

Colecție coordonată de
SIMONA REGHINTOVSKI



PHILIPPA PERRY

**O POVESTIRE
ILUSTRATĂ DE
PSIHOTERAPIE**

Traducere din limba engleză
de **Gabriela Chiriță**

Postfață de
Andrew Samuels



cu ilustrații de
FLO PERRY



EDITORI

Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR PRODUCȚIE

Cristian Claudiu Coban

DTP

Dan Crăciun

REDACTARE

Sofia-Manuela Nicolae

CORECTURĂ

Irina Botezatu

ILUSTRAȚIE COPERTĂ

Flo Perry

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**PERRY, PHILIPPA**

O povestire ilustrată de psihoterapie / Philippa Perry ; il. de Flo Perry ;
postf. de Andrew Samuels ; trad. din lb. engleză de Gabriela Chiriță. - București : Editura Trei, 2026

Conține bibliografie

ISBN 978-606-40-2943-0

I. Perry, Flo (il.)

II. Samuels, Andrew (postf.)

III. Chiriță, Gabriela (trad.)

159.9

641.55

Titlu original: **COUCH FICTION: A GRAPHIC TALE OF PSYCHOTHERAPY**

Autor: **Philippa Perry**

Ilustrator: **Flo Perry**

Text and Story Copyright © Philippa Perry, 2010

Illustrations © Flo Perry, 2010

First published as COUCH FICTION: A GRAPHIC TALE OF PSYCHOTHERAPY in 2020 by Penguin Life, an imprint of Penguin General. Penguin General is part of the Penguin Random House group of companies.

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

Copyright © Editura Trei, 2026

pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișcul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90;

Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN 978-606-40-2943-0

Cuvânt către cititor

Obiceiul de a ne evita sentimentele este deseori o adaptare creativă la mediul la care am fost expuși în copilărie, ce ne-a ajutat să supraviețuim și să prosperăm în condiții nici pe departe perfecte. Totuși vechile obiceiuri persistă adesea chiar și când condițiile se schimbă, cu toate că menținerea lor nu ne mai ajută cu nimic. Aceasta este tema principală a poveștii așternute în paginile ce urmează.

Am introdus în această carte pasaje din visele unor persoane reale, utilizate cu acordul acestora, dar, în rest, întreaga poveste se bazează pe imaginația proprie. Deși niciunul dintre personajele expuse nu a existat vreodată și niciunul dintre evenimentele prezentate nu s-a petrecut vreodată, acestea sunt reprezentative pentru studiile de caz din psihoterapie. Am scris această carte pentru că mi-am dorit să descriu viața privită deopotrivă prin ochii terapeutului și ai clientului.

Majoritatea ilustrațiilor vin și cu unele precizări. Poți să le ignori fără ca firul poveștii să sufere sau poți încerca să le parcurgi dacă vrei să aprofundezi subiectul.

