



“Guía de la conducta Cibil con B”

Manual de autoayuda que nos explica con un variado surtido de ejemplos cómo escapar de las rutinas de la vida en la ciudad.

www.mapize.com/beatrozidades

Guía de la Conducta Cibil con B

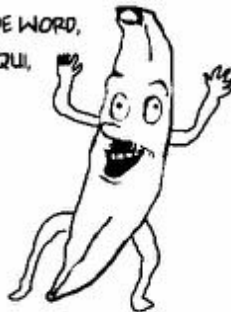
Presentación

“Guía de la Conducta Cibil con B” es un manual de autoayuda que nos explica cómo escapar de las rutinas de la vida en una ciudad. Como terapia, esta guía propone una serie de acciones estúpidas que pongan en cuestión el orden y toda lógica civil, asumiendo el comportamiento absurdo como eje central de sus prácticas.

La guía cíBica es tan completa que muestra propuestas de acción en cinco formatos: audiovisual, GoogleMaps, texto, ilustración y telepatía.

Dirigido a todo tipo de ciudadano que desee alterar las inercias de su entorno urbano.

HOLA AMIGOS!
MI NOMBRE ES URBANANA
SOY COMO EL
PERRITO AYUDANTE DE WORD,
Y OS ACOMPAÑARE AQUÍ,
EN ESTE MANUAL
PARA GAMBERRERS.



Prólogo

Podemos encontrar muchos manuales que enseñan cómo automejorar tu vida y no perecer (de pereza) en el intento. Por eso, en esta guía vamos a tratar de ofrecer una lista de soluciones alternativas que **amenicen el recorrido hacia el bienestar [in]personal.**

Este libro instructor esta pensado para la gente como tú, que vive día a día al borde del ataque de nervios, de risa, tos, epilepsia, suicida, de shock, de celos, asma, ansiedad, pánico o vaya usted a saber.

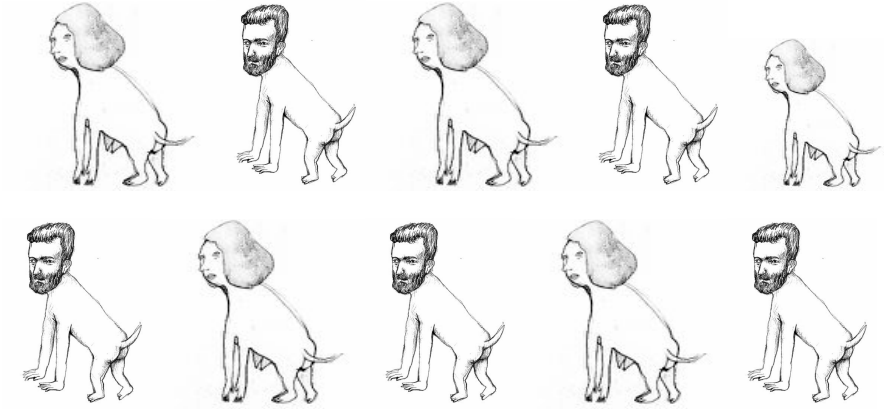


Cambia tu vida,

¡sé ciBil!

Introducción

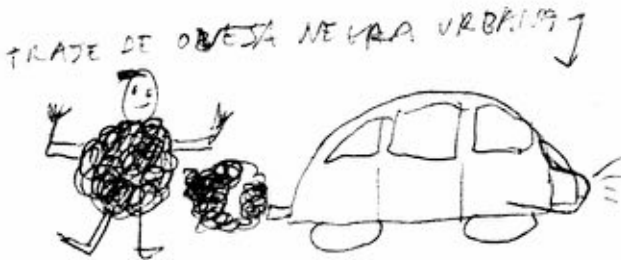
¿Qué nos oprime en la ciudad?
Básicamente **ser un puto borrego.**



Entonces, ¿nos enseña esta guía a de dejar de ser un borrego?
¡No!

¿Pero queremos ser borregos?

