

Autora best seller #1 de *The New York Times*

GABRIELLE BERNSTEIN

AUTO

AYUDA

ÉSTA ES LA OPORTUNIDAD
DE CAMBIAR TU VIDA

OCÉANO

AUTO AYUDA

GABRIELLE BERNSTEIN

AUTO AYUDA

ÉSTA ES LA OPORTUNIDAD
DE CAMBIAR TU VIDA

OCÉANO

La autora de este libro no ofrece asesoramiento médico ni prescribe el uso de ninguna técnica como forma de tratamiento para problemas físicos, emocionales o médicos sin el asesoramiento de un médico, ya sea directa o indirectamente. La intención de la autora es únicamente ofrecer información de carácter general para ayudarle en su búsqueda del bienestar emocional, físico y espiritual. En caso de que utilice alguna información de este libro, la autora y el editor no asumen ninguna responsabilidad por sus acciones.

AUTOAYUDA. Ésta es la oportunidad de cambiar tu vida

Título original: SELF HELP. This Is Your Chance to Change Your Life

© 2024, Gabrielle Bernstein

Publicado según acuerdo con Folio Literary Management, LLC
e International Editors & Yañez' Co. Literary Agency

Traducción: Karina Simpson
Diseño de portada: Pete Garceau
Fotografía de Gabrielle Bernstein: Chloe Crespi

D.R. © 2025, Editorial Océano, S.L.U.
C/ Calabria, 168-174 - Escalera B - Entlo. 2ª 08015
Barcelona, España
www.oceano.com

D. R. © 2025, Editorial Océano de México, S.A. de C.V.
Guillermo Barroso 17-5, Col. Industrial Las Armas
Tlalnepantla de Baz, 54080, Estado de México

Primera edición: 2025

ISBN: 978-84-494-6144-6
Depósito legal: B 15186-2025

Todos los derechos reservados. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita del editor, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo público. La infracción de los derechos mencionados puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro para el entrenamiento de tecnologías o sistemas de inteligencia artificial. El autor y la editorial no se responsabilizan del uso indebido de su contenido.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) o a CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los derechos de autor, www.cempro.org.mx) si necesita reproducir, fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España / Printed in Spain

9005966010825

*Para Dick, mi héroe.
Gracias por tu amistad, orientación
y fe inquebrantable en este libro*

Índice

Prólogo, Dr. Richard C. Schwartz, 11

Capítulo 1. ¿Quién está dentro?, 15

Capítulo 2. El proceso de revisión, 35

Capítulo 3. Creencias fundamentales, 53

Capítulo 4. Exprésalo, 73

Capítulo 5. Elige cambiar tu vida, 93

Capítulo 6. Cómo sabrás que el Ser *está* dentro, 109

Capítulo 7. Partes ansiosas, 125

Capítulo 8. Partes del cuerpo, 143

Capítulo 9. Bomberos, 161

Capítulo 10. Perdónate a ti mismo, 181

Capítulo 11. Confía en ti mismo, 201

Notas, 219

Índice analítico, 221

Agradecimientos, 231

Para mejorar tu experiencia, he grabado en inglés las meditaciones y los ejercicios incluidos en el libro. Sólo tienes que apuntar con tu teléfono inteligente al código QR que aparece a continuación para saber cómo acceder a estas grabaciones y otros recursos.

Xo,
Gabby



(DearGabby.com/SelfHelpResources)

Prólogo

Acabo de terminar de leer este libro y tengo lágrimas en los ojos. Estoy muy agradecido y honrado por lo que Gabby Bernstein ha hecho aquí. Desarrollé la terapia de Sistemas de la Familia Interna (SFI), el enfoque que ella presenta en este libro, durante las últimas cuatro décadas y trabajé en relativa oscuridad durante tres de esas décadas. A lo largo de esos años difíciles, uno de mis sueños era que un líder respetado, con credenciales tanto de autoayuda como de espiritualidad, llevara el SFI al público de una manera segura y que le hiciera justicia al poder del modelo. Ese sueño se ha hecho realidad con este libro.