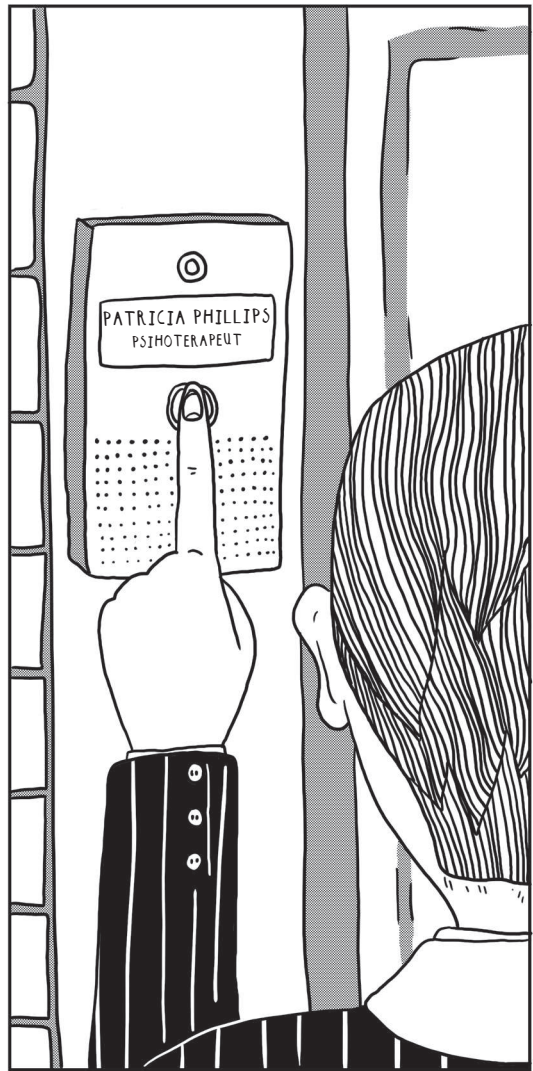


Așa, cine urmează?
Ah... un client nou.



Unele școli de psihoterapie sugerează că, înainte de începerea unei ședințe, terapeutul trebuie să se debaraseze de preconcepții pentru a-și păstra mintea deschisă, pas necesar pentru a percepe nuanțele viitoarei întâlniri. Psihanalistul Wilfred Bion spunea că direcția fundamentală în activitatea terapeutului trebuie să se axeze pe primatul percepției și al atenției, în detrimentul memoriei și al cunoștințelor sale. Această atitudine este aproape întotdeauna adoptată

de majoritatea terapeuților cu experiență (occasional din cauza demenței, mai degrabă decât printr-o supunere rigidă la recomandările teoretice). Terapeuta din povestea de față nu aderă la această teorie într-un mod inflexibil. Nu este terapeuta perfectă și nici nu există așa ceva.



Mă întreb câte studii s-au făcut despre impac-
tul pubelelor pentru reciclare și al conținutului
acestora de pe treptele din fața cabinetului
terapeuților. Aș fi deosebit de interesat să știu
care este efectul acestora asupra unui client nou.



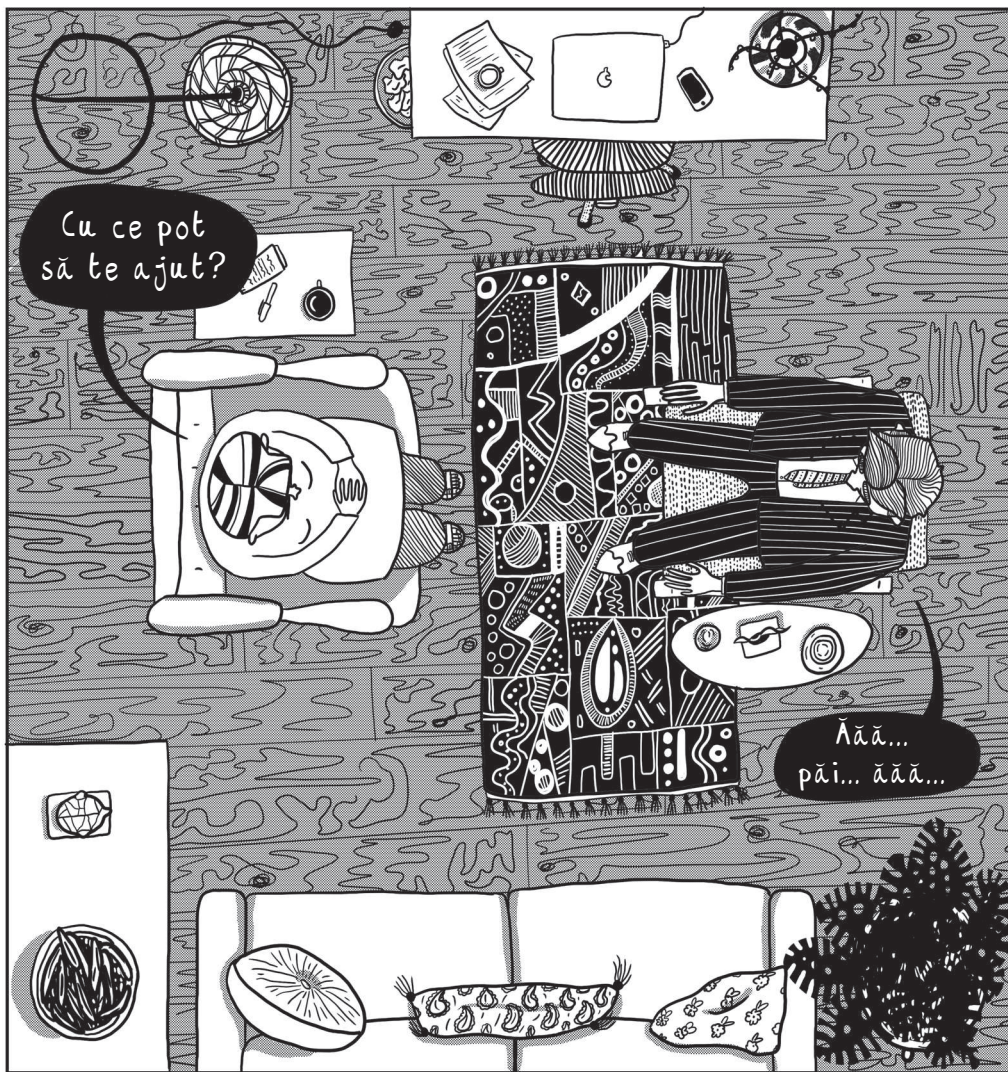
Mulți psihoterapeuți nu se preocupă de impresia pe care înfățișarea lor le-o lasă clienților*; unii au obiceiul de a purta sandale ortopedice cu degetele de la picioare la vedere, indiferent de vreme.

