

TodoEsTerapia

Cansado de que a cualquier cosa se le añada -Terapia y se consideren sus posibilidades curativas, voy a seleccionar una palabra diariamente a la que, añadido este sobrevalorado sufijo, convierta en tratamiento.

He elegido Febrero puesto que cada una de las palabras comenzará por una letra del castellano (27) y se realizará diariamente en orden alfabético.

Este blog no está recomendado a quien carezca del sentido del humor necesario para asumir que no se pretende ridiculizar las Terapias.

Índice de Terapias

TodoEsTerapia.....	1
AbrazoTerapia	2
BesoTerapia.....	4
ConsumoTerapia.....	6
DudaTerapia.....	8
EscuchaTerapia.....	10
FlorTerapia.....	12
GiusseppeTerapia.....	13
HumorTerapia.....	15
IdeaTerapia.....	17
JuegoTerapia.....	19
KarmaTerapia.....	21
LunaTerapia.....	23
MadridTerapia.....	25
NadaTerapia.....	27
ÑTerapia.....	29
ObjetoTerapia.....	30
PielTerapia.....	32
QuererTerapia.....	34
RompeTerapia.....	36
SexoTerapia.....	38
TangoTerapia.....	40
UniversoTerapia.....	42
VirtudTerapia.....	43
WindowsTerapia.....	45
XTerapia.....	47
YoTerapia.....	48
ZurdoTerapia.....	50
Consideraciones Adicionales.....	52

domingo 1 de febrero de 2009

AbrazoTerapia

Terapia consistente en abrazar y ser abrazado por cuanta más gente mejor. Si los abrazos son dados con amor, su efecto se multiplica por cuatro y si son recibidos con amor, por otros cuatro. Es la mejor manera de afrontar un invierno frío sin constipados ni gripes que nos importen. No significa que los virus hayan desaparecido, pero sí su influencia perniciosa en nuestro estado de ánimo, reduciéndose de este modo las posibles lesiones derivadas de la apatía, el desánimo o el desasosiego y otros posibles males relacionados con efectos secundarios de la soledad.

Es perfectamente combinable con BesoTerapia, que ya comentaremos el próximo día para producir un efecto de aumento de temperatura muy apreciable en climas gélidos urbanos, donde la sensación térmica de nuestro aislamiento puede degenerar en crisis de ansiedad existencial.

Para abrazar correctamente, deshacerse de todo tipo de pudor y lanzar la parte delantera del pecho contra la parte delantera del pecho de la persona que recibirá el abrazo rodeando con los brazos (de ahí el nombre de esta Terapia) el torso por su parte trasera.

Existen infinidad de variantes en función de la manera en la cual los brazos decidan caer tras la persona abrazada y se puede realizar un estudio en mayor profundidad para ver cuál de ellas corresponde de manera óptima con la dolencia padecida tanto por quien abraza como por quien es abrazado.

El abrazo ha de tener una duración media de 10 segundos para poder ejercer su poder curativo, pues menos tiempo incide en la falta de concentración y se convierte en un saludo afectuoso, sin poder terapéutico demostrado, pero no por ello inexistente. Mayor duración resulta una pérdida de tiempo puesto que el abrazado (salvo casos de extrema necesidad) siente que el efecto ya no es el deseado y, de esta manera, cae en ser un abrazo inerte y sin efecto alguno a excepción de la AbrazoTerapia combinada con BesoTerapia que conduce a un efecto estimulante de las glándulas sexuales que comúnmente se conoce como Calentón.

La AbrazoTerapia está especialmente indicada para pacientes con fuertes reticencias a romper sus composturas llegando a alcanzar en este sector los mayores efectos, siempre y cuando se cumplan las prescripciones indicadas anteriormente.

No tiene efectos secundarios sobre ninguna de las partes actuantes, ni siquiera en el caso de que una de las partes esté embarazada o tenga algún tipo de enfermedad, pues el contagio no ha sido demostrado desde la edad media occidental hasta hoy día.

