

LBRIIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BERNSTEIN, GABRIELLE

Self Help / Gabrielle Bernstein ; trad. din lb. engleză de
Ovidiu Constantin Cornilă. - București : Bookzone, 2025

ISBN 978-630-305-401-8

I. Cornilă, Ovidiu Constantin (trad. ; note)

159.9

Redactor: **Ana-Maria Niculae**
Grafician copertă: **Adelina Gavrilă**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

SELF HELP:

This is Your Chance to Change Your Life
Copyright © 2024 by Gabrielle Bernstein
Published by agreement with Folio Literary Management, LLC
and Livia Stoia Literary Agency
All rights reserved.

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție
Toate drepturile rezervate pentru limba română.
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București
Comenzi și informații:
Telefon: 031-433.50.68
E-mail: office@bookzone.ro
www.bookzone.ro

GABRIELLE BERNSTEIN

SELF HELP

*Traducere din limba engleză
de Ovidiu Constantin Cornilă*

Bookzone
BUCUREȘTI, 2025

CUPRINS

Cuvânt-înainte de Richard C. Schwartz, PhD	9
CAPITOLUL 1: Cine este înăuntru?	13
CAPITOLUL 2: Procesul de analiză	33
CAPITOLUL 3: Convingeri fundamentale	51
CAPITOLUL 4: Eliberează-te	73
CAPITOLUL 5: Alege să-ți schimbi viața	95
CAPITOLUL 6: Cum știi că Sinele este înăuntru	113
CAPITOLUL 7: Părțile anxioase	131
CAPITOLUL 8: Părțile corpului	151
CAPITOLUL 9: Pompierii	171
CAPITOLUL 10: Iertarea Sinelei	193
CAPITOLUL 11: Încrederea în Sine	213
Note	233
Mulțumiri	236
Despre autoare	238

încredere în tine ca lider, unul dintre marile obiective ale SFI. Apoi se constituie un cerc virtuos – cu cât te lasă mai mult să preiei inițiativa și observă că lucrurile merg mai bine atunci când fac asta, cu atât mai mult au încredere că este înțelept să te lase să fii lider. Asemenea copiilor care au jucat prea mult rolul de „părinți” într-o familie și încep să aibă încredere că părinții pot prelua controlul, este o mare ușurare pentru diferitele părți interioare ale tale să se debaraseze de toată această responsabilitate, pentru că sunt prea tinere pentru a-ți dirija viața. Cu cât mai mult văd că ai preluat conducerea, cu atât devin mai puțin rigide și mai utile.

Prin cartea de față, Gabby deschide calea pentru ca eu și alții să găsim modalități de a face terapia SFI accesibilă unui public cât mai larg.

Așa cum am spus mai devreme, este un vis ce devine realitate și sunt foarte recunoscător.

Richard C. Schwartz, PhD,
părintele terapiei sistemelor familiale interne

CAPITOLUL 1

CINE ESTE ÎNĂUNTRU?

Stau singură în apartamentul meu din orașul New York, cu o ceașcă mare de cafea lângă laptop. Am mereu o cafea lângă mine când scriu o carte.

Degetele îmi alunecă pe tastatură cu entuziasm. Sunt gata să încep, dar există și o parte din mine care este îngrozită.

Mă simt ca o impoșoare. „Cine sunt eu să scriu o carte de *self-help* bazată pe principiile terapiei sistemelor familiale interne?” Vocea interioară continuă: „Nu am acreditări în psihologie și nu va fi suficient de bună. Mă simt stupidă și inadecvată. Sunt o impoșoare.”

În loc să trec peste această parte din mine, **aleg să o analizez.**

Concentrându-mi atenția spre interior, devin **curioasă** în legătură cu gândurile și sentimentele legate de ea. Remarc o tensiune în stomac și anxietate în piept. Mă simt încorsetată. Este ca un nod.

Petrec mai mult timp adunând informații. Știu că această parte din mine este de sex feminin. Mă întreb despre vârsta ei. „Am zece ani”, spune ea. „Sunt la ora de matematică și prietenul meu tocmai m-a făcut proastă. Mă simt ca și cum aș fi primit un pumn în stomac. Sunt stânjenită și, în adâncul sufletului, îl cred. Sunt slabă la matematică. Nu mă pot concentra – sunt foarte proastă.”

Sunt familiarizată cu această parte interioară critică a mea; la urma urmei, ea există de 34 de ani. În loc să o fac să tacă, observ ceea ce trebuie exprimat. „Mă simt foarte proastă”, repetă ea.

Observ o parte din mine care vrea să o îmbrățișeze și să îi amintească cât de inteligentă este cu adevărat. Este o autoare de bestsellere pe locul 1 în topul *New York Times* și se află în plin proces de scriere a celei de-a zecea cărți! A urmat cursuri de formare în terapia sistemelor familiale interne (SFI). A tradus principii spirituale și de dezvoltare personală extrem de dificile într-un mod ușor de înțeles pentru toată lumea. Sunt mândră de ea, iar inima mea este deschisă acum.