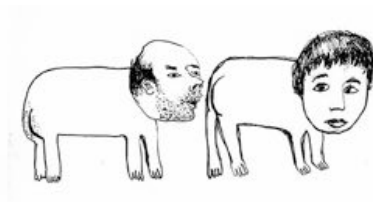
Viviendo dentro del sistema no cabe otra. Toda esperanza de desarticular la alienación de las civilizaciones es pura utopía. Por eso hemos desarrollado aquí unas instrucciones para ser diferente sin dejar de ser borrego; el único modo es pasarse a la conversión y transformarte en una... oveja **negra.**



¡Oh! ¿pero entonces estamos hablando de practicar una conducta antisistema?

No, es sistema es fuente de inspiración para nuestros actos.

Queremos vivir dentro del sistema, formar parte de él y aportar con nuestra creatividad nuevas fórmulas de actitud. Instruimos a nuestros lectores a cometer nuevos comportamientos innoBadores y muy reBolucionarios.



En este libreto sugerimos una serie de ejemplos **idioterapéuticos** para tonificar el espíritu, respirar aire contaminado con placer, disfrutar del colapso diario y recobrar la indiBidualidad. En definitiva, nuestro objetivo de superación consiste en burlar el alienamiento vital.



Instrucciones para leer el manual

Este manual entonces, ofrece una serie de instrucciones que deben seguirse al pie de la letra.

Deben memorizarse todas y cada una de las consignas, para repetirlas textualmente de memoria (a modo de mantra) en cualquier situación ciBilizada.



Índice del manual:

Introducción a la Espasmología	7
Gentil, cibil (actos heroicos)	10
Deporte de riesgo urbano	15
Artivismo	17
Sembrar el pánico	18
Soluciones a la crisis	20
Auto-intransitables	21
Cupón de copa gratis.....	22
WEB de VÍDEOS.....	23



Guía de la Conducta Cibil con B

1. Introducción a la Espasmología

1.1. Entrenamiento

Es fundamental **ejercitar el cuerpo** antes de operar cíbicamente. Para relajar tensiones, practicaremos una innovadora terapia corporal basada en recientes estudios de una prestigiosa *Universidad de Parapepsicología*.

Los ejercicios servirán para preparar nuestro oxidado cuerpo infesto de sobredosis cívica.



Tras el entrenamiento, obtendremos el **poder del psicorreflejo** y una **desarrollada cualidad escapatoria**.

1.2. Definición del concepto Espasmo según la RAE

1. m. pat. Contracción involuntaria de los músculos, causada generalmente por un mecanismo reflejo:

sufrió un espasmo mientras nadaba.