Dosificación: Preferiblemente de pie, durante al menos 5 veces al día. No se han encontrado síntomas de intoxicación ni sobredosis, si bien, es comprensible que su abuso produciría somnolencia e inactividad, aunque, por otro lado, no es tan importante puesto que puede ser administrado como puerta de entrada o iniciación a la SueñoTerapia o la NadaTerapia respectivamente.

Un consumo responsable en gran medida es totalmente desaconsejable y se espera de quien se suma en esta Terapia que, tras un breve lapso de tiempo, se considere adicto a ella y no pueda ya vivir sin su correspondiente dosis diaria mínima.

Otras terapias con la letra A, podrían haber sido:

ArteTerapia (curación mediante el uso del Arte), AndorraTerapia (viajar con frecuencia a Andorra, a esquiar o de compras, pero estaría englobada en la ConsumoTerapia de la que hablaremos en breve), AmigoTerapia (que está casi implícita en la que hemos comentado), AbrigoTerapia (consistente en recibir calor, pero que puede ser substituida sin ninguna duda por AbrazoTerapia intensiva), AlmaTerapia (espiritual y en búsqueda constante de nuestra esencia), ArtículoTerapia (consistente en la reparación nerviosa de las neuronas más dañadas mediante la selección de artículos de periódicos insidiosos para su posterior combustión en un hogar de leña) y otras muchas más que pueden ustedes imaginar.

lunes 2 de febrero de 2009

BesoTerapia

Terapia consistente en besar todo aquello que caiga en el entorno del paciente, sin hacer distinciones entre humano, animal, vegetal, objeto, físico o imaginario.

Besar siempre dejando que los labios se aproximen con sensualidad al objeto besado para sentir los efectos beneficiosos del acto. Entreabrir los labios con cautela pero sin obstaculizar el paso de sustancias deseables ni endurecerlos para distanciarse de lo besado. Es preciso, no obstante, cierta contención a la hora de besar objetos no humanos carentes en muchos casos de la higiene necesaria profiláctica.

Como se comentó en otra sección, la BesoTerapia puede ser combinada con la AbrazoTerapia produciéndose una exaltación de las glándulas sexuales que inyectarán hormonas al organismo agitándolo y sumiéndolo en una agradable sensación de éxtasis si se practica sin pudor, llegando a tener fuertes efectos afrodisíacos.

Está especialmente recomendada en pacientes con necesidades afectivas elevadas o para incrementar la calidad y calidez de la relación con el medio ambiente, al tiempo que enaltece las connotaciones místicas de acercamiento al mundo espiritual. Consúltense las doctrinas védicas relacionadas con las propiedades terapéuticas de las relaciones sexuales bien tratadas y expuestas en libros como el Kamasutra o el Mahabaratta o el apartado de SexoTerapia que será comentado en la letra correspondiente.

También indicada en conjunción con otras Terapias, la BesoTerapia tiende siempre a reforzar relaciones y aumentar lazos de unión, amén de producir un placer sensual epidérmico no exento de ventajas como la disminución del abatimiento o la toma de conciencia de la temporalidad de la existencia, pues se establece una conexión a partir de observar cómo se pasa la vida, como se viene la muerte, pero esta realidad implica que en el instante del gozo, hay vida y, por tanto, sufrimiento y placer conjuntamente.

No tiene efectos secundarios si bien se comentó la necesidad de tener en cuenta ciertas medidas básicas profilácticas para evitar contagios, evitándose en la medida de lo posible extender su utilización en pacientes que padezcan de enfermedades de transmisión oral o administrada a partir de fuentes no correctamente desinfectadas.

Dosificación: La BesoTerapia no tiene ninguna sobredosis detectada y no hay por tanto necesidad de indicar una dosis máxima, si bien conviene tener en cuenta que en ciertos ambientes está considerado, lamentablemente, un acto de debilidad e incluso de inestabilidad mental, contrariamente a lo que realmente representa, es decir, un acto valiente, fuerte y de un carácter mental apasionado y vital, cómo corresponde a un ser vivo, como los humanos deberían ser.