He pasado mi carrera capacitando a terapeutas para llevar los SFI a sus pacientes, pero siempre supe que, si se interpretaba bien, podría convertirse en una práctica diaria que mejoraría la vida y las relaciones de las personas. Yo simplemente no sabía cómo hacerlo. Entró Gabby. Ella se acercó a mí hace unos cuatro años para invitarme a su pódcast. En ese momento había oído su nombre, pero habría estado mucho más nervioso si hubiera sabido lo conocida que ella es. Tuvimos una gran conversación, y me impresionó lo bien que hizo su tarea y lo emocionada que estaba por los SFI. Eso derivó en muchas conversaciones casuales posteriores —nos volvimos amigos— y me emocionó cuando decidió tomar la capacitación de nivel 1 de SFI.

Sin embargo, cuando leí este libro me di cuenta de cuánto había estado usando los SFI en sí misma (en gran parte, por su cuenta) y qué impacto había tenido ese trabajo en su capacidad para

convertirse en lo que yo llamo «autodirigida». Cuando me dijo que quería escribir un libro guiando a su audiencia para que las personas lo usaran en sí mismas, me sentí emocionado, pero también un poco preocupado. Una razón por la que no había intentado llevar este enfoque directo al público era que, a lo largo de años de trabajar con pacientes traumatizados, había aprendido cuán delicado puede ser ese trabajo. Esto es particularmente cierto una vez que acceden a lo que yo llamo un «exiliado» —una parte joven y vulnerable de ellos que estaba paralizada en una escena de trauma en el pasado—, una parte que encerraron dentro de ellos. Por otro lado, gran parte del éxito de Gabby proviene de su capacidad para explicar conceptos y prácticas espirituales y psicológicas para el público.

En este libro, Gabby ha encontrado la solución a mi preocupación. Deja claro que no está abogando porque el lector use todo el modelo de SFI. En cambio, te presenta las partes de ti que ejercen los roles de gerente-protector (también conocidos como tu ego) y no sólo te permite entenderlas de forma diferente, sino también ayudarlas a confiar en tu Ser (*Self* en inglés, por eso el título del libro es *Self Help, Autoayuda*), que es un núcleo de cualidades como calma, compasión, confianza y conexión. Además, ofrece prácticas y meditaciones con instrucciones claras para ayudarte a lograr esos objetivos. Si, en el proceso de usar estas prácticas, accedes a un exiliado, te recomienda contactar a uno de los miles de terapeutas o practicantes de los SFI para ayudarte a sanar esa parte y luego volver a tus visitas diarias de 5 minutos con tus protectores.

Una de las fortalezas de Gabby como escritora y presentadora es que hace una divulgación valiente, no sólo de su propio pasado traumático sino también de los roles extremos que muchas de sus partes tuvieron que asumir para protegerla. Muchos lectores se identificarán con las descripciones de su parte adicta al trabajo, su parte adictiva en general, la controladora, la protectora agresiva de «cuchillos afilados», la parte defensiva, la parte que es un juez

autocrítico, la parte codependiente y la perfeccionista. Las historias de Gabby, de cómo estos protectores alguna vez dominaron su vida y ahora han cambiado esos roles para convertirse en ayudantes internos que confían en su Ser para liderar, son inspiradoras. Conforme ella se volvía más autónoma y abrazaba los SFI, podía dejar de denigrar a cada una de esas personalidades internas y, en cambio, abrazarlas con compasión y perdón.

Actualmente se escribe mucho sobre cómo deberías mostrar compasión por ti mismo de manera general, pero el proceso de Gabby no consiste en cuidar sólo a tus partes agradables. A través de sus historias personales, ilustra la capacidad de mostrar compasión y amor a todas tus partes, incluso a las que han arruinado tu vida, y hacerlo de una manera muy específica que les permite transformarse. Ella llama a esto su «proceso de revisión en cuatro pasos», y te ayuda a aplicarlo a muchas partes diferentes y difíciles de ti. Puedes usarlo en tu práctica diaria de ayudar a tus partes y también cuando alguien detona esas partes complicadas. En ese caso, aprendes a hacer lo que yo llamo «un giro hacia tu enfoque» y abrazar a los protectores que están activados, en lugar de permitir que se apoderen de ti y ataquen a la persona que te provocó. Luego puedes hablar por esos protectores desde el Ser, lo cual siempre resulta mucho mejor.

