultados deste estudo indicam que esse processo se articula principalmente aos eixos emocional e relacional, na medida em que a transformação psíquica não depende apenas da interpretação, mas da qualidade do vínculo estabelecido. Assim, a relação terapêutica deixa de ser um contexto de observação para se constituir como o próprio campo em que a experiência pode ser elaborada.

Essa compreensão do vínculo como espaço de transformação também encontra ressonância em outras abordagens, ainda que operacionalizada de formas distintas. Na Terapia Cognitivo-Comportamental, por sua vez, a ênfase recai sobre a construção de uma aliança terapêutica colaborativa, baseada em confiança, objetivos compartilhados e engajamento ativo no processo (Beck, 2014).

Nesse modelo, características como empatia, autenticidade e aceitação favorecem o envolvimento do cliente e sustentam o trabalho terapêutico (Beck et al., 1979 apud Martins et al., 2018). Os achados deste estudo sugerem que esses elementos se articulam ao eixo cognitivo, ao favorecerem processos de reestruturação e compreensão da experiência.

Esse protótipo se conecta ao eixo cognitivo encontrado nos resultados, na medida em que a relação terapêutica promove a reestruturação de pensamentos e crenças disfuncionais. Entretanto, os resultados deste estudo sugerem que esses processos não acontecem de maneira isolada, mas são apoiados pela qualidade da conexão estabelecida, o que demonstra a interdependência entre os domínios cognitivo e relacional.

Nas abordagens humanistas, como a Fenomenologia Existencial oferecem uma contribuição ao insistir que nenhuma mudança clínica se desenrola fora de uma relação viva, encarnada e situada. Mesmo quando outras tradições enfatizam processos cognitivos, comportamentais ou emocionais específicos, esta perspectiva recorda que toda transformação ocorre no interior de uma relação concreta com o outro. O autor Stenzel (2020), ao revisar a literatura nacional sobre fenomenologia e relação terapêutica, traz luz justamente a importância da dimensão ontológica da intersubjetividade para a compreensão do processo psicoterápico.

Tal contribuição reforça a leitura de que o vínculo terapêutico não é apenas um fator associado à eficácia clínica, mas um espaço privilegiado de produção de sentido, abertura existencial e mudança subjetiva. O encontro terapêutico, distante de ser um meio para um fim técnico, é o próprio lugar onde a experiência passa por um processo de reorganização e onde novas possibilidades de ser podem emergir. Trata-se de sustentar, junto ao paciente, um espaço em que o vivido possa aparecer, estar em evidência, ser acolhido e, progressivamente, ganhar inteligibilidade sem ser violentado por explicações prévias.

Nesse horizonte, a transformação clínica não se desenvolve pela imposição de interpretações, mas pela possibilidade de o sujeito revisitar sua própria história, apropriando-se dela de maneira mais autêntica. Como aponta Sapienza (2022, p.23), “Terapia é um pouco isto:

oportunidade de o paciente poder olhar, de novo, para o que foi vivido e passou — ou não passou —, para o que é vivido agora, e autenticar tudo como sendo dele, como sendo ele.”

Assim, a clínica do encontro evidencia que cuidar não é corrigir o outro, mas acompanhá-lo na tarefa fundamental de tornar-se quem é. A psicoterapia, portanto, não opera apenas no nível da remissão de sintomas, mas na ampliação da abertura existencial, permitindo que o sujeito reconheça sua condição. Os resultados mostram diferenças significativas na maneira como o vínculo terapêutico é entendido e colocado em prática. Nos modelos cognitivo-comportamentais, a relação é vista como um elemento que sustenta e potencializa intervenções específicas, principalmente aquelas destinadas a modificar padrões cognitivos e comportamentais.

Por fim, nas abordagens fenomenológico-existenciais e humanistas, o vínculo ocupa uma posição mais central, sendo entendido como o próprio espaço onde a experiência se manifesta e a transformação se torna viável. Em resumo, os efeitos desta pesquisa indicam que o vínculo não apenas serve como um suporte para intervenções técnicas, mas também se estabelece como o próprio espaço em que a mudança pode ocorrer.

