



Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Sara Filipa Gouveia da Costa

**Acontecimentos significativos em terapia
cognitivo-comportamental: a perspetiva
do cliente e do terapeuta**



Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Sara Filipa Gouveia da Costa

**Acontecimentos significativos em
terapia cognitivo-comportamental: a
perspetiva do cliente e do terapeuta**

Dissertação de Mestrado
Mestrado em Psicologia Aplicada

Trabalho efetuado sob a orientação da

Professora Doutora Eugénia Ribeiro

Escola de Psicologia, Universidade do Minho

outubro de 2015

Declaração

Nome: Sara Filipa Gouveia da Costa

Endereço eletrónico: a72784@alunos.uminho.pt

Número do cartão de cidadão: 13832379

Título da Dissertação: Acontecimentos significativos em terapia cognitivo-comportamental:
a perspetiva do cliente e do terapeuta

Orientadora: Doutora Eugénia Ribeiro

Ano de conclusão: 2015

Designação do Mestrado: Mestrado Integrado em Psicologia

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO DESTA DISSERTAÇÃO, APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE.

Universidade do Minho, ____/ ____/ ____

Assinatura: _____

Índice

Introdução	6
Método	11
Participantes.....	11
Instrumentos.....	12
Procedimento.....	14
Resultados	15
Discussão	25
Referências	29

Índice de figuras e tabelas

Figura 1. Tipos de acontecimento significativo e respetivas categorias de impacto na perspectiva do cliente.....	19
Figura 2. Tipos de acontecimento significativo e respetivas categorias de impacto na perspectiva do terapeuta.....	20
Figura 3. Níveis de impacto dos acontecimentos significativos ao longo do processo.....	25
Tabela 1. Categorias de impacto e respetivas definições.....	13
Tabela 2. Tipos de acontecimento significativo, frequência e conteúdo.....	16
Tabela 3. Acontecimentos significativos e o seu impacto, categorização dos impactos e número respetivo da sessão.....	18
Tabela 4. Acontecimentos coincidentes e respetivas categorias de impacto.....	23

Agradecimentos

Gostaria de agradecer do fundo coração a quem direta ou indiretamente contribuiu para a concretização desta dissertação, especialmente:

À Professora Doutora Eugénia Ribeiro pela partilha de conhecimento e pelo apoio que dispensou ao longo deste processo e acima de tudo pela sua compreensão e simpatia.

Aos meus queridos pais que lutaram para que eu conseguisse continuar este percurso e para que nunca me faltasse nada e pelo amor incondicional que me entregam a cada hora. A toda a minha família que me apoia e acredita em mim.

À minha querida irmã Joana e ao Duarte por terem sido elementos fundamentais neste trajeto, acompanhando as minhas alegrias e tristezas, apoiando-me sem medida. Aos meus irmãos Décio e Pedro por serem seres tão queridos e divertidos que me protegem e apoiam.

À incrível Mariana por simplesmente ser a pessoa incrível que é e por ter acompanhado, tão de perto, cada passo, cada desassossego e alegria. Por me lembrar a cada momento o quanto é bom é tê-la na minha vida.

À doce Vera, a minha amizade mais antiga, que faz tão parte de mim e que me enche de carinho, sendo incansável a ouvir, sempre tão atentamente, cada história, cada problema e histerismo.

Ao João Pedro Pupo, que sempre acreditou em mim e que me apoia nos mais simples pormenores, por ter acompanhado o meu sonho e por ser tão presente em mim.

À Aida Pupo, por me transmitir tão boas energias e por tantas vezes alimentar a minha vontade na investigação e, acima de tudo por ser um exemplo.

Ao Professor Marco Carvalho que fez crescer o sonho dentro de mim e por ter sido um importante pilar no meu desenvolvimento.

À Maria Cabral por ser uma maravilhosa amiga e lutadora.

Ao Tiago Tavares, por simplesmente ter surgido delicadamente no caminho e me ter proporcionado momentos de descontração essenciais para a conclusão desta dissertação.

À Andriza pela ajuda preciosa, disponibilidade, paciência e carinho.

Aos meus estimados amigos, Inês Soares, Israel Guimarães e Cátia Vasconcelos pela inspiração.

A toda a equipa de investigação, pelos momentos de reflexão e partilha de conhecimento essenciais à realização deste trabalho.

Este trabalho insere-se no projeto de investigação "Como a colaboração em psicoterapia se torna terapêutica: um estudo dos processos interativos e psicofisiológicos em casos de sucesso e casos de insucesso terapêutico", financiado pela Fundação BIAL com a Bolsa 178/2012.

Acontecimentos significativos em terapia cognitivo-comportamental: a perspectiva do cliente e do terapeuta

Resumo

A investigação em acontecimentos significativos foca-se no processo em psicoterapia visando identificar aspetos úteis que contribuem para a mudança terapêutica. O objetivo deste estudo consiste em identificar e comparar as perspetivas do cliente e do terapeuta sobre os acontecimentos significativos e respetivos impactos terapêuticos, ao longo de um processo terapêutico de sucesso. É um estudo de caso qualitativo, cujo cliente foi diagnosticado com perturbação de ansiedade, seguido em terapia cognitivo-comportamental, ao longo de 16 sessões e 2 de follow-up. Os dados foram recolhidos através do *Helpful Aspects of Therapy* (HAT) procedendo-se a uma categorização indutiva dos tipos de acontecimento e, posteriormente foram analisados os impactos através da Grelha de Análise das Categorias de Impacto. Os resultados mostram que foram identificados um total 45 acontecimentos significativos, sendo que o tipo de acontecimento mais relatado pelo cliente foi consciencialização e pelo terapeuta o balanço e resumo das mudanças/melhorias. Os impactos dos acontecimentos identificados recaem sobretudo sobre a Sensação de fortalecimento, Resolução de problemas/Mudança de comportamento e Consciência/*Insight*/Autocompreensão. Os acontecimentos significativos identificados pelos participantes dão-nos informações profícuas acerca do que foi mais útil ao longo do tratamento e contribuem para a revelação da compreensão do terapeuta acerca da experiência do cliente.

Palavras-chave: acontecimentos significativos, impacto terapêutico, estudo de caso, terapia cognitivo-comportamental

Significant events in cognitive behavioral therapy: client's and therapist's perspectives

Abstract

The investigation in significant events is focused on the psychotherapy process aiming to the identification of relevant factors which contribute for the therapeutic change. The goal of this particular study is to identify and compare perspectives, of both the client's and the therapist's, about the significant events and the corresponding therapeutic impact, within a successful therapeutic process. It is a study of a qualitative case, whose client has been diagnosed with anxiety disorder and followed in a cognitive behaviour therapy, for 16 sessions and 2 follow-ups. The data has been gathered through Helpful Aspect of Therapy (HAT) followed by an inductive classification of the different types of events, and the impacts were afterwards analysed through the Analysis Grid of Impact Categories. The results show that a total of 45 significant events were identified, in which the higher number of reports by the client was the awareness and by the therapist, balance and overview of changes/improvements. The impact of the identified events fall back especially upon the empowerment, problem solution/behavioral change and consciousness/insight/self-understanding. The significant events identified by the attendees provide fruitful information about which were the most useful during the treatment and help for the therapist's revelation by understanding the client's experience.

Keywords: significant events, therapeutic impact, case study, cognitive behavioral therapy

Introdução

Após o estabelecimento da eficácia da psicoterapia, assistiu-se a uma proliferação da investigação focada no processo, surgindo um novo paradigma de investigação centrado no estudo aprofundado de acontecimentos ou episódios de mudança que a díade considera como sendo mais significativos no processo terapêutico. Esta abordagem procura compreender as opiniões do terapeuta e do cliente acerca dos aspetos mais úteis no processo de terapia (Elliott & Shapiro, 1992; Elliott, 1983; Llewelyn, Elliott, Shapiro, Hardy, & Firth-Cozens, 1998; Viklund, Holmqvist, & Zetterqvist Nelson, 2010).

O conceito de acontecimentos significativos foi desenvolvido por Robert Elliott (1985) tratando-se de episódios específicos (resposta/reação, intervenção ou interação) que ocorrem durante a sessão, que provocam no cliente um impacto significativo, contribuindo para a mudança terapêutica do mesmo (Elliott & James, 1989; Levitt & Piazza-Bonin, 2011). Cada acontecimento significativo pode ser avaliado quanto ao impacto que tem no cliente, no processo terapêutico e no resultado ou sucesso da terapia (Castonguay *et al.*, 2010; Timulak & McElvaney, 2013). Esta abordagem considera que os acontecimentos significativos são os momentos do trabalho terapêutico mais produtivos, que possibilitam conhecer os processos terapêuticos subjacentes, proporcionando uma maior compreensão acerca do funcionamento da psicoterapia e de como é que o terapeuta pode contribuir para o processo de mudança do cliente. Assim, a investigação em acontecimentos significativos contribui para informar os clínicos acerca de como podem tornar-se agentes mais eficazes de mudança (Castonguay *et al.*, 2010; Stiles & Snow, 1984; Timulak, 2007; Watson, Cooper, McArthur, & McLeod, 2012).