Como Gabby atestigua sobre su propio proceso, cuanto más logres que la práctica de revisión sea rutinaria, más confiarán tus partes en ti como líder, que es uno de los grandes objetivos de los SFI. Luego se convierte en un círculo virtuoso: cuanto más te dejan liderar tus partes y ven que las cosas salen mejor cuando lo hacen, más confían en que es sabio dejarte liderar. Como los niños que han tenido que asumir el rol de adultos en su familia y comienzan a confiar en que los padres pueden hacerse cargo, es un gran alivio para tus partes descargar toda esa responsabilidad, porque son demasiado jóvenes para dirigir tu vida. Cuanto más te ven liderar, menos extremas y más útiles se vuelven.

Con este libro, Gabby abre el camino para que yo y otros encontremos diversas formas de llevar parte del poder curativo de los SFI a audiencias más grandes y volverlo accesible para todos.

Como decía antes, éste es un sueño que se está haciendo realidad, ¡y estoy muy agradecido!

RICHARD C. SCHWARTZ, Ph.D.,
fundador de la terapia de Sistemas de la Familia Interna

¿Quién está dentro?

Estoy sentada sola en mi apartamento en la ciudad de Nueva York con una gran taza de café junto a mi ordenador. El café es mi compañero cuando escribo un libro.

Los dedos se ciernen sobre el teclado con emoción. Aunque estoy lista para sumergirme, hay una parte de mí que está aterrada.

Me siento como una impostora. «¿Quién soy yo para escribir un libro de autoayuda basado en los principios de la terapia de Sistemas de la Familia Interna?». La voz interna continúa: «No tengo credenciales en psicología, y no será suficiente. Me siento estúpida e incompetente. Soy un fraude».

En lugar de ignorar esta parte de mí, **elijo revisarla**.

Al centrar la atención hacia mi interior, me vuelvo **curiosa** y observo los pensamientos, sentimientos y emociones relacionados con ello. Siento una tensión en el estómago y ansiedad en el pecho. Lo siento como una opresión. Es como un nudo.

Paso más tiempo recopilando información. Sé que esta parte mía es femenina. Me pregunto sobre su edad. «Tengo diez», dice ella. «Estoy en clase de matemáticas y mi amor platónico acaba de llamarme "estúpida". Lo siento como un golpe en el estómago. Estoy avergonzada y, en el fondo, la creo. Soy mala en matemáticas. No puedo concentrarme, soy muy estúpida».

Estoy familiarizada con esta parte interna que me critica; después de todo, ha estado presente durante treinta y cinco años. En lugar

de acallarla, soy testigo de lo que necesita expresar. «Me siento tan estúpida», repite.

Noto una parte de mí que quiere abrazarla y recordarle lo inteligente que en realidad es. ¡Es una autora *best seller* número uno del *New York Times* escribiendo su décimo libro! Se ha entrenado para aprender el modelo de la terapia de Sistemas de la Familia Interna (SFI). Ha explicado principios espirituales y de crecimiento personal profundamente difíciles de una manera que todos pueden entender. Estoy orgullosa de ella, y mi corazón ahora está abierto.

Me conecto compasivamente con ella colocándome la mano en el corazón y pregunto: «¿Qué necesitas?».

«Que creas en mí», responde ella.

Una energía tranquila de amor me recorre y mi diálogo interno cambia: «Comparte tu propia experiencia: éste es tu regalo. Tus historias y experiencias vividas son lo que sanará».

Emergen sensaciones de valentía. Ella confía en este sentimiento valiente, ya no está paralizada por los sentimientos vergonzosos de ineptitud. Se siente esperanzada. Se siente segura.