Embora o estudo proponha uma sistematização dos achados, essa se baseia em material teórico previamente publicado, não contemplando observação direta ou investigação empírica, o que restringe o alcance dos resultados. A pesquisa traz implicações significativas tanto para a prática clínica quanto para a formação em psicologia. Os resultados indicam que o vínculo terapêutico deve ser considerado um componente fundamental do processo psicoterápico, não somente como suporte para intervenções técnicas, mas como elemento que sustenta e potencializa diversas formas de transformação.

Nesse contexto, é fundamental que o terapeuta desenvolva habilidades relacionais, como empatia, escuta e presença, em conjunto com o domínio técnico de cada abordagem. A percepção enriquece a compreensão da prática clínica atual, movendo o foco da técnica isolada para a importância do encontro terapêutico como elemento essencial para a mudança psicológica. Em todas as abordagens examinadas, a qualidade da relação terapêutica é fundamental para que os processos de mudança, sejam eles cognitivos, emocionais ou existenciais, possam se desenvolver de forma eficaz.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar o papel da relação terapêutica como fator de mudança cognitiva e emocional em diferentes abordagens psicológicas. Os resultados demonstram que o vínculo terapêutico atua como um elemento central e transversal no processo psicoterapêutico, evidenciando sua função na regulação emocional, na mediação de processos cognitivos e na construção de um espaço relacional seguro.

Nesse sentido, evidenciou-se que a relação terapêutica constitui um elemento central e transversal no processo de mudança psicológica, independentemente da abordagem teórica adotada. A análise dos referenciais teóricos permitiu identificar que fatores como empatia, aceitação e autenticidade do terapeuta são fundamentais para a promoção de mudanças cognitivas e emocionais.

Segundo Kinget (1975), uma relação só se torna verdadeiramente terapêutica quando está baseada em um clima de segurança e acolhimento. Embora outras formas de interação possam influenciar ou promover mudanças no indivíduo por meio de ações como ensinar ou orientar, essas intervenções tendem a ser passageiras e não garantem um processo de transformação profunda associado ao crescimento pessoal.

Em suma, ao longo do desenvolvimento do trabalho, vimos três dimensões interdependentes que estruturaram a relação terapêutica: a emocional, que diz respeito a empatia, validação e as dificuldades que regulam os sentimentos do paciente; a cognitiva, que promove uma ressignificação de padrões de pensamentos, o insight a mentalização; e a relacional, baseada na presença sincera e confiança recíproca com o terapeuta, possibilitando a construção de um ambiente seguro para a mudança, tal como evidenciado na Tabela 1 e nas convergências transteóricas entre Rogers, Freud, Beck, Hayes e outros autores revistos.

Como contribuição, o estudo reforça a importância de uma prática clínica centrada no encontro e na qualidade do vínculo terapêutico. Recomenda-se que hajam futuras pesquisas e que as mesmas investiguem empiricamente os efeitos da relação terapêutica em diferentes contextos clínicos, ampliando a compreensão de seus mecanismos de atuação. Os resultados desta pesquisa podem ser usados em treinamentos acadêmicos, e na integração de modelos, desenvolvendo uma abordagem mais humanizada e produtiva que considera o “encontro” como fundamento para mudanças relevantes.

Ademais, este estudo se limita a uma análise teórica, baseada em articulações entre diferentes referenciais da psicologia clínica, não contemplando investigação empírica direta.

Dessa forma, as reflexões apresentadas dizem respeito ao campo conceitual e interpretativo, não permitindo inferências sobre contextos clínicos específicos, o que aponta para a importância de estudos futuros que explorem essas relações na prática.

Dessa forma, conclui-se que a relação terapêutica não deve ser vista apenas como um suporte para a aplicação de técnicas, mas como um elemento ativo que torna a mudança possível. Quando o terapeuta oferece um espaço seguro, o cliente passa a se sentir mais seguro e livre para entrar em contato com suas próprias experiências, compreendê-las melhor e, gradualmente, transformá-las.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Samuel Lucas de; BASSETO, Adriana Dias. A clínica terapêutica na abordagem fenomenológico-existencial. *Diaphonía*, e-ISSN 2446-7413, v. 6, n. 1, p. 215-223, 2020. Doi: <https://doi.org/10.48075/rd.v6i1.25081>.