A identificação dos acontecimentos significativos é habitualmente feita com base no *feedback* do cliente e (ou) do terapeuta acerca do que foi significativo na sessão. Um dos métodos mais usados com este propósito tem sido o uso do questionário *Helpful Aspects of Therapy* (HAT; Elliott, 1993). Este questionário possibilita a identificação de acontecimentos percebidos como úteis na sessão, justificar a sua importância ou impacto e avaliar o seu grau de utilidade.

Vários autores (Paulson, Truscott, & Stuart, 1999; Richards & Timulak, 2012; Timulak, Belicova, & Miler, 2010) exploraram diversos fatores identificados como significativos em psicoterapia contribuindo para o reconhecimento de uma grande variedade de fatores e experiências importantes em terapia. Nestes vários estudos, as conclusões acerca do que foi significativo na terapia diferiram, contudo verificaram-se alguns temas comuns. Elliott (1985) organizou as seguintes categorias de acontecimentos significativos: nova

perspetiva, resolução de problemas, clarificação do problema, foco da atenção, compreensão, envolvimento do cliente, confiança, e contato pessoal.

Mais tarde, numa revisão da literatura, Elliott e James (1989) organizaram os principais temas existentes na literatura sobre experiências em psicoterapia aduzidos em nove domínios de experiência, cinco dizem respeito às experiências dos próprios processos psicológicos do cliente, dois domínios referem-se à experiência do cliente acerca das ações e pessoa do terapeuta, e os dois domínios finais estão associados às experiências de mudança do cliente na terapia.

A análise do tipo de acontecimentos tem sido feita a partir de uma taxonomia pré-estabelecida de categorias de acontecimentos ou a partir de uma metodologia indutiva (Elliott *et al.*, 1994; Levitt & Piazza-Bonin, 2011; Richards & Timulak, 2012; Timulak, 2010). Vários autores têm desenvolvido diferentes procedimentos para identificar e categorizar os acontecimentos significativos, obtendo informações dos clientes e dos terapeutas quando experienciavam esses acontecimentos, com o objetivo último de identificar processos de mudança, bem como compreender a contribuição do terapeuta para esses processos. Estes procedimentos têm privilegiado metodologias de natureza indutiva, coerentes com paradigma epistemológicos que consideram a perspetiva dos participantes em psicoterapia (Elliott & James, 1989; Levitt, Butler, & Hill, 2006; Levitt & Piazza-Bonin, 2011; Timulak *et al.*, 2010; Timulak, 2007; Viklund *et al.*, 2010).

Madler e Nadler (1986) num estudo inserido num programa de investigação sobre os tipos de intervenções do terapeuta que contribuem para a criação de bons momentos em terapia, os autores desenvolveram uma lista de bons momentos através da análise de casos clínicos de sucesso, em que o cliente revelou progresso terapêutico sugerindo que a identificação de bons momentos em psicoterapia poderá ser uma opção vantajosa para diferenciar as várias abordagens psicoterapêuticas, assim como as diferentes fases do processo terapêutico. Numa investigação levada a cabo por Wilcox-Matthew, Ottens, & Minor (1997) sobre eventos significativos que ocorreram em terapia, seguindo uma metodologia qualitativa, identificaram duzentos acontecimentos significativos categorizando-os em três categorias principais: dissonância; pergunta-resposta e congruência. Sendo que o desenvolvimento destas categorias serviu para o desenvolvimento de um modelo de mudança terapêutica. Já Levitt, Butler, e Hill (2006) focaram-se em analisar quais os princípios que facilitam a mudança, momento a momento na terapia tendo por base os acontecimentos significativos identificados por clientes com o objetivo de que a exploração desses princípios possibilitasse

uma compreensão contextualizada das intervenções que, na perspectiva do cliente, foram mais eficazes.

Os estudos qualitativos que investigam acontecimentos significativos geralmente concentram-se em diferenciar os tipos de acontecimentos de acordo com o seu impacto e produzir uma descrição pormenorizada dos processos que conduzem ao impacto útil (Booth, Cushway, Newnes, 1997; Timulak, 2007).

Elliott (1985) definiu impacto terapêutico como o efeito imediato, no cliente, das intervenções do terapeuta ou da sessão, referindo-se a este impacto como ‘realização terapêutica ou micro-resultado’. O impacto de determinadas intervenções do terapeuta pode estimular um efeito imediato ou tardio, observável ou coberto. De acordo com o autor, apesar dos impactos tardios serem relevantes para o resultado final do processo terapêutico, são os impactos terapêuticos imediatos que permitem ao terapeuta orientar-se ou rever estratégias de intervenção durante as sessões (Elliott, James Reimschuessel, Cislo, & Sack, 1985; Llewelyn, 1988). Assim, o impacto terapêutico tem sido analisado ao nível da sessão em termos globais (Elliott & Wexler, 1994; Stiles, 1980) e ao nível de acontecimentos específicos dentro da sessão terapêutica (Elliott, James, Reimschuessel, *et al*, 1985), uma vez que foi sendo reconhecido que diferentes tipos de impacto específico ocorrem de forma independente e ligados a acontecimentos terapêuticos significativos distintos.

O estudo do impacto terapêutico de acontecimentos específicos tem conduzido ao desenvolvimento de taxonomias ou sistemas de codificação de acontecimentos específicos. Elliott (1985) criou uma taxonomia e um sistema de avaliação dos impactos terapêuticos imediatos (*Therapeutic Impact Content Analysis System*). Esta taxonomia procurou construir uma referência para classificar os acontecimentos terapêuticos no âmbito da sessão.

Numa meta-análise qualitativa, envolvendo estudos qualitativos focados no impacto de acontecimentos significativos, segundo a perspectiva dos clientes seguidos em abordagens terapêuticas diferentes, Timulak (2007) identificou nove categorias centrais de impacto dos acontecimentos significativos reconhecidos pelos clientes, sendo estas a) consciência/*insight*/autoconsciência, b) resolução de problemas/mudança de comportamento, c) sensação de fortalecimento, d) alívio, e) expressão de sentimentos/experienciar o emocional, f) compreensão, g) envolvimento do cliente, g) reafirmação/suporte/segurança, i) contacto pessoal. O autor apontou que algumas categorias estavam associadas a resultados cognitivos, comportamentais e motivacionais na sessão.

Os resultados de uma meta-análise mais recente, realizada pelo mesmo autor (Timulak, 2010) indicaram que os tipos de acontecimentos mais prevalentes e descritos em

diferentes abordagens são aqueles cujo impacto remete para as categorias de consciência/*insight* e resolução de problemas. Os acontecimentos associados a categorias de natureza relacional, como segurança, sentimento de compreensão e contacto pessoal, são também frequentes, indo ao encontro da importância, sistematicamente relatada, da relação terapêutica na psicoterapia. De acordo com esta meta-análise (Timulak, 2010), os acontecimentos associados às categorias relacionais parecem ser mais frequentes no início e no fim do processo, enquanto acontecimentos direcionados para a tarefa parecem estar presentes na fase intermédia do tratamento.

São escassos os estudos que sugerem que diferentes terapias podem conduzir a diferentes impactos (McElvaney & Timulak, 2013; Timulak, 2010). No entanto, num estudo levado a cabo por Llewelyn *et al.* (1988), os autores identificaram que os acontecimentos significativos mais comuns em terapia psicodinâmica são acontecimentos de consciência e na terapia cognitiva-comportamental eventos de resolução de problemas.

Grande parte da investigação em acontecimentos significativos é focada na perspectiva do cliente sendo poucos os estudos que exploram a perspectiva do terapeuta sobre os acontecimentos da mesma sessão. Contudo, nos últimos anos, vários autores Altimir *et al.*, 2010; Elliott, 2010; Martin & Stelmaczonek, 1988) têm enfatizado a importância de estudar o processo de mudança, considerando várias perspectivas (clientes, terapeutas e observadores) combinando métodos qualitativos e quantitativos, de modo a compreender sequências complexas e padrões que possam compor a mudança. Uma vez que segundo Kivlighan e Arthur (2000) citado por Altimir *et al.* (2010) o grau de convergência entre a perspectiva do cliente e do terapeuta na apreciação do processo terapêutico retrata uma boa aliança e conseqüentemente constitui-se como um mediador da mudança.

Porém o que diversos estudos (Cummings, Hallberg, Slemon, & Martin, 1992; Llewelyn, 1984; Martin & Stelmaczonek, 1988) demonstram é a ocorrência de uma baixa proporção de convergência entre a perspectiva do cliente e do terapeuta acerca dos acontecimentos significativos. Timulak (2010) verificou que, em geral, as perspectivas de ambos os participantes sobre o que era significativo na terapia diferiam aproximadamente entre 30- 40%. Holmes e Kivlighan (2000) constataram, ainda que a confluência entre terapeuta e cliente aumenta ao longo do tempo da terapia, estando, essa convergência associada aos resultados do tratamento.

Estudos como o de Yalon e Elkin (1974) e de Evans e Robinson (1978) citados por Llewelyn (1984) apontaram para a diferenciação das perspectivas quanto aos fatores terapêuticos envolvidos no tratamento. Os autores verificaram que os clientes valorizavam

mais os aspetos relacionais e emocionais dos acontecimentos e os terapeutas focaram-se mais nos impactos cognitivos (Llewelyn, 1984; Timulak, 2010). Os terapeutas, tendencialmente, seleccionaram mais acontecimentos relacionados com o trabalho terapêutico, como por exemplo, acontecimentos de *insight*, enquanto os clientes colocaram maior ênfase nos aspetos relacionais da terapia, como o suporte/segurança (Cummings, Hallberg, Slemon & Martin, 1992). De salientar, no entanto, que num outro estudo (Castonguay *et al.*, 2010) verificou-se que tanto para os clientes como para os terapeutas, a promoção da autoconsciência é um aspeto referido como particularmente útil.