'**espasmo**' también aparece en estas entradas espasmódico - hipo

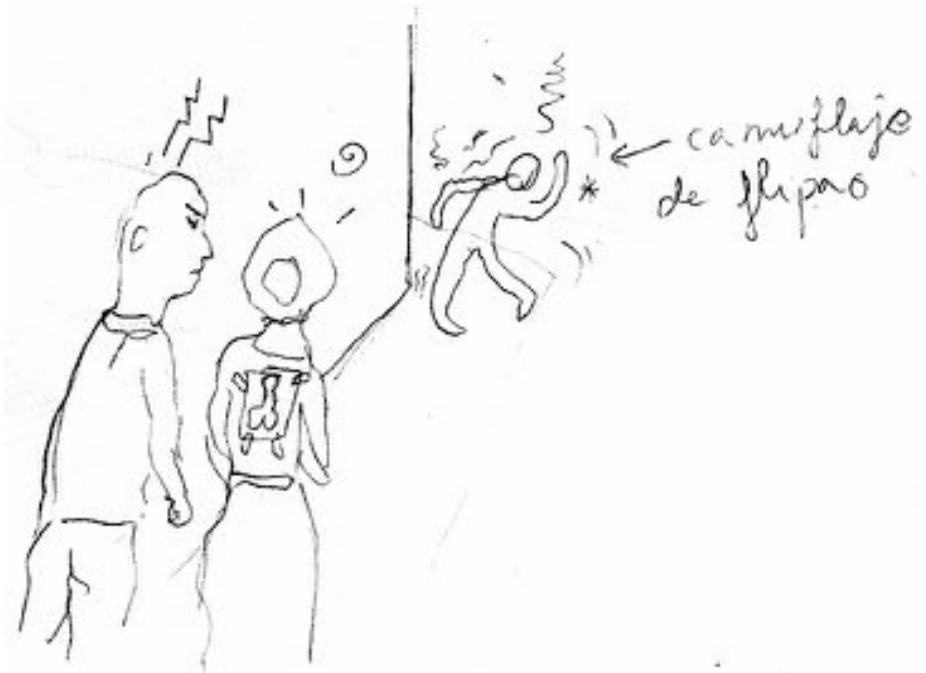
El **espasmo muscular** o **calambre** puede hacer que los músculos se endurezcan o se abulten, y producir una contractura muscular. Para mejorar esta dolencia, tomaremos algún tipo de **relajante muscular**, que nos dejará bien colocados como para entrar en trance y actuar. En la Guía de la Conducta Cibil le llamamos la cápsula del poder joder.



1.3. ¿cuándo recurrir a la conducta espasmódica?

Ejemplo de situación:

En un improbable caso de que nos pillen infraganti, el recurso espasmódico siempre nos servirá de **conducta camuflable** para hacernos pasar por anormales psicomentales; sólo de este modo nos dejarán salir impunes (no dejar de hacer aspavientos arrítmicos hasta perder la visión de los testigos).



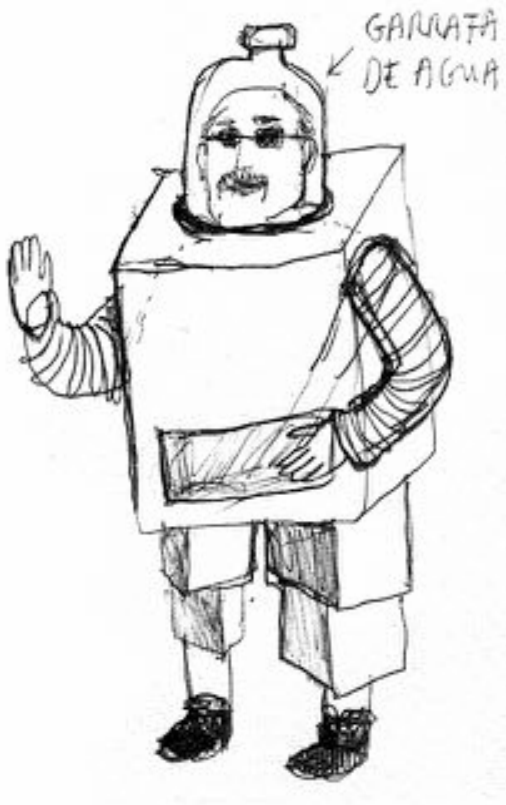
2. Gentil, cibil (actos heroicos)

En esta sección os instruiremos para llegar a ser un auténtico *súper héroe de barrio*.

Para sentirte bien contigo mismo, no basta con rezar por la paz mundial. Hay que ser operante y formar parte de ella.

El primer paso para llegar a ser un super héroe: **customízate un traje** con el que te identifiques; de paso lograrás mantenerte en el anonimato.

Podemos currarnos unos trajes maravilla con residuos encontrados de la basura (más urbano, más marrano).



2.1. Ejemplos de actos heroicos:

- **Liberar a la langosta:** Sí, amigos, ese pobre crustáceo que agoniza en el puesto de pescado en el mercado y que te mira con sus agónicos ojitos pidiendo clemencia. Imagina dejarte llevar por el arrebató y rescatar a una de esas víctimas del consumo: agarrarla rápidamente y salir disparado del mercado rumbo al mar para dejarla ir.

