

La TCC est centrée principalement sur l'ici et le maintenant, s'intéressant en priorité à la partie actuelle du trouble, à la problématique du moment qui génère de la souffrance et limite les capacités adaptatives de même que la qualité de vie de l'individu. Elle met davantage l'accent sur les déterminants présents qu'historiques du comportement et privilégie ainsi les interrogations sous la forme du « comment » (« comment cela se passe aujourd'hui quant cela se passe mal, comment faire autrement,... »), examinant la manière dont le sujet pense et se comporte actuellement afin de l'aider à développer des manières plus fonctionnelles d'agir et de penser. La question du « pourquoi » (« les raisons pour lesquelles le trouble est là, ses causes possibles, le rôle de traumatismes passés,..... ? ») lorsqu'abordée, ne le sera généralement que dans un second temps. Pour cette raison, on a longtemps reproché à la TCC de ne pas s'intéresser à l'histoire du sujet, ni même à son enfance. Pourtant, cet axe développemental est abordé tant lors de l'analyse fonctionnelle établie en début de thérapie, avec la prise en considération des aspects diachroniques (facteurs génétiques, facteurs initiaux invoqués, facteurs déclenchants, facteurs de maintien) du problème actuel, qu'à divers moments de la thérapie où l'on peut identifier les éléments en lien avec les expériences précoces d'attachement, les modèles parentaux et d'éducation, des événements ayant mené à la construction de certaines croyances, représentations et règles de fonctionnement, ...