Su consumo, por tanto, debe ser completamente extendido y abusado. Se insta a explorar combinaciones con otras Terapias cuyos efectos cruzados no han sido bien estudiados, como por ejemplo la combinación con la ConsumoTerapia o la InsultoTerapia.

Otras terapias con la letra B, podrían haber sido:

BebidaTerapia (curación mediante la ingestión de líquidos de diverso tipo), BancoTerapia (que consiste más bien en una forma de meditación consistente en la

utilización de un Banco para sentarse y ver pasar el tiempo), BromaTerapia, BimboTerapia (Terapia privada y patrocinada por una conocida marca de panecillos, consistente en ingerir dosis controladas de estos panes precalentados y acompañados de margarina y mermeladas, especialmente por las mañanas), BuscaTerapia (consistente en la búsqueda permanente de objetos o fines inalcanzables, para que no se acabe convirtiendo en EncuentraTerapia) y un sinfín de posibilidades como este Blog expone.

martes 3 de febrero de 2009

ConsumoTerapia

Como su propio nombre indica, Terapia relacionada con el Consumo, indiscriminado preferentemente, de cualquier elemento consumible.

Es muy recomendable ante depresiones, especialmente las que no tienen nada que ver con el dinero o lo necesario para adquirir bienes materiales. De este modo, se evita enfrentar el problema o la raíz del mismo, derivando su solución hacia el futuro, quizá en un momento en el que no se podría resolver y gestionando más eficazmente las energías vitales disponibles. Pero realmente, esta Terapia se trata más bien de un antisintomático que de una Terapia curativa en realidad, aunque no por ello, sus efectos paliativos, bien usados, pueden dar lugar a una mejoría superficial del paciente. Por tanto, para sujetos superficiales en cuanto a su forma de ser, esta mejora puede ser sustancial.

Proveyéndose de dinero o crédito garantizado por alguna entidad fiable, acudir a algún lugar público en el que saciarse de innecesarios productos adquiridos más por voracidad que por criterio racional, dejándose arrastrar por publicidad subliminal escondida en nuestro inconsciente (¿colectivo?) o por la inmediatez de anuncios comerciales en la calzada, ya sea a través de escaparates o por folletos proporcionados por algún conocido o desconocido.

Existen infinidad de productos consumibles, por lo que la ConsumoTerapia puede ser realizada sin parar en todo momento. Esta actitud conlleva el riesgo de la sobredosis que se comentará más adelante. La disparidad de oferta hace que su aplicación sea sumamente subjetiva y que adquiera, por tanto, dimensiones psicológicas individuales adaptándose a la manera de vivir de cada paciente que puede derivar su consumo hacia cosas tan dispares como la vestimenta, los complementos más o menos de moda, la joyería, el arte, el ocio, el deporte, la tecnología, la gastronomía, la ingesta incontrolada de bebida, como podría ser la puerta de entrada en la BebidaTerapia, la cosmética, la farmacología, la religión y otras mitologías. De este modo, se puede hablar de una Terapia sectorial que comprende los sectores de la ConsumoTerapia Textil, ConsumoTerapia Tecnológica, etc...

La cualidad sectorial de esta Terapia, mezclada con la componente psicológica, hacen de ella un tratamiento difícil y arduo de prescribir puesto que requieren de una empatía enorme entre el paciente y el terapeuta. No obstante, encontrada esa empatía, los efectos son inmediatos, si bien de escasa durabilidad, lo que conduce a otro de los riesgos de la Terapia que es la adición implícita de la misma.

Es interesante observar que cuando se consume Dinero o capital, esta Terapia cumple un requisito adicional que es la de sostenerse más tiempo, siempre y cuando las condiciones de robustez en el sistema de almacenamiento del objeto en cuestión sean lo suficientemente saludables.