Ainda que os terapeutas concedam atenção à opinião do cliente não têm plena consciência da vulnerabilidade que o mesmo experiencia nesses acontecimentos. O cliente centra a sua experiência, particularmente, em torno do contexto interpessoal mais do que, meramente, em volta do progresso que poderá adquirir acerca das suas questões problemáticas (Elliott & Shapiro, 1992; Elliott, 1983; Shapiro *et al.*, 1999).

O facto de uma grande parcela de acontecimentos identificados como significativos para o cliente não serem partilhados com os episódios identificados pelos terapeutas sugere uma clara necessidade do terapeuta procurar compreender a experiência do cliente acerca da terapia, ao longo da terapia, permitindo-lhe desempenhar, assim, um papel ativo no próprio processo (Timulak, 2010).

Neste sentido, a investigação em acontecimentos significativos permite ajudar os terapeutas a conhecerem como podem fomentar, reconhecer e fazer uso terapêutico dos momentos que são mais benéficos para o processo de mudança do cliente (Altimir *et al.*, 2010; Elliott, 1983).

Para além da importância de conhecer a perspetiva do cliente sobre o que é significativo em psicoterapia, considerámos que a identificação dos acontecimentos significativos por parte dos terapeutas também contribui para a compreensão do seu entendimento acerca da experiência do cliente em terapia, possibilitando ainda analisar a coincidência ou diferenciação de ambas as perspetivas.

Assim, o objetivo deste estudo consistiu em identificar e comparar as perspetivas do cliente e do terapeuta sobre os acontecimentos significativos e respetivos impactos terapêuticos, ao longo de um processo terapêutico de sucesso.

De acordo com este objetivo foram formuladas às seguintes questões:

1. Quais os acontecimentos significativos identificados pelo cliente e pelo terapeuta ao longo do processo terapêutico?

2. Como se caracteriza o impacto dos acontecimentos significativos identificados pelo cliente e pelo terapeuta?

Como se distinguem as perspectivas do cliente e do terapeuta quanto ao impacto dos acontecimentos significativos?

Método

Participantes

Cliente

O cliente, participante neste estudo, é uma mulher de 34 anos, solteira e com habilitações académicas ao nível do ensino superior. Foi diagnosticada com perturbação de ansiedade, através da *Structured Clinical Interview for DSM disorders (SCID-I – First*, Spitzer, Gibbon, & Williams, 2002), apresentando sintomas como: falta de confiança em si, dificuldades nas relações interpessoais e dificuldade em por em prática os seus planos/objetivos. Trata-se de um caso de sucesso terapêutico, tendo por base a diferença nos valores globais obtidos no OQ45.2, antes da primeira e da última sessão, tomando como referência o valor de corte do instrumento e o índice de mudança significativa (Jacobson & Truax, 1991), conforme a adaptação portuguesa (Machado & Fassnacht, 2014).

Terapeuta e terapia

O terapeuta é do sexo masculino, tinha 36 anos e 12 anos de experiência em psicoterapia, sendo estudante de doutoramento em psicologia clínica, à data em que o processo terapêutico decorreu. A terapia conduzida baseou-se num modelo de psicoterapia individual de orientação cognitivo-comportamental breve, compreendendo 16 sessões com regularidade semanal e 2 de *follow-up* mensal e bimensal. Cada sessão teve uma duração média de 50 minutos. Os objetivos terapêuticos específicos para este caso incluíram desenvolver competências interpessoais, fomentar a autoconfiança e procurar estabelecer objetivos de vida. A intervenção incluiu estratégias de natureza psicoeducativa, de forma a promover a compreensão do cliente acerca dos fatores de origem e de manutenção os sintomas, estratégias de reestruturação cognitiva, debate lógico e análise de evidência, no sentido de reformular e lidar com pensamentos disfuncionais e diminuir o processo de ruminação.

Juízas

A categorização do impacto dos acontecimentos significativos, foi realizada por um par de juízas, constituído por uma aluna do último ano de doutoramento em psicologia

aplicada, com formação e prática clínica em terapia cognitivo-comportamental, e uma aluna do último ano do mestrado integrado em psicologia, área de especialização em psicologia clínica. As juízas integram o grupo de investigação sobre relação terapêutica em psicoterapia, coordenado pela orientadora desta dissertação.

Instrumentos

Helpful Aspects of Therapy (HAT; Elliott, 1993, versão portuguesa adaptada por Sales, Gonçalves, Silva, Duarte, Sousa, Fernandes, Sousa & Elliot em 2007). A versão portuguesa do HAT foi usada para recolher os acontecimentos significativos identificados pelo cliente e pelo terapeuta e os respetivos impactos. Trata-se de um questionário em que o cliente e o terapeuta no final de cada sessão identificam e descrevem o(s) acontecimento(s) que perceberam como sendo significativos para o processo de mudança. O instrumento contém duas perguntas-chave: 1) “De todos os acontecimento desta sessão, qual o/a ajudou mais ou foi importante para si?” e 2) “Poderia descrever de que forma é que este acontecimento o/a ajudou ou foi importante para si, para que é que lhe serviu?”. As respostas descritas no HAT permitem identificar, descrever e mapear os acontecimentos significativos, fornecendo informações sobre o contexto em que ocorreram, bem como o correspondente impacto que tiveram. É também avaliado em que medida determinado acontecimento ajudou o cliente, numa escala de *Likert* que varia entre 1 (nada importante) e 5 (extremamente importante). Para esta dissertação utilizámos a versão do cliente e uma versão do terapeuta, adaptada a partir da versão do cliente, mantendo-se o foco da importância do acontecimento para o cliente ou para a sua mudança.

Grelha de Análise de Categorias de Impacto. Para categorizar o impacto dos acontecimentos significativos, identificados pelo cliente e pelo terapeuta, usámos a *Grelha de Análise de Categorias de Impacto* (Corrêa, Ribeiro & Costa, no prelo). Esta grelha de análise foi desenvolvida no âmbito do Grupo de Investigação em Relação Terapêutica e baseou-se nos resultados da metanálise de Timulak (2007). Esta grelha serviu de base à análise temática dos impactos dos acontecimentos significativos identificados pelo cliente e pelo terapeuta, sendo as suas categorias mutuamente exclusivas. A unidade de análise (unidade de registo) considerada neste processo de categorização dos impactos foi definida como uma ideia central, com significado independente, incluída na resposta à segunda questão do HAT. O acontecimento identificado na resposta à primeira questão do HAT foi considerado a unidade

de contexto, a qual possibilitou compreender o significado do impacto. A Tabela 1 apresenta as categorias incluídas na grelha e a respetiva definição.

Tabela 1

Categorias de impacto e respetivas definições

Consciência/ <i>Insight</i>/ Autocompreensão	Em diferentes níveis, o cliente torna-se consciente dos aspetos da experiência ou de alguma situação de vida (incluindo de outros), em um contexto mais profundo (incluindo influências do passado). Compreensão da experiência ou situações de vida. Surgimento de um <i>insight</i> sobre um problema/experiência.
Resolução de problemas/ Mudança de comportamento	Como resultado do acontecimento o cliente possui/visualiza/imagina uma nova estratégia para atingir metas que desejava. Novas formas de lidar/enfrentar. Relato de uma nova atitude, mesmo que para isso tenha sido importante ter um <i>insight</i> prévio.
Sensação de fortalecimento	Cliente experiencia sensação nova de força pessoal para lidar com problemas, há um sentido de desenvolvimento pessoal; validação interpessoal; aspetos de reconhecimento do próprio desenvolvimento/evolução do cliente (de forma geral). Revelação de uma motivação/incentivo quer do cliente, quer do terapeuta. Destaque ou valorização do positivo.
Alívio	Relaxamento experiencial devido à experiência interpessoal de segurança com o terapeuta. Sensação de libertação/suavização e de um alívio cognitivo. Capacidade de relativizar o problema/experiência.
Explorar sentimentos/ Experienciar o emocional	O cliente experiencia emoções de uma nova maneira. Ao falar sobre emoções passadas já não as percebe da mesma forma.
Compreensão	Sensação de profundo entendimento do terapeuta para com o cliente, incluindo em relação ao próprio <i>insight</i> do cliente, o que traz uma experiência interpessoal única para o cliente.
Envolvimento do cliente	Referência a uma participação ativa do cliente na sessão no desempenho de tarefas/técnicas, em questões práticas.
Reafirmação/ Suporte/ Segurança	Referência a uma experiência de suporte/apoio por parte do terapeuta, que pode ser verbal ou não-verbal. Há sensação de segurança do cliente para com o terapeuta.
Contato pessoal	Uma experiência de proximidade entre a díade.
Orientação	O terapeuta tem um papel de perito e dá alguma orientação em relação a aspetos do processo terapêutico.

Nota. Retirado de: *O impacto dos acontecimentos significativos no processo terapêutico: Um estudo de caso de sucesso*, por Corrêa, Ribeiro e Costa (prelo). Utilizado com permissão dos autores.