Încălțăminte terapeutilui poate să ne spună dacă acesta lucrează de acasă sau închiriază un spațiu în altă parte – papucii de casă sau sandalele purtate pe timp de iarnă sunt un indiciu cert că lucrează de acasă.

*Și asta pentru că fie și-au perlaborat propriile elemente narcisice, fie pentru că sunt în mod natural lipsiți de stil, ori ambele.



Nu putem presupune niciodată că vom ști adevărul absolut despre cealaltă persoană. Totuși, în psihoterapie, este important să tindem spre descoperirea acestui adevăr. Nu sunt convinsă că remarcă lui Pat cum că James este atrăgător poate fi privită ca o încercare de a găsi adevărul absolut.



În trecut, spre deosebire de Pat, mulți terapeuți nu adresau întrebări în timpul ședințelor, pentru a funcționa ca un ecran alb pe care clienții să poată proiecta. Proiecția are loc atunci când, în locul unei relaționări nealterate cu o altă persoană, proiectăm o parte din noi înșine asupra acesteia, iar apoi ne raportăm la propria noastră parte proiectată, mai degrabă decât la persoana din fața noastră sau și la ea. În prezent este binecunoscut faptul că un terapeut care nu spune

nimic nu este nici pe departe un ecran alb și că, indiferent de cât de vorbăreț sau tăcut este acesta, clientul tot va avea o reacție față de prezența sa reală (cu sandalele sale amuzante și cu pubelele sale pentru reciclare).



Pe de altă parte, nici lipsa tăcerii nu preîntâmpină apariția proiecției sau a transferului. Transferul are loc atunci când facem presupuneri inconștiente privind persoana care se află în prezent în fața noastră, bazându-ne pe experiențe pe care le-am avut în trecut cu alte persoane. Menționez aici și contratransferul, ce se referă la sentimentele care apar în terapeut în urma relaționării cu clientul. Este de dorit ca terapeutul să recunoască semnele apariției

contratransferului, pentru a nu complica și mai mult lucrurile.

Am auzit pe cineva care vorbea despre tine, un anume Simon.



Spunea că avusese atacuri de anxietate.



A fost la șase sedințe cu tine.

S-a simțit mai bine după ce a vorbit cu tine și atacurile au încetat. Dar nu cred că ar funcționa și în cazul meu.