Îi ofer **empatie**, punându-mi mâna pe inimă, și o întreb: „De ce ai nevoie?”

„Crede în mine”, răspunde ea.

O energie calmă de iubire se naște și dialogul meu interior se schimbă: „Împărtășește-ți propria experiență – acesta este darul tău. Poveștile tale și experiența trăită sunt cele care vor vindeca.”

Simt curaj. Devine încrezătoare – nu mai este paralizată de sentimentul rușinos de inadecvare. Se simte plină de speranță. Se simte în siguranță.

Respir adânc și îmi așez mâinile pe tastatură. „Bine, acum suntem gata să începem.”

CINE ESTE ÎNĂUNTRU?

Deși acest dialog interior a fost scurt, ar fi o greșală să cred că nu a fost foarte profund. Chiar și conversațiile scurte și pline de empatie cu o parte din mine care se simte inadecvată îmi permit să mă resetez și să revin la normal.

Capacitatea mea de a rămâne curioasă cu privire la frică și de a-mi păstra empatia față de criticul interior îmi dă curajul de a merge mai departe.

Așadar, ce s-a întâmplat cu adevărat aici? Cum am trecut atât de repede de la frică la curaj? Cum a apărut așa de natural empatia? Și cum de am avut suficientă încredere în energia acelei prezențe încât să las frica deoparte?

Capacitatea mea de a avea grijă de mine în acest fel este rezultatul devotamentului meu față de terapia sistemelor familiale interne (SFI) – modelul terapeutic care mi-a schimbat viața.

În parcursul meu de cercetător spiritual pasionat, am folosit multe metode diferite de vindecare și căi de dezvoltare spirituală și personală, timp de peste două decenii. Terapia SFI a fost, fără îndoială, cea mai transformatoare practică din viața mea. Am integrat perfect SFI în fiecare fațetă a vieții – pe plan personal și profesional. Aceasta include practicarea modelului timp de peste un deceniu cu terapeutul meu, participarea la formarea mediatorilor la Institutul SFI și prezentarea practicii pentru publicul larg prin intermediul podcastului meu, al discuțiilor live și al platformelor sociale. Acest model mi-a schimbat profund cariera, căsnicia, felul în care mă comport ca părinte și întreaga existență. Atât de mult, încât am decis să scriu despre miracolul vindecării prin terapia SFI și să îl împărtășesc în această carte.

CE ESTE TERAPIA SFI?

Când cineva îți spune: „Povestește-mi despre tine...”, care este răspunsul tău imediat? Poate că îți enumeri titlurile din carieră sau poate că scoți poze cu copiii tăi ca să te arăți în rolul de părinte. Este foarte puțin probabil să declari ceva de genul: „Sunt amuzant până când

mă rănește cineva. Când sunt rănit, o parte din mine devine foarte furioasă. Când sunt nervos, ripostez. Iar atunci când nu reușesc să ripostez, mă închid în mine și încerc să uit navigând în neștire pe internet.”

Ne identificăm pe noi înșine pe baza unei percepții exterioare pe care am construit-o de-a lungul timpului – ce facem, pe cine creștem, sexul nostru, cărei rase aparținem, religia noastră, unde locuim etc. Concentrarea noastră pe exterior și imaginile pe care le-am creat despre noi înșine au mascat ceea ce contează cel mai mult: cine suntem cu adevărat în interior.

Pentru reflecția asupra interiorului rezervăm adesea doar o oră pe săptămână de terapie sau un moment pe perna de meditație. De cele mai multe ori, viața noastră plină ne împiedică să alocăm timpul necesar pentru a reflecta la cine suntem cu adevărat, ceea ce ne dorim de fapt și ceea ce avem cu adevărat nevoie. În loc să fim receptivi la sentimentele noastre, trecem peste ele. În loc să ne vindecăm de experiențele de viață dificile, le închidem adânc în noi, le amortim și ne concentrăm atenția în exterior pentru a evita ceea ce se întâmplă în interior. Atunci când circumstanțele externe devin dificile, iar luptele interioare sunt copleșitoare, putem recurge la comportamente care dau dependență, cum ar fi drogurile, alcoolul, mâncatul în exces, jocurile de noroc sau altele. Facem acest lucru pentru a evita să ne confruntăm cu ceea ce este în interior.