Otro peculiar sector es la ConsumoTerapia Terapéutica, es decir, consumir Terapias (esta u otras) como forma de Terapia en sí. Esta característica hace de esta misma quizá la única Terapia Iterativa y Recursiva lo que, por supuesto, lleva irremediablemente a la dependencia con riesgos insalvables de sobredosis o, incluso, bancarrota económica y espiritual.

Dosificación: La ConsumoTerapia es muy adictiva y provoca fuertes necesidades de aumento de dosis, lo que suele degenerar en crisis de ansiedad ante la imposibilidad de vivir para satisfacer la dependencia. Conviene usarla con mucha precaución y preferiblemente de la mano de un buen profesional por cada sector que sepa encauzar las necesidades virtuales dentro de las reales. Consultar con un especialista en planificación económica a medio y largo plazo para no sucumbir a su abuso.

Ante sobredosis: romper con hábitos de Consumo convulsivo de manera inmediata y recurrir a otras terapias no basadas en la adquisición sino en la dádiva, como lo son la AbrazoTerapia y la BesoTerapia ya comentadas o dejarse invadir por la NadaTerapia que ya comentaremos.

Otras terapias con la letra C, podrían haber sido:

CulturaTerapia (curación mediante el empleo de la Cultural como objeto sanador, aunque bien es sabido que no tiene porqué serlo), la CañaTerapia (sinónimo de la BebidaTerapia, con un mayor componente social y alcohólico), la CueroTerapia (en sus dos versiones de ConsumoTerapia Texti y como Terapia Sexual sadomasoquista), la CurvaTerapia (con curvas de distintos tipos analizando los distintos sistemas humanos, pero que más que como Terapia curativa suele emplearse como diagnóstica), la CafeínaTerapia (para mantener más activo el cerebro) y otras Casuales....

miércoles 4 de febrero de 2009

DudaTerapia

Metodológicamente postulada por René Descartes, esta Terapia consiste en aplicar la Duda sobre aquello que tengamos en nuestra mente para, de este modo, concebir el mundo desde una perspectiva relativista que relaja nuestro cerebro y nos permite disfrutar una cómoda y apacible confianza en nuestras capacidades, si bien tiene el inconveniente de que nos dificulta simplificar las capacidades de nuestro entorno, aportando, de este modo, una complejidad irresoluble.

Partiendo de la idea de que si algo es irresoluble podríamos descartarlo de nuestras preocupaciones porque no está en nuestro poder modificar su solubilidad, lo mejor de esta Terapia reside en identificar patrones de comportamiento repetitivos, rutinarios, aburridos, que inercialmente nos conducen a depresión y/o angustia, pudiendo degenerar en estrés traumático, estrechez mental y estupidez supina.

Quizá, desde esta perspectiva, cabría calificar la DudaTerapia como una Terapia Preventiva más que curativa pero, no obstante, se conocen también usos de la misma como calmante, relajante del cortex cerebral y estimulante de las conexiones neuronales probadas como de interés general para el correcto funcionamiento del sistema nervioso y, en particular, el intelecto.

Dudar de los amigos o de las relaciones afectivas, puede provocar nauseas, diarreas y vómitos, no siempre estomacales, pero sí desagradables igualmente, lo que hace recomendable ciertas precauciones a la hora de la práctica de la DudaTerapia, en lo concerniente a tener ciertas bases indudables, si bien pueden ser variables en el tiempo, para que no se conviertan en Dogmas que podrían dar lugar a anquilosamientos mentales con la pérdida de flexibilidad necesaria para mantener una mente activa y despierta.

Tiene infinidad de efectos secundarios, no todos descritos, obviamente, pero vinculados en su mayor parte a la dificultad intrínseca derivada de tomar decisiones durante su práctica o ejercicio periódico. Resulta importante, por tanto, ser supervisado durante su realización o ser capaz de dosificar con clarividencia su posología.

Respecto a la dosis de aplicación, mencionar que no sólo tiene efecto mientras está siendo empleada la DudaTerapia, sino que su uso continuado habitúa al organismo, principalmente al cerebro, a continuar con determinadas pautas de comportamiento ante la realidad que dificulta las conversaciones; tanto las interiores como las exteriores.