Procedimento

O caso clínico em análise foi selecionado da base de dados do projeto de investigação “How collaboration in psychotherapy becomes therapeutic: a study of interactive and psychophysiological processes in good and poor outcome cases”, financiado pela Fundação Bial (178/12). Este projeto foi aprovado pela Comissão de Ética da Universidade do Minho. A cliente e o terapeuta assinaram um consentimento informado após estarem a par das condições necessários à participação, nomeadamente a vídeo gravação das sessões e o preenchimento de questionários para avaliação do processo e dos resultados.

A recolha dos dados através da utilização HAT foi efetivada sessão a sessão, de forma independente para o cliente e para o terapeuta, ao longo do processo terapêutico. No fim de cada sessão, o terapeuta e o cliente preencheram os questionários, colocando-os em envelopes fechados. Todos os questionários, preenchidos pelo terapeuta ou pelo cliente, foram devidamente codificados, com um código de participante, díade terapêutica e nº de sessão, excluindo-se toda a informação que impedisse o anonimato quer da cliente quer do terapeuta.

Uma vez que se trata de um estudo de caso, foram considerados para análise todos os acontecimentos / impactos identificados, independentemente do nível de impacto atribuído. Foram analisados um total de 24 acontecimentos identificados pelo cliente e 21 acontecimentos identificados pela terapeuta. Por fim, realizou-se uma análise comparativa de ambas as perspetivas, considerando os acontecimentos / impactos identificados em exclusivo ou em comum pelo cliente e pelo terapeuta, procurando identificar os acontecimentos coincidentes das duas perspetivas. De forma a apurar se as informações dos HATs, do cliente e do terapeuta se referiam ao mesmo acontecimento, a segunda juíza consultou as sessões vídeo gravadas.

Após a identificação de todos os acontecimentos significativos reconhecidos pelos participantes, realizou-se uma categorização indutiva dos acontecimentos. Foi definido como unidade de análise a resposta por inteiro dada à primeira pergunta do HAT.

Inicialmente procedeu-se à familiarização com o conteúdo dos HATs do cliente e do terapeuta, através da leitura repetida de todas as descrições. Para cada unidade de análise foi identificada uma categoria temática, resultando numa lista de seis categorias, e duas categorias relacionada com as ações do cliente e a do terapeuta. Esta lista foi submetida a auditoria, efetuada pela orientadora desta dissertação e, após discussão e consenso uma das categorias temáticas foi subdividida em duas para que as temáticas expressas nas descrições fossem mais específicas. Após a auditoria realizou-se uma revisão da categorização com base nas novas categorias.

Por fim, procedeu-se à análise temática do impacto dos acontecimentos, esta análise foi realizada de modo independente pelas duas juízas. Foi anteriormente feito um treino prévio e intensivo no uso da grelha de análise das categorias de impacto, até as juízas terem alcançado um acordo mínimo de 0.75 através do *Kappa de Cohen*. O resultado do acordo inter-juízes relativamente aos acontecimentos identificados pelo cliente e pelo terapeuta revelaram bons valores de acordo inter-juízes: para o impacto dos acontecimentos identificados pelo cliente obteve-se .82 (88%) e para o impacto dos acontecimentos identificados pelo terapeuta obteve-se .83 (90 %).

Resultados

Acontecimentos significativos: a perspetiva do cliente e a perspetiva do terapeuta

Foram identificados um total de 45 acontecimentos significativos, 24 identificados pelo cliente e 21 pelo terapeuta.

Da análise temática efetuada emergiram seis categorias de tipos de acontecimentos: (i) expressão de um conteúdo específico relacionado com o problema (N = 8); (ii) expressão de um conteúdo específico relacionado com a mudança (N= 9); (iii) Consciencialização/interiorização (N= 9); (iv) reforço/incentivo/validação (N= 9); (v) questionamento (N= 3) e (vi) balanço e resumo das mudanças/melhorias (N= 7). Cada uma destas categorias poderia ser especificada quanto ao incitador da ação: (a) ação do terapeuta (N= 31) e (b) ação do cliente (N= 14). A tabela 2

A tabela 2 apresenta os seis tipos de acontecimentos significativos com exemplos das respostas dos HATs descritas tanto pelo cliente como pelo terapeuta e ainda por ação de que participante foi potenciado o acontecimento. Cada ilustração das categorias é referenciada a sessão terapêutica em que foi registada (por exemplo, [S 2] refere-se à sessão 2).

Tabela 2

Tipos de acontecimento significativo, frequência e conteúdo

Tipo de acontecimento	N	Exemplo/ Conteúdo
Expressão de um conteúdo específico relacionado com o problema (EEP)	8 C: 3 T: 5	C: “O acontecimento mais importante desta sessão foi ter conseguido falar de certos aspetos (timidez) da minha vida que estavam bloqueados dentro de mim.” [S 1] (Ação do cliente) T: “Quando descrevi os seus sentimentos, ou melhor, o que lhe acontece quando está a falar com outros e fica ansiosa.” [S 2] (Ação do terapeuta)
Expressão de um conteúdo específico relacionado com a mudança (EEM)	9 C: 5 T: 4	C: “O acontecimento mais importante desta sessão foi o facto de ter conseguido falar sobre coisas que gostaria de fazer no futuro: tirar um curso e ser mais independente em relação à família.” [S 3] (Ação do cliente) T: “Quando falou de ter conseguido vender compotas.” [S 4] (Ação do cliente)
Consciencialização/interiorização (C)	9 C: 9 T: 0	C: “Ter percebido de que se não falar com as pessoas elas não vêm ter comigo e até esquecem que existo.” [S 6] (Ação do cliente) C: “Ter percebido de quem eu era por dentro e por fora. O terapeuta mostrou-me que eu tenho valores e qualidades.” (Ação do terapeuta) Não foi identificado na perspetiva do terapeuta nenhum acontecimento deste tipo.
Reforço /incentivo/validação (R/I/V)	9 C: 7 T: 2	C: “O terapeuta ter dito que nota melhorias significativas em mim. Estou mais expressiva e confiante.” [S 11] (Ação do terapeuta) T: “Referenciar que está a ser capaz de conduzir” [S 1] (Ação do terapeuta)
Questionamento (Q)	3 C: 0 T: 3	Não foi identificado na perspetiva do cliente nenhum acontecimento deste tipo. T: “Quando perguntei quem é a R.” [S 5] (Ação do terapeuta)
Balanço e resumo das mudanças/melhorias (B/M)	7 C: 0 T: 7	Não foi identificado na perspetiva do cliente nenhum acontecimento deste tipo. T: “Ter feito o resumo dos ganhos terapêuticos.” [S 16] (Ação do terapeuta)

Nota. N= frequência; C= Cliente; T= Terapeuta

Impacto dos acontecimentos significativos na perspetiva do cliente e perspetiva do terapeuta

A análise temática dos impactos possibilitou a identificação de 47 impactos associados aos acontecimentos significativos, em que dois acontecimentos, identificados pelo cliente, apresentaram mais do que um impacto. Verificou-se a presença de um total de 26 impactos para as respostas presentes nos HATs do cliente e um total de 21 impactos associados às respostas presentes nos HATs do terapeuta. A categoria de impacto mais frequente, considerando ambas as perspetivas, foi a sensação de fortalecimento (N=25; 53% do total de impactos categorizados), seguindo-se a categoria de Resolução de problemas/ mudança de comportamento (N=9; 19%). A tabela 3 apresenta um exemplo das respostas descritas nos HATs, para cada categoria incluída na grelha de análise das categorias de impacto, incluindo o acontecimento e o impacto respetivo, diferenciando a perspetiva do cliente e a perspetiva do terapeuta.

Tabela 3

Acontecimentos significativos e o seu impacto, categorização dos impactos e número respetivo da sessão

Perspetiva do cliente		N	Categoria de impacto	N	Perspetiva do terapeuta	
Acontecimento	Impacto				Acontecimento	Impacto
S 6 "Ter percebido realmente quem eu era por dentro e por fora. O terapeuta mostrou-me que eu tenho valores e qualidades."	"Ajudou-me a ter mais confiança em mim mesma e acreditar que sou capaz."	13	Sensação de Fortalecimento	12	S 1 "Referenciar que está a ser capaz de conduzir."	Parece ter dado algum sentimento de confiança."
S 6 "Ter consciência de que se não falar com as pessoas elas não vêm ter comigo."	Fez-me perceber que tenho de estar mais com os outros e não estar à espera que eles venham ter comigo."	6	Resolução de problemas/Mudança de Comportamento	3	S 3 "Falar sobre ter conduzido sozinha."	Mostrou que consegue ultrapassar as suas dificuldades."
S 3 "Ter conseguido falar sobre as coisas que gostaria de fazer no futuro."	Ajudou-me a compreender melhor a mim própria e ver as coisas que tenho de mudar em mim."	5	Consciência	3	S 9 "Quando assinaliei que só pensa/valoriza o pensamento negativo e que não questiona a realidade."	Percebeu que ao pensar no negativo fica mais isolada e que a impede de fazer muitas coisas."
			Orientação	2	S 11 "Fazer resumo do seu percurso de mudança."	Clarificou as suas conquistas."
S 1 "Ter conseguido falar sobre certos aspectos (timidez) da minha vida que estavam bloqueados dentro de mim."	Fiquei com a consciência mais leve, saiu-me um peso de cima."	1	Alívio			
			Compreensão	1	S 2 "Quando descrevi os seus sentimentos, ou melhor, o que lhe acontece quando está a falar com outros e fica ansiosa."	Fez perceber que há outra pessoa que entende o que se passa com ela."
S 15 "O terapeuta ter notado melhorias significativas em mim, disse-me palavras de incentivo e força."		1	Reafirmação/Supporte/Segurança			

Nota. N= frequência

Tipos de acontecimento significativo e respetivas categorias de impacto na perspetiva do cliente e do terapeuta

Na perspetiva do cliente, acontecimentos de consciencialização provocaram essencialmente uma sensação de fortalecimento, consciência e resolução de problemas/mudança de comportamento. Em acontecimentos do tipo reforço/incentivo/validação o principal impacto foi sensação de fortalecimento (ver Figura 1).