Pentru majoritatea oamenilor, confruntarea cu sentimentele și emoțiile nu este un lucru care vine natural. De prea multe ori am fost învățați să respingem, să evităm sau să minimizăm experiențele noastre interioare. Modelul SFI oferă însă o abordare remarcabilă a vindecării – o perspectivă plină de înțelegere, care are potențialul de a-ți transforma profund viața. Este o formă de psihoterapie bazată pe dovezi, care pornește

de la premisa că mintea este alcătuită în mod natural din mai multe părți, ca niște subpersonalități. SFI arată că toate sentimentele, gândurile, senzațiile, comportamentele, reacțiile și tiparele noastre comportamentale nu reprezintă *ceea ce suntem*, ci sunt *părți din ceea ce suntem*. Nu suntem o persoană monolitică. Suntem compuși dintr-o mulțime de părți diferite, dezvoltate în urma unor evenimente copleșitoare care au avut loc pe când eram copii.¹

Scopul SFI este să te ajute să identifici și să-ți cunoști aceste părți diferite, astfel încât să te poți raporta la gândurile și emoțiile tale profunde într-un mod plin de înțelegere, bunățate și iubire – ca la o familie din interiorul tău. Prin terapia SFI, poți învăța să te conectezi cu aceste părți cu o energie calmă și, în cele din urmă, să le ajuți să se simtă în siguranță.

OMUL DIN SPATELE METODEI

Într-o după-amiază din 2020, am dat peste un interviu pe YouTube cu creatorul terapiei sistemelor familiale interne (SFI), dr. Richard Schwartz (cunoscut ca Dick). În primul minut în care l-am ascultat pe Dick explicând SFI, am exclamat: „Asta am făcut cu terapeutul meu în toți acești ani!” Văzându-l pe Dick explicând atât de clar SFI și recunoscând metoda pe care o folosea terapeutul meu, m-am simțit ca în cel mai important moment revelatoriu din viața mea. I-am simțit energia calmă și plină de înțelegere prin ecranul computerului. Am fost interesată să aflu mai multe despre această terapie cu care am luat contact indirect atâția ani, așa că i-am cumpărat toate cărțile și am devenit discipola lui de la distanță.

La șase luni după ce am citit cărțile lui Dick, i-am contactat echipa pentru a-l invita la podcastul meu.

Am fost încântată când a acceptat, dar, în mod neobișnuit, am avut emoții înainte de înregistrare. Cu toate acestea, din momentul în care s-a conectat pentru înregistrare, m-am liniștit.

Am avut o conexiune instantanee. Calmul și receptivitatea lui mi-au permis să capăt un sentiment autentic de siguranță în timpul conversației noastre de o oră. Am fost uimită de capacitatea sa de a se arăta vulnerabil și autentic vorbind cu o străină. Înainte de a termina conversația, i-am împărtășit planul meu de a urma cursurile de formare ca practician SFI.

„Vreau să predau acest sistem într-un fel sau altul”, am spus. Dick a fost imediat de acord că acesta era următorul pas pentru mine și s-a oferit să mă sprijine.

Terapia SFI a fost dezvoltată într-un mod foarte intuitiv. La 30 de ani, Dick era terapeut de familie și considera că terapia de familie este Sfântul Graal. O parte a practicii sale de terapie familială a implicat lucrul la un studiu într-o unitate psihiatrică care trata pacienți bulimici adolescenți. El a constatat că formarea sa tradițională nu le aducea pacienților rezultatele pe care le spera. De fapt, în unele privințe, părea să le facă mai mult rău decât bine. Atunci când le cerea pacienților să se confrunte cu bulimia și să încerce să renunțe la ea, tendința lor de a se autovătăma se înrăutățea. Întrebați de ce, pacienții au dat același răspuns: au spus că „o altă parte din ei” preia controlul atunci când sunt obsedați de mâncare. În mod normal, acest tip de răspuns ar putea determina un terapeut să ia în considerare un diagnostic de tulburare de personalitate multiplă. În schimb, Dick a devenit curios cu privire la partea din ei care voia să se îmbuibe. Curiozitatea sa a creat un mediu sigur pentru ca pacienții să se simtă văzuți, respectați și ascultați. Pe măsură ce i-a abordat cu curiozitate și înțelegere, pacienții au început să se calmeze, să se deschidă

și să împărtășească mai multe despre diferitele „părți” care au apărut atunci când au fost activate. Ca urmare, Dick a făcut o observație interesantă. Comportamentele extreme manifestate de acești pacienți păreau a fi un fel de mecanism de protecție, un scut împotriva rănilor mai adânci, nerezolvate din copilărie. Dick a început să se folosească de pregătirea sa în domeniul terapiei de familie pentru a intra în contact cu partea din pacient care se lupta cu bulimia. A abordat „partea” aproape ca și cum ar fi fost o ședință de terapie de familie. Doar că, în acest caz, toți membrii făceau parte din familia interioară a pacientului.