La sobredosis, relacionada con dejarse caer en la inactividad por la falta de referencias, es conocida como Ataraxia y está documentada desde Pirrón de Elis (S III A.C.) que puede ser la puerta de entrada en un estado de apatía insalvable.

La mejor manera de aplicar una DudaTerapia es mediante un buen pilar material y afectivo que garantice unos mínimos sustentativos en caso de sufrir sobredosis o un efecto secundario indeseado. Aplicar la DudaTerapia en combinación con otras Terapias es del todo contrarrecomendable pues se reduce la cualidad psicósomática que cualquier otra Terapia pueda tener adosada. Únicamente se recomienda su uso controlado junto a otro tratamiento para evitar Dependencias y/o abusos como podría

ser en conjunción con la ConsumoTerapia que ya comentamos o para potenciar estados de inacción como en la NadaTerapia que comentaremos.

En cualquier caso y sobre esta Terapia en concreto, siempre se mantiene una Duda Razonable, como su propio nombre requiere.

Otras terapias con la letra D, podrían haber sido:

DadosTerapia (curación mediante el empleo del azar), DienteTerapia (ya sea mediante la utilización de los dientes propios para morder, muy utilizada por Vampiros y seres afines, muy recomendable para combinar con la BesoTerapia, o mediante la utilización de dientes ajenos para la fabricación de amuletos), DiarreaTerapia (curación mediante el purgado estomacal por vía anal), DineroTerapia (muy, muy íntimamente unida a la ConsumoTerapia), DrogaTerapia (donde estarían incluidas todas las basadas en el consumo de Drogas, en su acepción más básica, esta Terapia incluiría prácticamente toda la medicina "tradicional" occidental y gran parte de la oriental) y otras de aplicación más o menos dudosa.

jueves 5 de febrero de 2009

EscuchaTerapia

Consistente en aplicar la Escucha por sus cualidades Terapéuticas, esta curación se lleva a cabo mediante la atención a nuestro entorno para descentrarse de uno mismo, logrando, de esta manera olvidar nuestros males.

La Escucha ha de realizarse de manera activa, con una vigilancia casi exhaustiva de los eventos que ocurran en la proximidad de nuestros órganos sensitivos.

Puede Escucharse con los órganos auditivos, llamados comúnmente orejas u oídos, conversaciones en las que esté participando de manera activa también como interlocutor o bien en conversaciones ajenas a las que no haya sido invitado. En el caso de aplicar la EscuchaTerapia sobre estas segundas, habrá que tener en cuenta ciertas precauciones para que la invasión de la intimidad no genere altercados que puedan ocasionar lesiones emocionales y/o físicas por ambas partes.

También es posible practicar la EscuchaTerapia con la firme voluntad de entender lo que nos dicen, para lo cual es preciso no abusar de la DudaTerapia antes de la práctica de esta que nos ocupa.

Llegado el caso, la EscuchaTerapia puede realizarse en estereofonía o incluso en cuadrifonía, alcanzando a Escuchar varias conversaciones simultáneas, aunque con cierta pérdida de efectividad en cuanto a la concentración se refiere y ocasionando perturbaciones en nuestra eventual participación como interlocutor adecuado en alguna de las conversaciones, especialmente si existen diferencias idiomáticas que complejizan la aplicación de la misma.

La EscuchaTerapia auditiva no sólo se limita a las conversaciones, pudiendo extenderse a la Escucha de otros ruidos tan interesantes o más que los orales, como los gastrointestinales o los azarosamente producidos por el entorno mecánico, ya sea manifestado en forma de vehículos, sirenas, semáforos, aparatos electrónicos en general, músicos, policías u otros animales bípedos o no.

Aplicando la EscuchaTerapia con otros órganos, como los táctiles pueden darse lugar a intensas y gratificantes combinaciones con otras Terapias epidérmicas, como la AbrazoTerapia y la BesoTerapia que hemos comentado. También, multiplica nuestra capacidad perceptiva y nos permite prevenir enfermedades anticipando su proximidad.