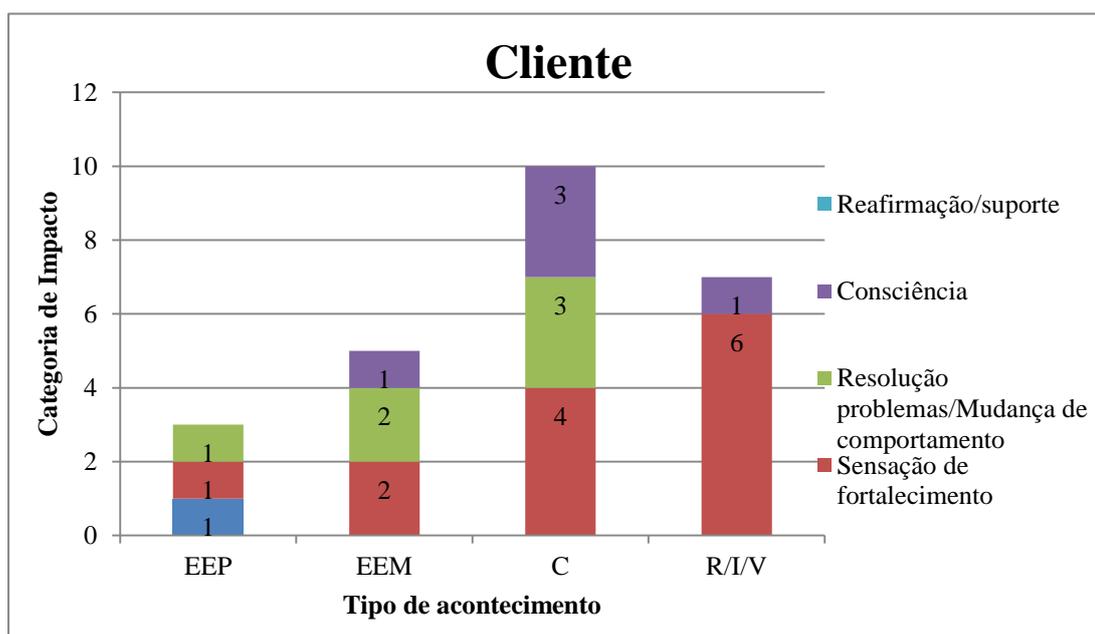


Figura 1. Tipos de acontecimento significativo e respetivas categorias de impacto na perspetiva do cliente. *Nota.* EEP= Expressão de um conteúdo específico relacionado com o problema; EEM= Expressão de um conteúdo específico relacionado com a mudança; C= consciencialização/interiorização; R/I/V= Reforço/incentivo/validação; Q= Questionamento; BM= Balanço e resumo das mudanças/melhorias.

Na perspectiva do terapeuta, o balanço e resumo das mudanças/melhorias provocaram no cliente maioritariamente uma sensação de fortalecimento. O tipo de acontecimento designado como exploração de um conteúdo específico relacionado com o problema está proporcionou diversos impactos (ver figura 2.)

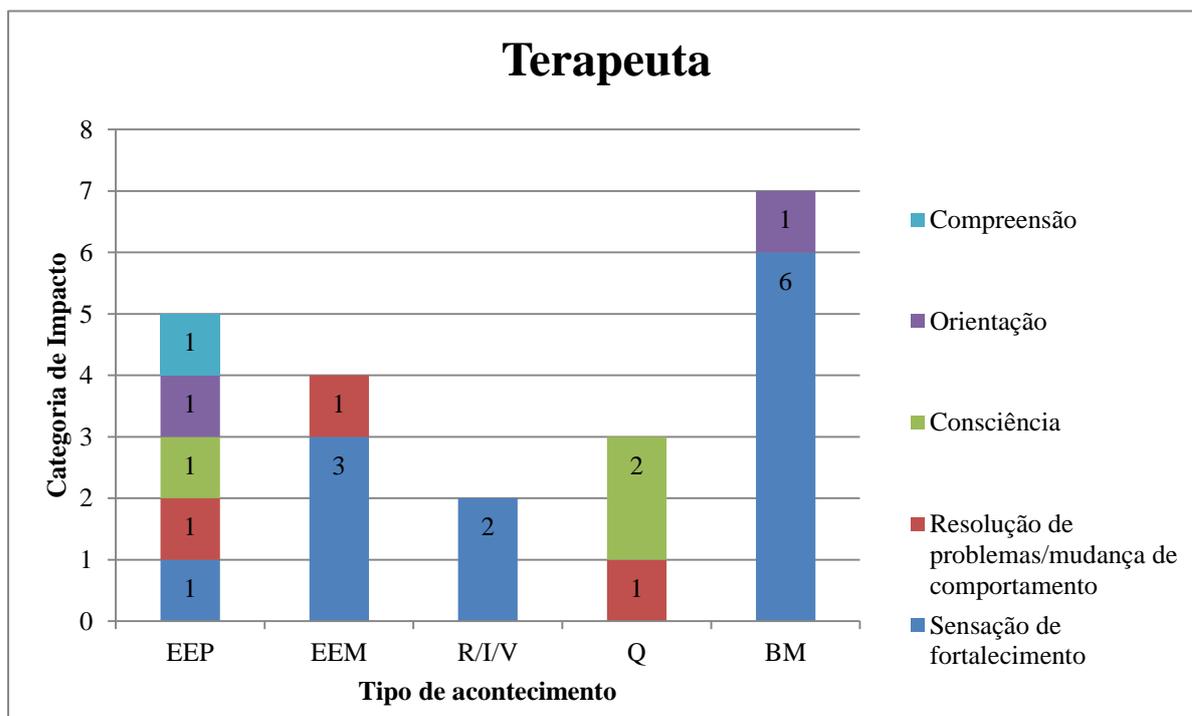


Figura 2. Tipos de acontecimento significativo e respetivas categorias de impacto na perspectiva do terapeuta. *Nota.* EEP= Expressão de um conteúdo específico relacionado com o problema; EEM= Expressão de um conteúdo específico relacionado com a mudança; C= consciencialização/interiorização; R/I/V= Reforço/incentivo/validação; Q= Questionamento; BM= Balanço e resumo das mudanças/melhorias.

Evolução dos impactos ao longo do processo terapêutico

De forma a compreender se o impacto dos acontecimentos identificados pelos participantes varia ao longo do processo terapêutico, foram analisadas as proporções das categorias que surgiram com maior frequência (sensação de fortalecimento, consciência e resolução de problema/mudança de comportamento). Consideramos a fase inicial (da 1ª à 6ª sessão), a fase intermédia (da 7ª à 12ª sessão) e a fase final (da 13ª sessão ao Follow-up 2). Os resultados desta análise revelam que em todas as fases do processo o impacto mais frequente é a sensação de fortalecimento. Contudo, de modo geral, na fase inicial há também uma prevalência da categoria de impacto designada como consciência, na fase intermédia resolução de problemas/mudança de comportamento e na fase final há um aumento da categoria sensação de fortalecimento em comparação às outras fases.

Na perspectiva do cliente, o impacto dos acontecimentos variam, ainda que o impacto de sensação de fortalecimento (15%) seja o mais saliente, na fase inicial, o cliente valoriza também o impacto associado à consciência (11%). Na fase intermédia paralelamente à sensação de fortalecimento surge também uma maior percentagem do impacto resolução de problemas/mudança de comportamento (15%). Na fase final é valorizado de forma bastante clara o impacto associado à sensação de fortalecimento (19%).

Na perspectiva do terapeuta, não se verifica uma grande variação, sendo que na fase inicial além da sensação de fortalecimento, o participante valoriza também o impacto associado à consciência e à resolução de problemas/mudança de comportamento (0,09%). Na fase intermédia, além das categorias valorizadas na fase anterior surge, na mesma proporção, o impacto associado à orientação. Na fase final, salienta-se o impacto de sensação de fortalecimento com 0,23 %.

Comparação entre a perspectiva do cliente e do terapeuta

Ao longo de todo o processo constatou-se que o cliente identifica um maior número de acontecimentos significativos (cliente *N* 24 e terapeuta *N* 21) descrevendo-os também de forma mais elaborada e com maior detalhe.

Ocorrendo a possibilidade de ambos poderem identificar mais do que um acontecimento significativo por sessão verificou-se que o terapeuta assinalou em três sessões (S 1, 3 e 4) mais do que um acontecimento, já o cliente identificou em seis sessões (S 1, 3, 6, 9, 12 e 13) mais do que um acontecimento como sendo significativo.