De peste 40 de ani, Dick își dedică viața terapiei SFI și îi ajută pe oameni să recunoască multitudinea de părți lăuntrice. Modelul său terapeutic a vindecat nenumărați oameni, inclusiv pe mine. „Nu există părți rele”, spune el, oferindu-le oamenilor o cale blândă de a recunoaște toate părțile din ei cu dragoste și respect.²

O CALE BLÂNDĂ SPRE VINDECARE

Terapia SFI este o abordare a vindecării plină de compasiune. În loc să încerci să te reperi sau să te schimbi, terapia SFI te învață să privești plin de curiozitate și compasiune fiecare parte a ceea ce ești. Acest lucru te poate ajuta să dezvolți o înțelegere mai profundă a ta și a lumii tale interioare și, în cele din urmă, să ajungi la mai multă iubire de sine și acceptare. Cu puțină curiozitate, compasiune și curaj, poți învăța să te vindeci, să integrezi toate părțile din care ești alcătuit și să îți creezi o viață mai plină de satisfacții și de bucurie.

O prietenă apropiată mi-a spus odată: „Gabby, am o problemă la serviciu. Sunt foarte bună la locul meu de muncă și mă înțeleg bine cu colegii, dar, în momentul în care mă simt provocată de șeful meu, o parte complet

diferită din mine iese la iveală. Devin foarte agresivă și ripostez. Este ca și cum cea parte din mine ar prelua controlul.”

Încercând să aflu mai multe, am întrebat-o cu blândețe: „E posibil ca agresivitatea ta să încerce să te protejeze de ceva?”

Am observat cum își muta atenția spre interior. După o scurtă tăcere, a răspuns: „Da, mă protejez de când mă știu.”

„Poți să-ți concentrezi atenția în interior și să observi partea din tine care te protejează?”, am întrebat-o.

A dat din cap că da.

„Ce simți? Observi gânduri, senzații sau emoții specifice?”, am chestionat-o.

„Mă simt amețită și am o senzație de greață în stomac și mă gândesc mereu că trebuie să fiu perfectă și să păstrez totul în ordine.”

„Câți ani aveai când ai început să te protejezi așa?”

Fără ezitare, a răspuns: „A început la o vârstă fragedă. Părinții contestau tot ce făceam. Încereau să mă facă să realizez lucrurile impecabil. Am învățat că nu voi fi niciodată perfectă în ochii lor. Așa că, atunci când am eșuat cu perfecționismul, singura modalitate de a mă proteja a fost să devin foarte agresivă și să ripostez. De atunci, am continuat să lupt.”

Această experiență de întoarcere blândă spre interior i-a oferit o nouă perspectivă asupra ei înseși, cu un impact profund. Tot ceea ce a fost necesar pentru această schimbare a fost dorința să privească în interior și să devină curioasă, care i-a permis să analizeze din curiozitate această experiență și fără să devină agresivă. Momentul i-a schimbat fundamental percepția. În loc să își critice reacția agresivă, a putut, chiar atunci, să o înțeleagă ca pe un mecanism de protecție, care a ajutat-o

să înăbușe sentimentul din copilărie că nu e suficientă. Recunoașterea acestui fapt i-a oferit șansa să vadă cât de mult s-a străduit să se protejeze și impactul pe care l-a avut asupra vieții și relațiilor sale.

PĂRȚI PROTECTOARE

Cu toții avem mecanisme de apărare unice, care se activează ori de câte ori ne simțim provocați de o circumstanță, o situație sau o persoană. Am dezvoltat aceste tipare comportamentale de-a lungul timpului cu scopul să ne protejăm de tulburările emoționale neprocesate din trecut – inclusiv experiențele de care poate nu suntem conștienți pe deplin. Atunci când perturbările emoționale profunde rămân nerezolvate, pot deveni modele energetice persistente în corpul și creierul nostru. În consecință, putem avea instinctiv o reacție de luptă, de fugă sau îngheț ori de câte ori resimțim o emoție veche neprocesată. Instinctul inconștient este să evităm asemenea emoții intense, ceea ce ne determină să adoptăm diverse modele comportamentale pentru a le gestiona și reprima.

În terapia sistemelor familiale interne, ceea ce considerăm a fi reacții automate, dependente sau obiceiuri sunt numite părți protectoare. S-ar putea să ai o parte care se opune figurilor autorității sau una care renunță atunci când lucrurile devin dificile. S-ar putea să ai o parte perfecționistă, care lucrează neobosit să eviți un sentiment de inadecvare mai profund. Sau o parte furioasă, mereu gata să riposteze, ori de câte ori se simte provocată. Ori poate o parte care face pe plac oamenilor, care pune nevoile celorlalți mai presus de cele proprii, în efortul de a te simți iubit. Părțile protectoare sunt numite astfel, pe bună dreptate, pentru misiunea lor principală: să te protejeze împotriva emoțiilor