

Dossier

**U** universidaddevida.online  
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

# Universidad de Vida

**LAS CANCIONES PSICOLÓGICAS**  
**¡Todos somos Raphael!**

DOSSIER 232

30 de enero de 2023

## ÍNDICE

0. Utilidad del dossier	3
1. Introducción	4
2. Autoobservación y Presencia	5
3. Las canciones psicológicas	5
4. El Trabajo con las canciones y la práctica de la semana	9

## UTILIDAD DEL DOSSIER

Seguir **la clase en directo o en diferido es el 80% del trabajo**. Síguela en vídeo o en audio.

Tras cada sesión publicamos el resumen de la misma, así como un boletín con las dudas que enviáis.

**El dossier no sustituye la sesión** pero aclara y pone orden.

Puedes plantear **preguntas, testimonios y dudas sobre el tema** al mail [udv@danielgabarro.com](mailto:udv@danielgabarro.com)

También al WhatsApp: (+34) 634 54 09 23

Una observación importante para las **personas nuevas en Universidad de Vida** como hay más 100 de sesiones y siguen creciendo... **¡no te indigestes!**

Sigue la sesión de semana y, como mucho, recupera alguna antigua. Sin prisa, sin indigestarte.

¡Empecemos!

## INTRODUCCIÓN

En esta última sesión del mes de enero, terminamos de explicar el contenido que quedó pendiente en mi última sesión, sobre la práctica de la Autoobservación.

Los apuntes los encontrarás en el dossier número 230, desde la página 16 hasta la 25.

En la segunda parte de la sesión introducimos un nuevo tema, estrechamente relacionado con la observación de sí: **las canciones psicológicas.**

Veremos que todos somos unos grandes cantantes.

¡Todos somos Raphael!

Vamos allá.



## **AUTOOBSERVACIÓN Y PRESENCIA**

En el último boletín de dudas pareció que no quedaba muy clara la distinción entre Autoobservación y Presencia.

La ventaja de andar ya por la sesión número 232, es que ya hemos trabajado mucho los temas fundamentales. Y la Autoobservación y la Presencia lo son.

Hablamos sobre la diferencia (y los puntos en común) entre estas dos prácticas esenciales del Trabajo Interior en la **sesión número 83 de UdV**. Os invito a recuperarla si tenéis alguna duda al respecto.

De hecho, os animo a repasar todas las sesiones sobre estos dos pilares de la clase de Trabajo interior que proponemos en UdV.

Sobre **Autoobservación** tratamos en las sesiones número 3, 4, 83, 86, 228, 229, 230 y 231 (es posible que me deje alguna).

Y sobre **Presencia**, hablamos en las sesiones número 26, 27, 29, 30, 31 y 96.

## **LAS CANCIONES PSICOLÓGICAS**

Las canciones psicológicas son **pensamientos repetitivos y automáticos que se han instalado en nuestro centro intelectual**.

Consisten en un *leitmotiv* sostenido por puñados de argumentaciones hechas a medida.

Todas sirven para que nuestro personaje obtenga alguna cosa que necesita para consolidarse.



Cuando el personaje se siente cuestionado o percibe que le faltan 'vitaminas', nos ponemos a cantar.

Todos tenemos un gran repertorio en nuestro interior, aunque suelen dominar siempre una o dos canciones.

Es muy interesante descubrir cuáles son las canciones que más se repiten en nuestro interior, porque **tras ellas permanece oculto el rasgo principal característico del personaje.**

El rasgo principal característico es el 'yo' que más fuerza tiene en nuestro interior: soberbia, pereza, codicia, envidia, etc.

Todas las canciones tienen un objetivo concreto, relacionado con la consolidación de la identidad falsa generada por el personaje.

Todas contemplan las cosas desde un ángulo concreto: **son mentirosas**, basan sus argumentos en verdades a medias.

Buscan cosas como aprobación, reconocimiento, subir la autoestima, evadir responsabilidades, reafirmarnos, etc.

Algunos **ejemplos** de canciones psicológicas habituales, son:

- “Me merezco mucho más. Esto es una injusticia”
- “Soy un/a incomprendido/a, nadie me quiere”
- “Conseguí esto y lo otro, gané tal o cual premio, fui imprescindible, etc.”
- “Tengo muy mala suerte”
- “Yo soy como soy”
- “Tengo razón yo”
- “Yo paso”
- “Yo puedo con todo”
- Etc., etc., etc.



Podemos cantar de dos formas: **externa o interna** (en secreto).

De tanto cantarlas, una y otra vez, sin parar, nos las hemos acabado creyendo. No las dudamos, ni las ponemos en cuestión. Para nosotros son verdades absolutas.

Obviamente, aparecen algunos **inconvenientes** de estar 'cantando' todo el día:

1. Las canciones son automáticas y **nos roban libertad**. ¡No podemos no cantarlas!
2. Nos aportan una visión distorsionada de la realidad. **Son parciales**.
3. Generan toneladas de **sufrimiento**
4. Desgastan. Nos **roban energía** a raudales.
5. Contribuyen a **consolidar el personaje** y, por tanto, a alejarnos de nuestra esencia.



## **EL TRABAJO CON LAS CANCIONES PSICOLÓGICAS Y LA PRÁCTICA DE LA SEMANA**

El Trabajo con las canciones es muy simple. **Te recomiendo que las observes de forma imparcial.**

Date cuenta de ellas, de cómo vuelven una y otra vez, a la más mínima ocasión en la que el personaje se siente amenazado, cuestionado o debilitado.

La Autoobservación sostenida sobre las canciones ayudará a que nos **desidentifiquemos** de ellas. Caerán por su propio peso.

Lo que tiene más fuerza en nuestro interior es aquello que no vemos.

Primero hace falta verlas, darnos cuenta de ellas. Después, irnos reconociendo progresivamente en el Observador, desplazar el sentimiento de 'Yo' de lo observado (donde viven las canciones), al Yo Observante.

Cuando eso sucede, aquello a lo que dábamos tanta importancia nos parece hasta ridículo. Vemos claramente su falsedad, su juego de verdades a medias, y ya no nos sentimos tan cómodos apoyándonos.

**Nuestra mirada ganará en comprensión, y la comprensión 'mata' todo aquello que es ignorante en nosotros.**

Mueren poco a poco.

A lo largo de esta semana, te sugiero esta práctica:

1. Haz una lista de canciones psicológicas: tuyas y de tu entorno
2. Elige una: preferiblemente una de tu 'colección particular'
3. Asóciala a una música que conozcas, o inventa una, no importa
4. Ponle letra (acompaña el leitmotiv con frases relacionadas)

Un ejemplo:

Título/leitmotiv de la canción: "YO SOY COMO SOY" (música: "We are the World")

"Yo soy como soy

Y lo seguiré siendo

Me importa un pimiento si te gusta como soy

O si no te gusta

Y si no te gusta, te vas a tomar viento,

No pienso cambiar nada de mí,

Porque soy como soy"



¡Que tengáis una feliz semana!