

TCC ET SYNCHRONICITÉ

La TCC – la Thérapie Cognitivo-Comportementale - une approche thérapeutique qui se concentre sur la modification des pensées et des comportements dysfonctionnels qui peuvent contribuer à des problèmes de santé mentale tels que la dépression, l'anxiété et le trouble obsessionnel-compulsif.

Bien que la TCC soit basé sur des principes scientifiques solides et sur des preuves empiriques, il ne prend généralement pas en compte les aspects spirituels ou métaphysiques de l'existence humaine.

Certains praticiens de la TCC peuvent reconnaître l'importance de la synchronicité dans le processus thérapeutique.

Par exemple, un thérapeute peut encourager un patient à être attentif aux événements synchronistiques qui se produisent dans sa vie, car ils pourraient fournir des indices sur les schémas de pensée ou les croyances sous-jacentes qui contribuent à ses symptômes. Cependant, ces événements seraient considérés comme des informations supplémentaires à prendre en compte dans le cadre d'une évaluation et d'une intervention thérapeutique globale, plutôt que comme des signes à suivre aveuglément.

Résumé

L'importance accordée à la synchronicité dans le contexte de la TCC dépendra de la perspective et de la formation du thérapeute, ainsi que des besoins et des préférences du patient.