La EscuchaTerapia olfativa proporciona herramientas de utilidad máxima a la hora de dictaminar acerca de la gastronomía de un lugar o la propia y nos dispone alerta para mantener unas relaciones humanas agradables evitando salir a la calle con la ropa sucia y maloliente o con escasos visos de higiene corporal. No obstante, su uso obsesivo produce un excesivo acercamiento a los comportamientos de la raza canina que tampoco benefician la imagen pública que podamos generar.

Las EscuchaTerapia visual y la gustativa no requieren un análisis en profundidad más allá de la consideración de los órganos implicados en la misma.

Interesante subrayar que estas Terapias sumamente sensuales pueden combinarse entre sí para generar una orgía sensitiva que enaltece nuestras percepciones y, por tanto, puede ser un perfecto apuntalamiento para cualquier otra Terapia salvo, quizás, para la NadaTerapia que comentaremos en su debido momento.

Posología y Dosificación: Siempre de aplicación intensiva, no mezclar con la necesidad de focalizar la atención o con pieles sensibles a la luz directa.

Sobredosis: No conocida. La dosificación abusiva y continuada puede provocar ausencias, mareos, desmayos y, si su dosificación no se reduce drásticamente, pérdida definitiva de amigos, soledad, abatimiento, desesperación y fuertes tendencias suicidas. Apartar, por tanto, del alcance de los niños, quienes, por otro lado, suelen mantenerse alejados conscientes de su inconsciencia.

Otras terapias con la letra E, podrían haber sido:

EsputoTerapia (curación mediante la propulsión de objetos indeseables), EsperaTerapia (antesala de la NadaTerapia, basada en las propiedades curativas de la Espera), EstímuloTerapia (sinónimo de la comentada), EscrituraTerapia (peligrosa forma de curación que utiliza la bella actividad de la Escritura para producir presuntas curaciones, que pueden, perfectamente, convertirse en enfermedades degenerativas del ego), EsculturaTerapia (referirse al ArteTerapia o similiar a la EscrituraTerapia, pero más sólida), ElectroTerapia (curación mediante el empleo de sistemas electrónicos de diverso tipo, como teléfonos móviles, cardiogramas, bombillas, etc) y otras Estupideces semejantes.

viernes 6 de febrero de 2009

FlorTerapia

Terapia aromática y sensual que utiliza la energía positiva de las flores para librarnos de insanos sentimientos y/o o/y pensamientos arduos de digerir.

Mediante una selección personalizada, elegir un número de flores acorde con el tamaño del cuerpo del paciente y restregar con ellas las partes del mismo que se desean sanar. Si el mal no está localizado en una parte concreta del cuerpo, buscarla por la casa, el jardín, la calle o el barrio. Una vez encontrada, restregar esa sección con insistencia, casi con tesón, hasta debastar las flores sostenidas.

En el caso de que la Terapia se desee aplicar sobre superficies indefinidas o abstractas, recurrir a la imagen de las flores en lugar de a su forma corpórea, ya sea mediante su representación fotográfica o pictórica. Deformar la imagen hasta que alcance la forma de aquello que no sabemos representar o consideramos indefinido o abstracto. Una vez realizada esta tarea, no nos sentiremos especialmente mejor, pero habremos hecho algo mucho más eficaz que buscar algo que no íbamos a encontrar.

También puede ser usada por sus propiedades puramente aromáticas en combinación con la EscuchaTerapia olfativa, exprimiendo las flores hasta extraer su jugo y mezclándolo en pequeñas proporciones con alcohol etílico o etanol, que de ambas maneras puede nombrarse, para obtener un líquido oloroso que no conviene husmear muy intensamente.

La FlorTerapia también puede emplearse en la curación de problemas de pareja aplicándola sobre la pareja hasta producir un efecto estimulante que sirva de entrada a la SexoTerapia, muy orientada de manera específica a las relaciones interpersonales, como comentaremos en su debido momento.