Em relação às categorias de impacto a categoria associada à sensação de fortalecimento surge com maior frequência em ambas as perspectivas.

Considerando os 45 acontecimentos identificados por ambos os participantes, observou-se que a perspectiva do cliente e do terapeuta coincidiram na identificação de oito acontecimentos significativos (17% do total de acontecimentos), ocorrendo na sessão 1, 4, 5, 9, 10, 14, 15, 16. Relativamente ao impacto destes oito acontecimentos identificados em comum, cinco foram relatados como tendo o mesmo impacto percebido na perspectiva do cliente e do terapeuta.

A Tabela 4 mostra os acontecimentos coincidentes e a concordância quanto ao impacto.

Tabela 4

Acontecimentos coincidentes e respectivas categorias de impacto

Perspetiva do cliente			Perspetiva do terapeuta	
Sessão	Acontecimento e impacto relatado	Categoria de impacto	Acontecimento e impacto relatado	Categoria de impacto
1	‘ter contado ao terapeuta que voltei a conduzir, foi importante porque me deu mais confiança e que vou ser capaz de continuar.’	Sensação de fortalecimento	‘referenciar que está a ser capaz de conduzir, parece ter dado algum sentimento de confiança.’	Sensação de fortalecimento
4	‘ter falado dos meus novos projetos, deu-me força para continuar e ir mais além.’	Sensação de fortalecimento	‘quando falou sobre ter conseguido vender compotas, reforçou a sua capacidade de mudança.’	Sensação de fortalecimento
5	‘ter percebido que tenho de pensar pela minha cabeça e não fazer tudo o que os outros querem ou acham que é melhor para mim, ajudou-me a ter mais confiança em mim e a perceber que eu também sei decidir o que quero para a minha vida.’	Sensação de fortalecimento e consciência	‘quando perguntei “quem é a R.?”’, fez-lhe perceber que tem o seu lugar, defender-se e ser mais uma pessoa confiante e segura.’	Consciência
9	‘O terapeuta ter-me dito que quando tiver pensamentos negativos devo parar e pensar porquê que estou a tê-los, fez-me perceber que devo ter pensamentos positivos quando os pensamentos negativos aparecem e que tenho de mudar as minhas atitudes.’	Resolução de problemas/ Mudança de comportamento	‘quando assinalei que só pensa/valoriza o pensamento negativo e que não questiona a realidade, fez-lhe perceber que ao pensar só no negativo fica mais isolada e impede-a de fazer muitas coisas.’	Consciência
10	‘o terapeuta ter dito que estava melhor mais solta e faladora, ajudou-me dando mais força para continuar a melhorar, sentido mais confiança em mim mesma.’	Sensação de fortalecimento	‘quando devolvi à cliente a forma como a tinha sentido durante o atendimento, fez-lhe perceber que as mudanças estão a valer a pena.’	Sensação de fortalecimento

14	‘ter percebido qual poderá ser uma das causas do meu problema, fez-me ver as coisas de uma maneira diferente.’	Consciência	‘quando falamos da possível origem da sua insegurança, serviu para reforçar a importância/força do pensamento e da sua influência na nossa vida.’	Orientação
15	‘o terapeuta ter notado melhorias significativas em mim, através da minha postura, as palavras de confiança do terapeuta fazem-me ter força para continuar e não voltar atrás.’	Suporte/ segurança/ reafirmação	‘Resumo das mudanças, serviu para reforçar o que tem conseguido atingir e reforçar que tem força para seguir em frente e lidar com as situações.’	Sensação de fortalecimento
16	‘o terapeuta ter reforçado que estou melhor e que a terapia surtiu o efeito que eu esperava. Deu-me força para continuar daqui para a frente e foi importante para perceber determinadas coisas acerca de mim.’	Sensação de fortalecimento e consciência	‘ter feito o resumo dos ganhos terapêuticos, serviu para reforçar e clarificar os ganhos e tudo o que conseguiu atingir.’	Sensação de fortalecimento

Relativamente ao nível de impacto atribuído aos acontecimentos significativos constatou-se que o terapeuta, tendencialmente, atribui um nível de impacto menor aos acontecimentos. Na perspetiva do cliente, o nível de impacto aumenta ao longo do processo, ao contrário da perspetiva do terapeuta em que há um decréscimo do nível de impacto na fase final do processo (ver Figura 3).

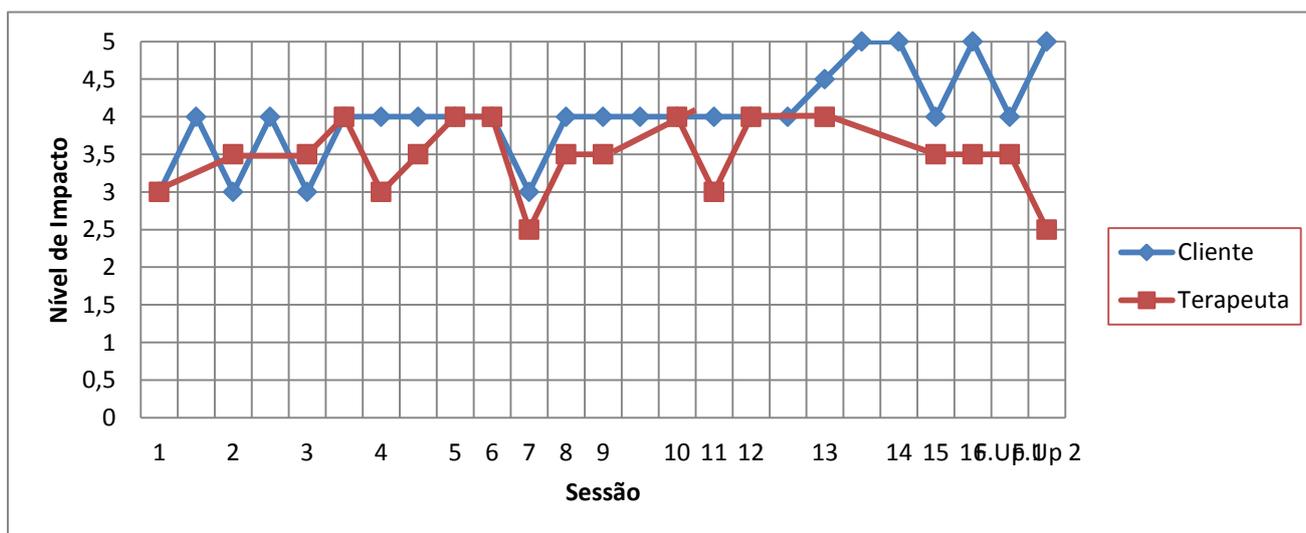


Figura 3. Níveis de impacto dos acontecimentos significativos ao longo do processo

Discussão

Neste estudo de caso procurámos analisar os acontecimentos significativos e respetivo impacto identificados pelo cliente e/ou terapeuta ao longo do processo. Tratando-se de um caso de sucesso clínico, interessou-nos perceber como esses impactos evoluíam ao longo do processo e ainda, analisar, como se distinguem as perspetivas dos participantes em relação ao impacto dos acontecimentos identificados como significativos.

Os tipos de acontecimentos significativos mais frequentes neste caso foram momentos em que foram expressos conteúdos relacionados com a mudança, acontecimentos em que o cliente se apercebeu ou interiorizou elementos da sua experiência e momentos em que há um reforço, incentivo ou validação das mudanças e melhorias do cliente. Verificou-se ainda que maior parte dos acontecimentos surgem por ação do terapeuta, ou seja, os acontecimentos significativos identificados tanto pelo cliente como pelo terapeuta fazem referência a uma influência ou intervenção do terapeuta na ocorrência desses acontecimentos. A ação do cliente sobrepôs-se às ações do terapeuta exclusivamente em acontecimentos do tipo expressão de um conteúdo específico relacionado com o problema.

O cliente e o terapeuta identificaram diversos acontecimentos e categorias de impacto variadas. Observando os impactos percebidos nos diferentes tipos de acontecimentos notámos que as categorias de impacto que emergem em maior número nas descrições do cliente e do terapeuta, neste estudo de caso, são aquelas que estão relacionadas com a motivação e com mudanças cognitivas e comportamentais.

Os resultados desta investigação mostram que 53,2% dos acontecimentos identificados pelas duas perspetivas são acontecimentos que forneceram ao cliente uma sensação nova de força pessoal para lidar com os problemas, em que surge uma sensação de desenvolvimento pessoal; validação interpessoal, onde são reconhecidos aspetos do próprio desenvolvimento/evolução do cliente ou em que existe uma motivação/incentivo e em que há um destaque/valorização do positivo. Estes resultados estão de acordo com estudos desenvolvidos por Timulak e Lietaer (2001) e Timulak e Elliott (2003) sobre momentos de *empowerment* no contexto da psicoterapia. Este impacto surge associado a acontecimentos de reforço/incentivo e validação, derivando totalmente da ação do terapeuta, através da valorização e reconhecimento das capacidades adquiridas, do desenvolvimento e progresso no processo terapêutico. O facto de a cliente, no início do processo, apresentar falta de confiança em si mesma e baixa autoestima pode explicar a valorização, na perspetiva do cliente, de acontecimentos de reforço, incentivo e validação fomentando assim uma sensação de fortalecimento.