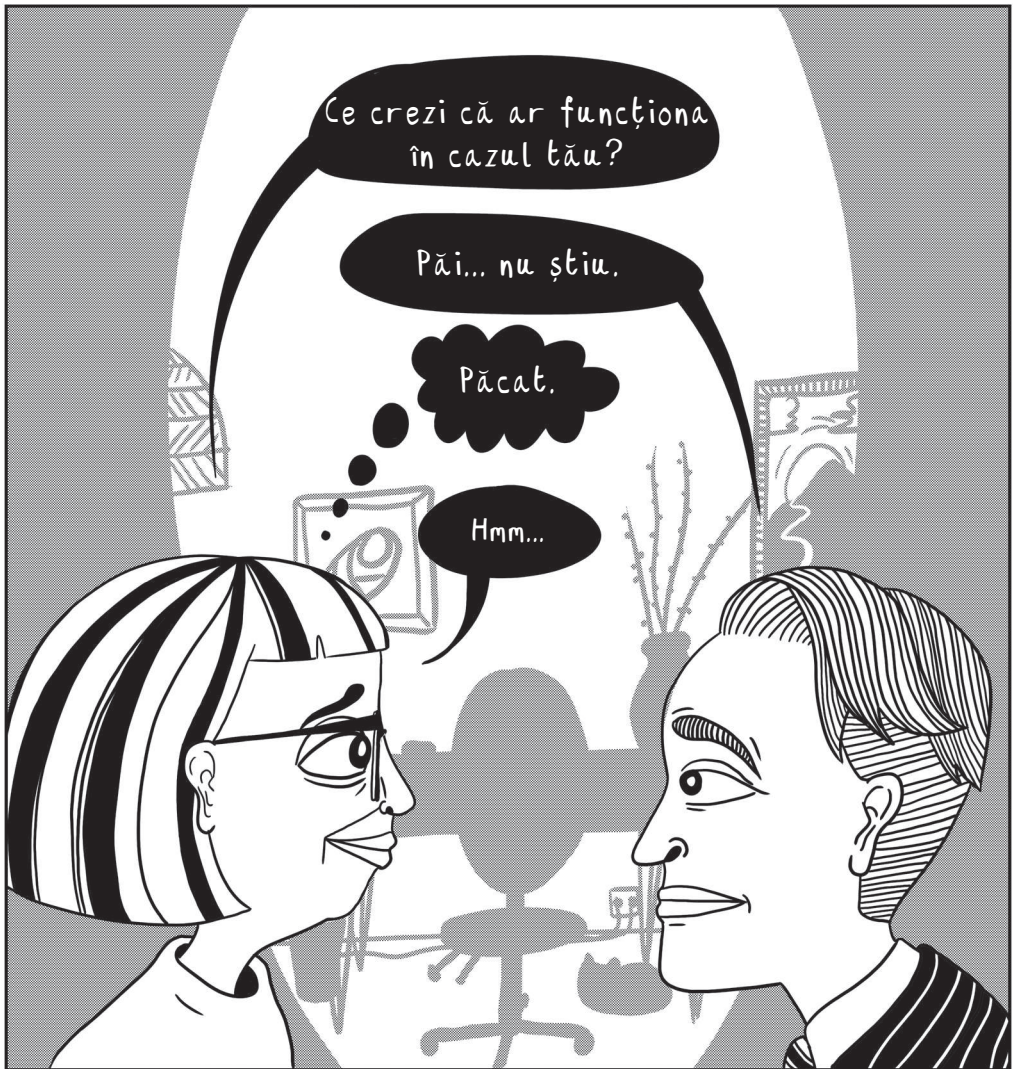
Ce-aș bea o ceașcă de ceai... mîntea mea e în altă parte... sper că mai am lapte...

Mi-ar plăcea să-mi vorbească despre Simon. Nu vreau să vorbesc despre mine.



Vorbind despre Simon, James evită să abordeze subiectul ce l-ar ajuta mai mult – el însuși. În paralel, Pat pare să trăiască un fenomen de contratransfer, căci și ei îi vine greu să rămână ancorată în prezent. Probabil lipsa ei de atenție a făcut-o să rateze indiciul pe care i l-a oferit James când a spus că „l-a auzit“ pe Simon vorbind despre ea, și nu că a purtat o conversație cu acesta, ca și cum a furat această informație de la el. A ratat asta. Nu-i nimic. Dacă este important ca un tipar

comportamental să fie abordat de terapeut, fără doar și poate clientul îl va afișa din nou sau îl va reduce în discuție mai târziu.



Conform studiilor, clienții sunt mai deschiși la a face schimbări benefice pe parcursul terapiei când terapeutul folosește ca instrument viziunea acestora asupra schimbării ori dacă viziunea terapeutului asupra schimbării coincide cu credințele anterioare ale clientului. Tocmai de aceea Pat îl întreabă pe James ce crede că ar funcționa în cazul său.