Respiro hondo y coloco las manos en el teclado.

«Bien, ahora estamos listas para empezar».

¿QUIÉN ESTÁ DENTRO?

Aunque este diálogo interno fue breve, sería un error pensar que no fue muy profundo. Incluso las conversaciones compasivas breves con la parte de mí que se siente incompetente me permiten reiniciar y regresar al centro. Mi habilidad para mantenerme con curiosidad ante el miedo y compasiva hacia mi crítica interna me da el coraje y el valor para avanzar.

Entonces ¿qué estaba pasando ahí, en realidad? ¿Cómo pasé tan rápido del miedo al coraje? ¿Cómo apareció la compasión de manera

tan fluida para ayudar? ¿Y cómo confié en la energía de esa presencia lo suficiente como para dejar de lado el miedo?

Mi capacidad para cuidarme así es el resultado de mi compromiso con la terapia de Sistemas de la Familia Interna (SFI), el modelo terapéutico que ha cambiado mi vida.

Como estudiante espiritual devota, durante más de dos décadas he usado muchos estilos diferentes de sanación y caminos para el desarrollo espiritual y personal. La práctica de los SFI ha sido, con creces, la más transformadora en mi vida. He integrado los SFI sin problemas en cada faceta de mi vida, tanto a nivel personal como profesional. Esto incluye practicar el modelo durante más de siete años con mi terapeuta, participar en entrenamientos de facilitadores en el Instituto de SFI, y presentar la práctica a la audiencia a través de mi pódcast, charlas en vivo y plataformas sociales. Este modelo ha generado un cambio profundo en mi carrera, matrimonio, maternidad y experiencia humana. Tanto que he decidido escribir y compartir el milagro de los SFI en de este libro.

¿QUÉ SON LOS SFI?

Cuando alguien dice: «Cuéntame de ti...», ¿cuál es tu respuesta inmediata? Quizás enumeras tus credenciales profesionales o tal vez sacas fotos de tus hijos para demostrar tu rol como padre o madre. Es muy poco probable que digas algo como: «Soy divertida hasta que me hieren. Cuando me hieren, una parte mía se enfada mucho. Cuando me enfado, contraataco. Y cuando contraatacar no funciona, me cierro y me adormezco en internet».

Nos identificamos a nosotros mismos basándonos en una percepción exterior que hemos construido con el tiempo: lo que hacemos, a quién criamos, nuestro género, nuestra raza, nuestra religión, dónde vivimos, etcétera. Nuestro enfoque externo y las pretensiones

que hemos creado sobre nosotros mismos han enmascarado lo que más importa: quiénes somos en realidad por dentro.

La reflexión interna a menudo se reserva para una hora a la semana en terapia o un momento en un cojín de meditación. La mayor parte del tiempo, nuestras vidas ocupadas nos impiden tomar el tiempo necesario para reflexionar sobre quiénes somos en verdad, qué deseamos genuinamente y en realidad qué necesitamos. En lugar de ser receptivos a nuestros sentimientos, los ignoramos. En lugar de sanar de nuestras experiencias difíciles de vida, las cerramos, nos adormecemos y enfocamos la atención en el exterior para evitar lo que está sucediendo en nuestro interior. Cuando las circunstancias externas se vuelven desafiantes y sentimos que las luchas internas nos abruma, podríamos recurrir a comportamientos adictivos como las drogas, el alcohol, el exceso de comida, el juego, o más. Hacemos esto para evitar saber quién está dentro.