- **Dejar tu marca (como Batman) y defecar sobre los puntos negros de la ciudad:** todos los días podremos cruzarnos con lugares donde cualquier viandante puede tropezar, molestarse o sufrir algún incidente. Pueden ser baches, alcantarillas abiertas, escalones no habilitados para discapacitados, etc. Este tipo de acción, aunque sea escatológica, contiene un componente heroico, pues hace visibles esos puntos y previene al ciudadano de un certero accidente.

- **Intervenir en las mierdas de perro:** esas molestas caquitas caninas se pueden lustrar con purpurina, poner velas de cumpleaños, colocar banderas de la paz, pincharle una flor, ponerle bracitos y piernas, pincharle un tenedor, depositar una moneda de dos euros, decorar con nata alrededor, etc. Ya que irremediamente están ahí, en nuestras calles, podríamos hacerlas más agradables a la vista.



Antes

Después

2.2. SUPERPODERES, tú puedes

Un superhéroe debe cumplir tres requisitos: tener un traje de superhéroe, luchar “contra el mal” y tener algún **superpoder**.

- **Manipular las mentes:** si nos concentramos muy muy fuerte, podemos convencer de hacer lo que sea a quien sea.



- **Romper mobiliario urbano** (es fingido, pero impresionará):

a) buscar lugares donde hayan cosas rotas, escombros, levantamientos, ...

b) introducimos puño o pie, posando a modo de golpe violento.

c) echamos foto de la escena. La imagen te hará más popular en tu red social.

- **Telequinesia:** Impresionar a la gente cuando hagas abrir puertas automáticas (dramatizar mucho el efecto). Funcionará con escaleras mecánicas, semáforos, puertas de autobús, etc.

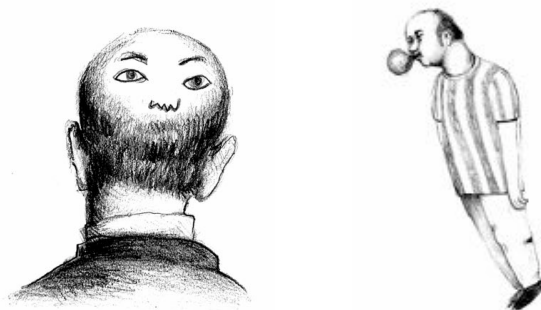
- **Teletransportación literal:** Agarras una televisión y la mueves de un lado para otro. Este acto podría estar dentro del apartado siguiente, que nos habla del Deporte de Riesgo Urbano.



2.3. Videopoderes (postproducción)

Algunos de los consejos para este apartado requieren ser grabados en vídeo y tratados con efectos especiales. Tales como:

- **Volar** (dar muchos saltos, y en la edición dejamos los instantes en el aire).



- **Rayos láser:** poner un petardo y alejarse. Grabarlo y sólo poner láser que salgan de tus ojos.



- **Desafiar la gravedad / Regresar en el tiempo:** repetir varias acciones en las que deje caer cosas, invertir el vídeo (así siempre salvamos el desastre. Ejemplo: dejar caer un dramático zumo de tomate en frasco de cristal).

- **Escapismo:** (introducirse en un contenedor y salir por el otro).

Del escapismo

Actitud de quien se evade o huye mentalmente de la realidad.
RAE.



3. Deporte de riesgo urbano

Este apartado se denomina así porque pondremos en peligro nuestra medida.

El riesgo, una inyección de fuertes sensaciones en tu mente.

Tentar a la supervivencia nos pone muy cachondos. Nos da poder. Nos sirve de catarsis. Nos resta cobardía y nos hace sentir héroes. Retamos nuestra estabilidad. Sentimos el vértigo de la emoción... ¡Vamos!

Tipos de riesgo que corremos: bajo, medio, alto.