O impacto relacionado com a resolução de problemas/mudança de comportamento foi, também, percebido como importante pelas duas perspetivas, em que através do resultado de acontecimentos de consciencialização e expressão de um conteúdo específico relacionado com a mudança o cliente passa a possuir uma nova estratégia para atingir os seus objetivos e/ou adota ou idealiza novas formas de lidar e enfrentar. Este resultado é consistente com outras investigações (Booth *et al.*, 1997; Castonguay *et al.*, 2010; Llewelyn *et al.*, 1988; Llewelyn, 1988) que analisam os impactos mais frequentes em terapia cognitivo-comportamental, considerando o impacto resolução de problemas/mudança de comportamento como o principal evento neste tipo de abordagem.

Os resultados deste estudo mostram ainda que, tanto o cliente como o terapeuta, valorizam episódios promotores de consciência/*insight*/autocompreensão, associados, precisamente, a acontecimentos de consciencialização e questionamento em que os participantes referem como sendo importantes os momentos em que, ou por ação do cliente ou do terapeuta, o cliente alcança uma maior compreensão sobre si e sobre as suas experiências. Assim constatamos que acontecimentos significativos deste tipo geraram uma

compreensão e modificação de crenças disfuncionais, ao mesmo tempo que possibilita atingir um aprofundamento e uma maior compreensão das motivações do cliente. Este resultado encontra-se também referido noutras investigações, como por exemplo Castonguay *et al.*, (2010) em que o evento considerado como mais útil, tanto na perspetiva do cliente como do terapeuta, é o fomento da autocompreensão. Estes resultados sugerem que em estudos futuros seria interessante compreender como é que o terapeuta pode fomentar acontecimentos que proporcionem este tipo de impacto. Num estudo levado a cabo por McElvaney e Timulak (2013), os autores procuram analisar que tipo de tratamento e intervenções do terapeuta facilitavam o desenvolvimento de *insight*, constando que existem duas intervenções específicas de tratamento (intervenções diretivas e exploratórias) e fatores comuns que estão associados com *insight*.

Considerando a evolução dos acontecimentos/impactos ao longo do processo, neste estudo de caso, no geral, os participantes tenderam, numa fase inicial a valorizar acontecimentos com impacto de autocompreensão evoluindo a partir da fase intermédia do processo, para acontecimentos impulsionadores da resolução de problemas/mudança de comportamento e por fim acontecimentos promotores da sensação de fortalecimento pessoal. Esta evolução dos impactos dos acontecimentos significativos identificados ao longo do processo é compreensível tendo em conta o tipo de abordagem terapêutica adotada, uma vez que na terapia cognitiva-comportamental o trabalho terapêutico de reestruturação cognitiva implica o questionamento ou tomada de consciência sobre a experiência e modo de funcionamento do cliente para que, posteriormente o mesmo seja capaz de desenvolver crenças mais adaptativas, possibilitando o desenvolvimento de estratégias para a resolução de problemas. A sensação de fortalecimento surge mais intensamente na fase final do processo possivelmente devido à ocorrência frequente de acontecimentos de reforço/incentivo e validação das mudanças que foram surgindo ao longo do processo potenciados pela ação do terapeuta e que parecem ter aumentado a motivação da cliente, sentindo-se desde modo mais capaz de enfrentar sozinha as situações.

Apesar de algumas comunalidades, este estudo mostrou algumas diferenças na perspetiva do cliente e do terapeuta. Assim, verificou-se que o cliente identificou mais acontecimentos ao longo do processo, bem como elabora de forma mais pormenorizada e específica, contrariamente ao representado no estudo conduzido por Cummings, *et al.* (1992) em que concluíram que os terapeutas eram mais específicos na recordação dos acontecimentos.

Apenas 17,7% dos acontecimentos identificados pelo cliente e pelo terapeuta são coincidentes. Esta diferenciação de perspectivas surge sistematicamente noutros trabalhos (Llewelyn, 1988; Levitt & Piazza-Bonin, 2011; Weiss, Rabinowitz & Spiro, 1996). Apesar do terapeuta e cliente valorizarem acontecimentos distintos da sessão, ambos tendem a perceber a sensação de fortalecimento como o impacto mais útil dos acontecimentos face à mudança terapêutica.

Esta diferenciação pode ser explicada tendo em conta a própria motivação do cliente, os seus estilos afetivos e relacionais, o seu desenvolvimento cognitivo e ainda a sua reação aos momentos terapêuticos (Timulak, 2010). Por outro lado, como refere Llewelyn (1984) se procurarmos compreender os pensamentos do terapeuta acerca do funcionamento da terapia precisamos de considerar que o ponto de vista de um terapeuta acerca dos aspetos úteis encontra-se subjacente ao seu próprio ponto de vista teórico.

Neste caso em específico, a cliente considerou como sendo importante acontecimentos de consciencialização/interiorização valorizando-os no sentido em que proporcionaram uma autocompreensão, resolução de problemas/mudança de comportamento e sensação de fortalecimento. O terapeuta apontou como mais significativo acontecimentos de balanço e resumo das mudanças/melhorias que, na sua perspectiva fomentavam uma sensação de fortalecimento considerando, desde modo, importante apontar as melhorias e os ganhos da cliente. Neste sentido, conseguimos perceber que a perspectiva do terapeuta sobre os acontecimentos significativos refletem uma postura técnica acerca do processo terapêutico enquanto o cliente espelha uma postura experiencial e introspetiva do processo terapêutico e a sua evolução.

Como refere Elliott e Shapiro (1992) as diferenças entre perspectivas revelam a dissemelhança da experiência por parte das diferentes perspectivas e evidenciam o acesso privilegiado dos terapeutas e cliente à informação experiencial. Deste modo, a diferenciação pode ser encarada não como uma fonte de erro mas sim uma fonte de informação essencial, sobre as experiências de diferentes perspectivas.

Uma das limitações da presente dissertação que importa identificar é o facto dos acontecimentos significativos identificados terem níveis de impacto diferentes mas terem sido tratados na análise do seu impacto como iguais, não tendo sido feita essa diferenciação, existindo acontecimentos mais importantes e significativos que outros. Outra limitação está relacionada com o facto dos resultados se basearem num instrumento de autorrelato e de natureza retrospectiva, estando vulnerável à capacidade mnésica dos participantes, o que pode dificultar uma caracterização efetiva dos acontecimentos significativos.

Em estudos futuros seria interessante comparar estes resultados com acontecimentos significativos identificados ao longo de um caso de insucesso terapêutico. Seria igualmente relevante analisar a experiência de sessão, por exemplo através do *Questionário de Avaliação da Sessão (QAS)* e procurar identificar quais os acontecimentos mais frequentes em sessões avaliadas como profundas e que tipos de acontecimentos surgem em sessões avaliadas como suaves. Analisar a aliança terapêutica ao longo do processo terapêutico e a consonância entre a perspetiva do terapeuta e do cliente acerca dos acontecimentos mais significativo seria também bastante pertinente, visto que existem estudos (Cummings, Hallberg, Slemon & Martin, 1992) que referem que a consonância entre as perspetivas aumenta se a aliança terapêutica for mais forte. Por fim, tendo em conta que pouco conhecemos acerca do que realmente acontece entre o cliente e o terapeuta durante os acontecimentos significativos (Viklund, 2013) seria pertinente, em estudos futuros, analisar os microprocessos de interação dentro dos acontecimentos significativos.

Sendo este trabalho um estudo de caso contribui para realçar a importância dos acontecimentos que ao longo do processo terapêutico promovem a sensação de fortalecimento no cliente, a consciência/*insight*/autocompreensão e a resolução de problemas/mudança de comportamento, informando a importância das ações do terapeuta e do cliente que contribuem para estes impactos e paralelamente o seu efeito no processo de mudança.

Concluindo, os resultados obtidos neste estudo levantam questões interessantes para a prática clínica uma vez que a exploração dos acontecimentos significativos em terapia, na visão do cliente e do terapeuta, permite-nos compreender melhor o processo de mudança, facilitando a compreensão de processos que contribuem para a eficácia da terapia e, assim, orientar as ações do terapeuta de modo a se tornarem cada vez mais ajustadas às necessidades do cliente, sensibilizando-os a estarem atentos aos processo intrínsecos à sessão e a importância de fomentar oportunidades únicas para a mudança e para o sucesso terapêutico.