Enfrentar los sentimientos y emociones más íntimos no es algo que se le dé de forma natural a la mayoría de las personas. Con frecuencia nos han enseñado a reprimir, evitar o minimizar nuestras experiencias internas. Sin embargo, dentro del modelo de SFI, hay un enfoque notable para la sanación: una perspectiva compasiva con el potencial de transformar tu vida profundamente. Los Sistemas de la Familia Interna son una forma de psicoterapia basada en evidencia que parte de la premisa de que la mente está naturalmente compuesta por múltiples partes, como subpersonalidades. Los SFI enseñan que todos nuestros grandes sentimientos, pensamientos, sensaciones, comportamientos, reacciones y patrones no representan *quienes somos*, sino *partes de quienes somos*. No somos una única persona. Estamos compuestos por muchas partes diferentes desarrolladas a partir de eventos abrumadores que sucedieron cuando éramos niños.¹

El objetivo de los SFI es ayudarte a identificar y conocer estas diferentes partes de ti mismo para que te relaciones con tus pensamientos y emociones internos de una manera compasiva, amable

y amorosa: como una familia interna. A través del proceso de los SFI, puedes aprender a conectarte con estas partes con una energía tranquila y, en última instancia, ayudarlas a sentirse seguras.

EL HOMBRE DETRÁS DEL MÉTODO

Una tarde de 2020 me topé con una entrevista en YouTube con el creador de la terapia de Sistemas de la Familia Interna (SFI), el Dr. Richard Schwartz (conocido como Dick). En el primer minuto de escuchara Dick explicar los SFI, grité: «¡Eso es lo que he estado haciendo con mi terapeuta todos estos años!». Ver a Dick explicar los SFI tan claramente, y reconocer la modalidad que mi terapeuta había estado usando, supuso el momento de mayor revelación de mi vida. Sentí su energía tranquila y compasiva a través de la pantalla del ordenador. Me sentí atraída a aprender más sobre esta terapia que me había estado sirviendo de manera indirecta durante tantos años, ¡así que compré todos sus libros y me convertí en su estudiante a distancia!

Después de seis meses de leer los libros de Dick, me comuniqué con su equipo para invitarlo a mi pódcast. Me emocionó cuando aceptó, pero, extrañamente, estaba nerviosa antes de la grabación. Sin embargo, desde el momento en que él se conectó para grabar, mi energía se calmó.

Tuvimos una conexión instantánea. Su energía tranquila y curiosa me permitió establecer un verdadero sentimiento de seguridad dentro de nuestra conversación de una hora. Estaba asombrada por su capacidad para ser tan vulnerable y auténtico con una desconocida. Antes de desconectarnos, le compartí mis planes de tomar la formación de practicante de SFI. «Quiero enseñar este trabajo de alguna manera», dije. De inmediato, Dick estuvo de acuerdo en que ése era el siguiente paso para mí, y se ofreció a apoyarme a lo largo del proceso.

La terapia SFI se desarrolló de una manera muy intuitiva y guiada. A sus treinta años de edad, Dick era un terapeuta familiar con la creencia de que la terapia familiar era el santo grial. Parte de su práctica de terapia familiar implicaba trabajar en un estudio de resultados en una unidad psiquiátrica para adolescentes que trataba a pacientes bulímicos. Descubrió que su formación tradicional no les daba a sus pacientes los resultados que él esperaba. De hecho, en algunos casos parecía causar más daño que bien. Cuando les pedía a los pacientes que desafiaran la bulimia e intentaran detener el comportamiento, empeoraban y se lastimaban más a sí mismos. Al preguntarles por qué, los pacientes volvían con la misma respuesta: expresaban la experiencia de «una parte diferente de ellos» que tomaba el control cuando comían de forma compulsiva. Por lo regular, este tipo de respuesta podría llevar a un terapeuta a considerar un diagnóstico de trastorno de personalidad múltiple. Pero en lugar de eso, a Dick le dio curiosidad esa parte que quería comer compulsivamente. Su curiosidad creó un ambiente seguro para que los pacientes se sintieran vistos, respetados y escuchados. A medida que se acercaba a ellos con curiosidad y compasión, los pacientes empezaban a calmarse, abrirse y compartir más sobre las diversas «partes» que emergían cuando eran activadas. Como resultado, Dick hizo una observación interesante. Los comportamientos extremos exhibidos por estos pacientes parecían ser una especie de mecanismo de protección, defendiéndolos contra las heridas infantiles más profundas no resueltas. Dick comenzó a usar su formación familiar para conectar con la parte del paciente que luchaba con la bulimia. Se acercó a la «parte» casi como si fuera una sesión de terapia familiar. Sin embargo, en este caso, todos los miembros eran parte de la familia interior del paciente.