Sentido del riesgo:

- a) riesgo al borde de lo ilegal
- b) riesgo de hacer el ridículo

Para practicar este apartado necesitamos tener dos componentes:

- 1- cierta pasión por el deporte (odio y amor son iguales de válidas).
- 2 - mucha cara dura.

Esta guía ha desarrollado una denominación para la gente que practique este tipo de actos: el ATJETA*.

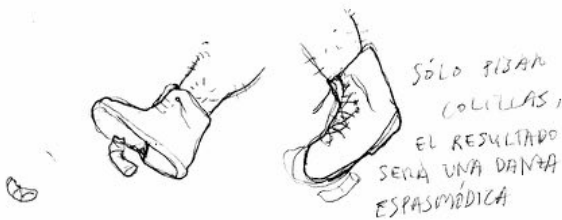


* Obviamente viene del juego de palabras entre ATLETA + JETA = ATJETA.

3.1. Ejemplos deportivos de riesgo

(demuestra al público ciudadano tus cualidades como *atljeta*).

- recorrer una avenida caminando de espaldas.
- Robar un actimel.
- Saltar la valla del metro.
- Skate-persian: hacer un trineo con una persiana de la basura y dejarse deslizar por las escaleras.
- Subir un poste y contemplar la ciudad (momento Batman)
- Controla tu propio rechazo: Entra patinado a las tiendas y espera a que te echen.
- Salto de la colilla (sólo pisar suelo sobre
- Llamar a un telefonillo y salir corriendo.
- Hacer la voltereta en una valla.

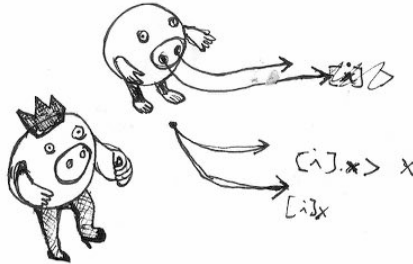


- **Bébetelo un Actimel en el súper.**



4. Artivismo

El art-terapia es uno de los métodos más recomendados a la hora de evadirnos de nuestros problemas cotidianos al tiempo que alza la autoestima. Por eso he desarrollado una lista de posibles prácticas que bla bla bla bla...



- **Graffiti comestible:** Pegar gusanitos en la pared dibujando formas o escribiendo.
- **Graffiti solar:** hacer figuras compuestas por teselas de espejos y reflejarlas en el muro de enfrente.
- **Descubrir constelaciones:** unir los puntos que los chicles en el asfalto dejan en las aceras. Buscar formas sugerentes.
- **Desfile gratis del horror:** concentrar a un grupo de gente y organizarse para buscar en las tiendas más comerciales (Corte Inglés, Zara, Springfield, etc) las prendas más infames que podamos encontrar; para más tarde hacer un desfile en la calle más concurrida. Después del show descambiar toda la ropa.
- **Construir esculturas** con residuos inertes y depositarlos en “lugares clave”.
- **Danzaterapia:** hacer estriptis agarrando sensualmente las barras del transporte público.

5. Sembrar el pánico (nivel 3)

- **Robar un banco:** extraer mobiliario de diferentes entidades (bolígrafos, publicidad, macetas, decoración navideña, papeles de la basura, la foto de la familia del administrativo, ...).



- **Robar al prójimo:** dar un tirón de bolsa de basura (si es orgánica mejor) y salir corriendo.

- **Asco:** Vomitar en lugares de la ciudad que te desagraden.

- **Cegar:** Hacer señales de luz con espejos a las personas que esperan el bus.



- **Dios omnipresente:** buscar la santa faz en cualquier “accidente natural” como manchas, agujeros de la calle (paredes, suelo, mobiliario urbano).

- **Recuperar la fe:** Pintar con Ketchup caras de santos. También probar pintura fluorescente (para destacar zonas sin alumbrado = “el señor ilumina mi camino”).

Probar con clara de huevo o mayonesa. Cristo-Laden.

- **Terror:** Asustar a las palomas con una careta o foto de halcón.