Referências

- Altimir, C., Krause, M., de la Parra, G., Dagnino, P., Tomicic, A., Valdés, N., ... Vilches, O. (2010). Clients', therapists', and observers' agreement on the amount, temporal location, and content of psychotherapeutic change and its relation to outcome. *Psychotherapy Research : Journal of the Society for Psychotherapy Research*, 20(4), 472–487. doi: 10.1080/10503301003705871

- Booth, H., Cushway, D., & Newnes, C. (1997). Counselling in general practice: Clients' perceptions of significant events and outcome. *Counselling Psychology Quarterly*, *10*(2), 175–187. doi: 10.1080/09515079708254170
- Castonguay, L. G., Boswell, J. F., Zack, S. E., Baker, S., Boutselis, M. a, Chiswick, N. R., ... Holtforth, M. G. (2010). Helpful and hindering events in psychotherapy: a practice research network study. *Psychotherapy (Chicago, Ill.)*, *47*(3), 327–44. doi: 10.1037/a0021164
- Corrêa, A.S., Ribeiro, E., & Costa, S.G. (prelo). O impacto dos acontecimentos significativos no processo terapêutico: Um estudo de caso de sucesso. *Análise Psicológica*.
- Cummings, A. L., Hallberg, E. T., Slemon, A., & Martin, J. (1992). Participants' memories for therapeutic events and ratings of session effectiveness. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *6*, 113-124.
- Elliott, R. (1983). Fitting process research to the practicing psychotherapist. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, *20*(1), 47–55. doi: 10.1037/h0088478
- Elliott, R. (1985). Helpful and nonhelpful events in brief counseling interviews: An empirical taxonomy. *Journal of Counseling Psychology*, *32*, 307–322. doi:10.1037/0022-0167.32.3.307
- Elliott, R. (1993). Helpful aspects of therapy form. Disponível em <http://www.experiential-researchers.org/instruments/elliott/hat.pdf>.
- Elliott, R. (1993). Helpful aspects of therapy form. Disponível em <http://www.experiential-researchers.org/instruments/elliott/hat.pdf>.
- Elliott, R., & James, E. (1989). Varieties of client experience in psychotherapy: An analysis of the literature. *Clinical Psychology Review*, *9*(4), 443–467. doi: 10.1016/0272-7358(89)90003-2
- Elliott, R., & Shapiro, D. (1992). Client and therapist as analysts of significant events. In S. Toukmanian & D. Rennie (Eds.), *Psychotherapy process research: Paradigmatic and narrative approaches* (SAGE Publi, pp. 163–186). London.
- Elliott, R., & Wexler, M. M. (1994). Measuring the impact of sessions in process experiential therapy of depression: The Session Impacts Scale. *Journal of Counseling Psychology*, *41*(2), 166–174. doi: 10.1037/0022-0167.41.2.166
- Elliott, R., James, E., Reimschuessel, C., Cislo, D., & Sack, N. (1985). Significant events and the analysis of immediate therapeutic impacts. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, *22*(3), 620–630. doi: 10.1037/h0085548

- Elliott, R., Shapiro, D. A., Firth-cozens, J., Stiles, W. B., Hardy, G. E., Llewelyn, S. P., & Margison, F.R. (1994). Comprehensive process analysis of insight events in cognitive-behavioral and psychodynamic-interpersonal psychotherapies. *Journal of Counseling Psychology, 41*(4), 449–463. doi: 10.1037/0022-0167.41.4.449
- First, M. B., Spitzer, R. L., Gibbon, M., & Williams, J. B.W. (2003). Entrevista Clínica Estruturada para as Perturbações do DSM-IV Eixo I. Trad. A. Maia. Material não publicado. Braga: Universidade do Minho.
- Holmes, S. E., & Kivlighan, D. M. . J. (2000). Comparison of therapeutic factors in group and individual treatment processes. *Journal of Counseling Psychology, 47*(4), 478–484. doi: 10.1037/0022-0167.47.4.478
- Jacobson, N. S., & Truax, P. (1991). Clinical significance: a statistical approach to defining meaningful change in psychotherapy research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 59*(1), 12-9. doi: 10.1037/0022-006X.59.1.12
- Levitt, H. M., & Piazza-Bonin, E. (2011). Therapists' and clients' significant experiences underlying psychotherapy discourse. *Psychotherapy Research : Journal of the Society for Psychotherapy Research, 21*(1), 70–85. doi: 10.1080/10503307.2010.518634
- Levitt, H., Butler, M., & Hill, T. (2006). What Clients Find Helpful in Psychotherapy: Developing Principles for Facilitating Moment-to-Moment Change. *Journal of Counseling Psychology, 53*(3), 314–324. doi: 10.1037/0022-0167.53.3.314
- Llewelyn, S. P. (1984). *The experience of patients and therapists in psychological therapy*. Tese de doutoramento, University of Sheffield, Sheffield, South Yorkshire, Inglaterra. Retirado de <http://etheses.whiterose.ac.uk/2986/>
- Llewelyn, S. P. (1988). Psychological therapy as viewed by clients and therapists. *The British Journal of Clinical Psychology/the British Psychological Society, 27* (3), 223–237. doi: 10.1111/j.2044-8260.1988.tb00779
- Llewelyn, S. P., Elliott, R., Shapiro, D. a, Hardy, G., & Firth-Cozens, J. (1988). Client perceptions of significant events in prescriptive and exploratory periods of individual therapy. *The British Journal of Clinical Psychology / the British Psychological Society, 27* (Pt 2), 105–114. doi: 10.1111/j.2044 8260.1988.tb00758
- Machado, P. P, & Fassnacht, D. (2014). The Portuguese version of the Outcome Questionnaire (OQ-45): Normative data, reliability and clinical significance cut-offs scores. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. doi:10.1111/papt.12048.

- Mahrer, A. R., & Nadler, W. P. (1986). Goog moments in psychotherapy: A preliminary review, a list, and some promising research avenues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54*, 10-15. doi: 10.1037//0022-006X.54.1.10.
- Martin, J., & Stelmaczek, K. (1988). Participants' identification and recall of important events in counseling. *Journal of Counseling Psychology, 35*(4), 385–390. doi:10.1037/0022-0167.35.4.385
- McElvaney, J., & Timulak, L. (2013). Clients' experience of therapy and its outcomes in "good" and "poor" outcome psychological therapy in a primary care setting: An exploratory study. *Counselling and Psychotherapy Research, 13*(4), 246–253. doi: 10.1080/14733145.2012.761258
- Paulson, B., Truscott, D., & Stuart, J. (1999). Clients' Perceptions of Helpful Experiences in Counseling. *Journal of Counseling & Development, 46*(3), 317–324. doi: 10.1037/0022-0167.46.3.317
- Richards, D., & Timulak, L. (2012). Client-identified helpful and hindering events in therapist-delivered vs. self-administered online cognitive-behavioural treatments for depression in college students. *Counselling Psychology Quarterly, 25*(3), 251–262. doi: 10.1080/09515070.2012.703129
- Shapiro, D., Hardy, G., Aldridge, J., Davidson, C., Rowe, C., & Reilly, S. (1999). Therapist Responsiveness to Client Attachment Styles and Issues Observed in Client-Identified Significant Events in Psychodynamic-Interpersonal Psychotherapy. *Psychotherapy Research, 9*(1), 36–53. doi: 10.1080/10503309912331332581
- Stiles, W. B. (1980). Measurement of the impact of psychotherapy sessions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 48*(2), 176–185. doi: 10.1037/0022-006X.48.2.176
- Stiles, W. B., & Snow, J. S. (1984). Counseling session impact as viewed by novice counselors and their clients. *Journal of Counseling Psychology, 31*(1), 3–12. doi: 10.1037/0022-0167.31.1.3
- Timulak, L. (2007). Identifying core categories of client-identified impact of helpful events in psychotherapy: A qualitative meta-analysis. *Psychotherapy Research, 17*(3), 305–314. doi: 10.1080/10503300600608116
- Timulak, L. (2010). Significant events in psychotherapy: An update of research findings. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 83*, 421–447. doi: 10.1348/147608310X499404

- Timulak, L., & Elliott, R. (2003). Empowerment events in process-experiential psychotherapy of depression: An exploratory qualitative analysis. *Psychotherapy Research, 13*(4), 443–460. doi: 10.1093/ptr/kpg043
- Timulak, L., & Lietaer, G. (2001). Moments of empowerment: A qualitative analysis of positively experienced episodes in brief person-centred counselling. *Counselling and Psychotherapy Research, 1*(1), 62–73. doi: 10.1080/14733140112331385268
- Timulak, L., & McElvaney, R. (2013). Qualitative meta-analysis of insight events in psychotherapy. *Counselling Psychology Quarterly, 26*(2), 131–150. doi: 10.1080/09515070.2013.792997
- Timulak, L., Belicova, A., & Miler, M. (2010). Client identified significant events in a successful therapy case: The link between the significant events and outcome. *Counselling Psychology Quarterly, 23*(4), 371–386. doi: 10.1080/09515070.2010.534329
- Viklund, E. (2013). *Therapy talk and talk about therapy : Client-identified important events in psychotherapy*. Tese de Licenciatura. Linköping University, Linköping, Suécia. Retirado de <http://liu.diva-portal.org/smash/get/diva2:761940/FULLTEXT01.pdf>
- Viklund, E., Holmqvist, R., & Zetterqvist Nelson, K. (2010). Client-identified important events in psychotherapy: interactional structures and practices. *Psychotherapy Research : Journal of the Society for Psychotherapy Research, 20*(2), 151–164. doi: 10.1080/10503300903170939
- Watson, V. C., Cooper, M., McArthur, K., & McLeod, J. (2012). Helpful therapeutic processes: Client activities, therapist activities and helpful effects. *European Journal of Psychotherapy & Counselling, 14*(1), 77–89. doi: 10.1080/13642537.2012.652395
- Weiss, I., Rabinowitz, J., & Spiro, S. (1996). Agreement between therapists and clients in evaluating therapy and its outcomes: literature review. *Administration and Policy in Mental Health, 23*(6), 493–511. doi: 10.1007/BF02108686
- Wilcox-Matthew, L., Ottens, A., & Minor, C. W. (1997). An analysis of significant events in counseling. *Journal of Counseling & Development*. doi: 10.1002/j.1556-6676.1997.tb02343.x