Durante más de cuarenta años, Dick ha dedicado su vida a los SFI y a ayudar a las personas a reconocer la multitud de partes dentro de ellas. Su proceso terapéutico ha sanado innumerables vidas,

incluida la mía. «No existen partes malas», dice, ofreciendo a las personas un camino amable para reconocer todas las partes de sí mismas con amor y respeto.²

UN CAMINO AMABLE HACIA LA SANACIÓN

Los SFI son un enfoque profundamente compasivo hacia la sanación. En lugar de tratar de arreglarte o cambiarte, éstos te enseñan a explorar con curiosidad y compasión cada parte de quien eres. Esto te puede ayudar a desarrollar un entendimiento más profundo de ti mismo y de tu mundo interior, y en última instancia llevarte a un mayor amor propio y aceptación. Con un poco de curiosidad, compasión y valentía, puedes aprender a sanar e integrar todas las diferentes partes de ti mismo y crear una vida más plena y alegre.

Una amiga cercana me dijo una vez: «Gabby, tengo un problema en el trabajo. Soy muy buena en mi trabajo y me llevo bien con mis compañeros, pero cuando me siento desafiada por mi jefe, sale un lado completamente diferente de mí. Me pongo superagresiva y contraataco. Es como si otra parte de mí tomara el control».

En un esfuerzo por saber más, le pregunté con gentileza: «¿Es posible que tu agresión esté tratando de protegerte de algo?».

Observé cómo desplazaba la atención hacia su interior. Tras un breve silencio, respondió: «Sí, me he estado protegiendo desde que puedo recordarlo».

«¿Puedes llevar la atención hacia dentro y revisar la parte que te está protegiendo?», le pregunté.

Ella asintió.

«¿Qué estás experimentando? ¿Notas algún pensamiento, sensación o emoción específicos?», le pregunté.

«Me siento mareada y con náuseas, y constantemente pienso que necesito ser perfecta y tenerlo todo bajo control».

«¿Cuántos años tenías cuando empezaste a protegerte así?».

Sin dudarle, exclamó: «Empezó a una edad temprana. Mis papás cuestionaban todo lo que hacía. Buscaban que hiciera las cosas a la perfección. Aprendí que nunca sería perfecta ante sus ojos. Así que cuando el perfeccionismo fallaba, la única manera de protegerme era volviéndome agresiva y contraatacando. He estado luchando desde entonces».

Esta amable experiencia de ir hacia dentro le ofreció una nueva perspectiva sobre sí misma que tuvo un impacto profundo. Todo lo que se necesitaba para este cambio era su voluntad de mirar hacia dentro y explorar con curiosidad, lo que le permitió presenciar esta experiencia a través de la lente de la curiosidad, y sin atacar. Este momento de presenciar la experiencia le ofreció un cambio total de percepción. En lugar de juzgar su reacción agresiva, pudo, en ese momento, observarla como un mecanismo de protección que la ayudó a apaciguar los sentimientos de incompetencia de su infancia. Poder atestiguarlo le ofreció la oportunidad de ver cuánto había estado trabajando para protegerse y el impacto que eso había tenido en su vida y sus relaciones.

PARTES PROTECTORAS

Todos tenemos mecanismos de defensa únicos que aparecen cada vez que sentimos que algo se detona o activa en nosotros, ya sea una condición, situación o persona externa. Estos patrones se han desarrollado con el tiempo como un esfuerzo para protegernos contra las perturbaciones emocionales no resueltas de nuestro pasado, incluyendo experiencias de las que quizá no seamos conscientes. Cuando las perturbaciones emocionales profundas permanecen sin ser abordadas, pueden convertirse en patrones de energía persistentes en nuestro cuerpo y cerebro. En consecuencia, podemos recurrir