6. Soluciones a la crisis

Ofrecer al ciudadano nuevos productos de consumo y, de paso, salir del bache.

- **TobogánBar**
- **The Taper Ware project:** no gastes más en comida, recoge las sobras de los restaurantes.
- **Mendigo falso:** construir un cuerpo rellenando ropa y dejarlo pidiendo en la calle. Recoger las propinas al final del día.



RELLENAR ROPA
y hacer MUÑECO PARA
MENDIGAR



7. Dificulta el tránsito. Tu propio tránsito.

La ciudad está llena de obstáculos y malformaciones que otros ciudadanos o el desgaste de los materiales han ido generando. Aquí te retamos a que diseñes tu propio bache, y sentirte dueño y autor de la dificultad.

La vida en la ciudad es fácil: podemos llegar a los sitios sin problemas andando en sus aceras, escaleras o usando transporte público... ¿Por qué no hacer la vida más jodida y así valorar que podríamos estar peor de lo que estamos?



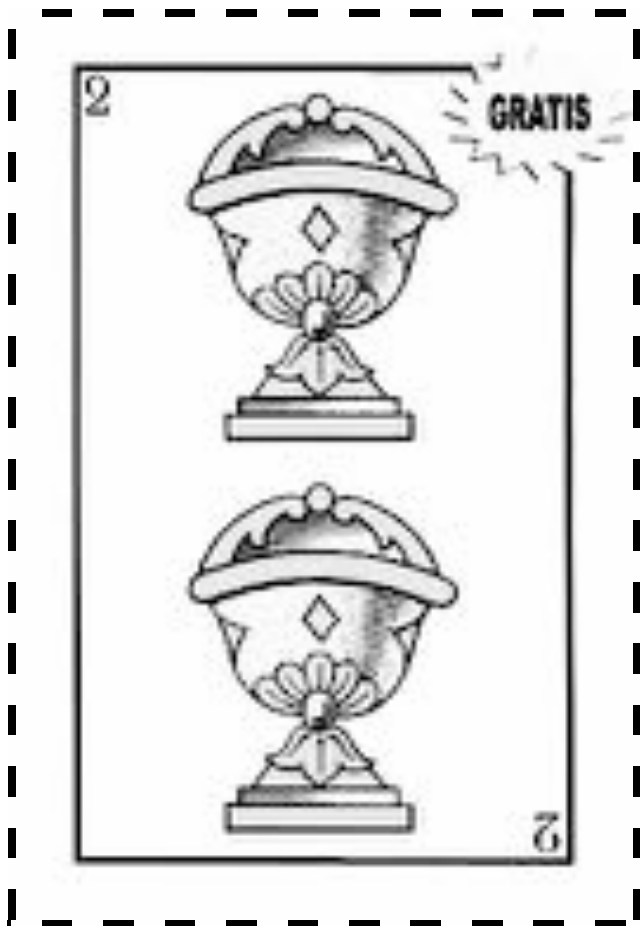
En este apartado tenemos que **perder todo sentido de la conducta lógica.**

- **Deslizarse por el suelo como un gusano.**
- **Ponerse parches oculares en los dos ojos.**



Premio Gordo

Si has llegado a este punto del manual te has ganado una copa gratis. Entra en el bar más próximo y canjea este cupón recortable por el combinado que más te vaya. Hoy te lo mereces.



To be continued...

Este sencillo manual es una **obra abierta** que se ampliará con el tiempo.

El equipo de investigación que ha estudiado durante años para llegar a esta primera publicación les agradece su confianza.

Suscríbase a nuestra web si desea recibir nuestras próximas ediciones de *jetaterapia*. Te ayudamos a conocer una nueva herramienta de autodescubrimiento y ayuda a los demás con nuestro **curso gratis de Espasmología y Teletransportación**.

Y, lo más importante, **podéis disfrutar de los ejemplos audiovisuales en la web:**

<http://www.mapize.com/beatrozidades/>

El acto heroico de pagar colillas