No importa demasiado si las Flores tienen una procedencia musical concreta, pudiendo ser de Bach o Mozart, pero también de Elvis o Amaral. Especialmente singulares serían aquellas flores procedentes de Cage que darían un ambiente inesperado y/o o/y silencioso, licencioso y ocioso, pero no muy vicioso.

La dosificación de la FlorTerapia está relacionada con la profundidad de las heridas que desean sanarse así como con la tolerancia por parte del paciente ante un penetrante perfume embriagador.

No se conocen efectos secundarios y las sobredosis se pueden tratar fácilmente con baños de agua caliente y jabón de pH neutro, pero no queda bien definido si neutro ante la piel humana o ante el agua, de manera que cualquier solución jabonosa entre pH 5,5 y 7 es aceptable.

Otras terapias con la letra F, podrían haber sido:

FármacoTerapia (sinónimo de la DrogaTerapia, de venta en Farmacias), FocaTerapia (consistente en ingerir todo tipo de alimentos grasientos hasta adquirir la forma de un fócido y garantizarse la supervivencia en climas fríos, gélidos e incluso solitarios), FeromonaTerapia (a medio camino entre la DrogaTerapia y la SexoTerapia), FormaTerapia (consistente en la realización de Formas carentes de contenido para aliviar la mente sobrecargada, pero que puede ser sustituida y muy eficazmente por la NadaTerapia) y otras Fáciles de deducir por parte del personal.

sábado 7 de febrero de 2009

GiusseppeTerapia

Terapia chamánica que se realiza incluso sin la voluntad explícita de Giusseppe. La sola presencia de su persona lleva a cabo curaciones o se interpretan como tales sus acciones. Es extensible a cualquier otra persona, pero no estarían contempladas dentro de la letra G, salvo aquellos cuyos nombres así tengan comienzo.

Acercándose a Giusseppe, escuchándole (en especial si estamos practicando la EscuchaTerapia) obtenemos una serie de resultados que podemos sentir como sanadores debido a la sugestión que produce en nosotros su popularidad. También es combinable con otras Terapias como la AbrazoTerapia que Giusseppe gestiona especialmente bien. Son característicos sus Abrazos de oso (que no de osho) que infunden tranquilidad, paz, sosiego, reconfortan en la más dura depresión, siempre y cuando se haya duchado con propiedad el mismo día del Abrazo.

La GiusseppeTerapia también puede administrarse por vía indirecta, escuchando o atendiendo a aquellos que citan frases suyas o dichas por él en algún momento. Su pretendido conocimiento del universo y las relaciones interpersonales hacen esta Terapia muy recomendable para afrontar cualquier tipo de problema laboral y/o sentimental. Otra forma de utilización de la GiusseppeTerapia es mediante la adquisición y consumo de sus poemas en formato textual, visual, objetual o escénico.

A pesar de que tiene escasos efectos secundarios, como toda Terapia chamánica, es muy recomendable aplicarla en conjunción con la DudaTerapia para no caer en dogmatismos simplistas a partir de un extracto descontextualizado de su discurso y para cuestionar la validez del mismo; siempre y cuando se tengan en cuenta los posibles riesgos comentados de la DudaTerapia.

La DudaTerapia en conjunción con la GiusseppeTerapia tiene un efecto adicional peligroso no comentado que es el aumento del cinismo hasta cotas elevadas por encima del colesterol. Su ingesta continuada tiende a crear un cuadro de amargura y radicalismo que puede degenerar en un intenso deseo de soledad, aislamiento y tristeza.

Giusseppe se resiste a admitir que sus acciones o enseñanzas tengan un efecto saludable, admitiendo la posibilidad de que aumente las posibilidades personales de los pacientes de la Terapia que lleva su nombre, pero no creyendo, no obstante, que esto produzca necesariamente una mejora. En resumidas cuentas: no por crecer uno se hace mejor, aunque sí más grande.