ASSIS, Marco Antonio de Carvalho. A profunda influência da relação terapêutica no processo de cura: uma análise psicanalítica e psicodinâmica. *Revista Tópicos*, Rio de Janeiro, v. 3, n. 19, p. 1-16, 2025. DOI: 10.5281/zenodo.15104740

BECK, Aaron T. *Terapia cognitiva e transtornos emocionais*. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BECK, Judith S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BORDIN, Edward S. The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, v. 16, n. 3, p. 252-260, 1979.

BOWLBY, John. *Apego e perda: apego*. São Paulo: Martins Fontes, 2002.

ELLIS, Albert. *Terapia racional-emotiva*. São Paulo: Moraes, 1997.

FONAGY, Peter; GERGELY, György; JURIST, Elliot; TARGET, Mary. *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. New York: Other Press, 2002.

FREUD, Sigmund. Observações sobre o amor transferencial (1915). In: *Obras completas*. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

GREENBERG, Leslie S. *Emotion-focused therapy: coaching clients to work through their feelings*. Washington: APA, 2015.

HAYES, Steven C.; STROSAHL, Kirk D.; WILSON, Kelly G. *Terapia de Aceitação e Compromisso: O Processo e a Prática da Mudança Consciente*. Porto Alegre: Artmed, 2012.

JUNG, Carl G. *A prática da psicoterapia*. Petrópolis: Vozes, 2011.

- KINGET, G. Mirian. *Psicoterapia e relações humanas*. Belo Horizonte: Interlivros, 1975.
- KOHLBERG, Robert J.; TSAI, Mavis. *Psicoterapia analítica funcional*. São Paulo: ESETec, 2001.
- LACERDA, Ênio Camilo. Reflexões sobre o todo na psicoterapia fenomenológico-existencial. *IGT na Rede*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 33, 2020. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php>. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15148985>.
- LINEHAN, Marsha M. *Terapia comportamental dialética para transtornos da personalidade borderline*. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- MARTINS, Júlia et al. Empatia e relação terapêutica na psicoterapia cognitiva: uma revisão sistemática. *Rev. bras. ter. cogn.* vol.14 no.1 Rio de Janeiro jan./jun. 2018. DOI: <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20180007>
- MITCHELL, Stephen A. *Relações objetais na teoria psicanalítica*. Porto Alegre: Artmed, 2000.
- NORCROSS, John C.; LAMBERT, Michael J. *Psychotherapy relationships that work*. 3. ed. New York: Oxford University Press, 2018.
- OPLAND, Caitlin; TORRICO, Tyler J. *Psychotherapy and therapeutic relationship*. In: STATPEARLS. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing, 2024.
- ROGERS, Carl R. *Tornar-se pessoa*. 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2009.
- SAFRAN, Jeremy D.; MURAN, J. Christopher. *Negotiating the therapeutic alliance: a relational treatment guide*. New York: Guilford Press, 2000.
- SANTANA, Emanuele R. ROCHA, Angélica B. A importância da transferência no processo terapêutico para psicanálise: Uma revisão bibliográfica. *Pesquisa, sociedade e desenvolvimento*. Vol. 13 Nº 12. 2024. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v13i12.47589>
- SAPIENZA, Bilê Tatit. *Conversa sobre terapia*. 3. ed. São Paulo: Escuta, 2022. 112 p. ISBN 978-65-5906-024-5.
- SAPIENZA, Bilê Tatit. *Do desabrigo à confiança: Daseinsanalyse e terapia*. 3. ed. São Paulo: Escuta, 2020. 128 p. ISBN 978-85-7137-261-0.
- STENZEL, Lúcia Marques. Fenomenologia e relação terapêutica: uma revisão integrativa da literatura. *Perspectivas em Psicologia*, Uberlândia, v. 24, n. 2, p. 73-101, jun./dez. 2020. DOI: <https://doi.org/10.14393/PPv24n2a2020-58170>.
- STERN, Daniel N. *O mundo interpessoal do bebê*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1992.
- YALOM, Irvin D. *Os dons da terapia*. Porto Alegre: Artmed, 2007.
- YALOM, Irvin D. *Psicoterapia existencial*. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- YOUNG, Jeffrey E.; KLOSKO, Janet S.; WEISHAAR, Marjorie E. *Terapia do esquema: guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras*. Porto Alegre: Artmed, 2008.