A pesar de su negativa, son varios los que admiten haber sido tratados con éxito con esta Terapia y haber mejorado su calidad de vida, si bien no han podido demostrar que no sea la aplicación simultánea de alguna otra Terapia más o menos aconsejada por Giusseppe como compaginable con la GiusseppeTerapia.

Dosificación: Es aconsejable el uso continuado y esporádico de la GiusseppeTerapia y tener en cuenta que su abuso, como comentamos, puede conducir a ismos indeseados, como el Giusseppismo, indefinido y dadá, aunque muchos puedan calificarlo como gagá.

No hay sobredosis observada ni siquiera en la pareja sentimental de Giusseppe de la que este está tremendamente enamorado, sabiendo que existe una clara

correspondencia afectiva de equivalente intensidad. Aunque esto podría ser explicado por la habilidad de la persona en cuestión para mezclar con habilidad otras Terapias que contrarrestan los efectos nocivos de la GiuseppeTerapia, como la DudaTerapia, la AbrazoTerapia, la BesoTerapia, la EscuchaTerapia, la SexoTerapia y la TangoTerapia, entre otras.

Otras terapias con la letra G, podrían haber sido:

GolTerapia (ver fútbol como algo terapéutico, parece ser una Terapia muy extendida entre la población masculina que reduce el estrés y puede, su abuso, ser una entrada a la NadaTerapia), GrasaTerapia (perfecta combinación con la CañaTerapia y otras ConsumoTerapias gastronómicas), GastoTerapia (sinónimo de la ConsumoTerapia), GuasaTerapia (consultar la HumorTerapia), GatoTerapia (consistente en la atención sobre una mascota felina para desatender nuestros males, reduciendo, de este modo, su efecto desalentador), GritoTerapia (Terapia ruidosa a practicar en entornos de cierto aislamiento acústico muy recomendable para deshacer problemas de angustia existencial mediante la emisión de sonidos inarticulados, guturales, muy por encima de un volumen habitual) y otras que explicaríamos con más Ganas si hubiese más tiempo.

domingo 8 de febrero de 2009

HumorTerapia

Conocida la benéfica acción de la Risa y la Sonrisa sobre la salud general, es remarcable que el Humor no sólo se apoya en estas Terapias más o menos musculares, sino que también son capaces de involucrar componentes químicos, hormonales principalmente, que llevan a cabo una labor reconstituyente del ánimo y superación del estrés, disminución de ansiedad, expansión de la espiritualidad, etc.

Humor, palabra próxima fonéticamente a Amor, aunque también a Tumor, comparte con ellas unas características en común como la formación de colectivos humanos alrededor que se retroalimentan en la acción de la Terapia, participando de un elemento socializante y aglutinador que fomenta o favorece la inclusión de otras Terapias que requieren de la colaboración de colectivos, como la AbrazoTerapia, la BesoTerapia y la SexoTerapia, por poner tan sólo unos ejemplos.

La HumorTerapia se aplica fundamentalmente a partir de la muestra expansiva de estados anímicos internos, como la alegría o la ira, convirtiéndolos de este modo en externos, conduciendo respectivamente a lo que se conoce como Buen Humor o Mal Humor. Ambos tienen efectos similares sobre quien deja salir su líquido de organismo vivo, pero efectos contrarios sobre quien los recibe.

Siendo la Buen-HumorTerapia una Terapia dual de beneficios probados hacia todas las partes implicadas y que gracias a ello está exenta completamente de efectos secundarios trascendentes y no presenta cuadros de sobredosis notorios; ocurre justamente lo contrario en la Mal-HumorTerapia que a parte de dejar un buen cuerpo inicial en quien se libera de los malos Humores, afecta negativamente a cualquiera que conviva en esos instantes con el paciente degenerando en enfrentamientos que pueden producir violentos enfrentamientos con repercusiones físicas y/o afectivas nefastas contrarrestando y superando los eventuales resultados positivos de su aplicación en el Paciente. Esto hace necesario observar un conveniente aislamiento a la hora de su disfrute y una combinación muy recomendable y bien dirigida con cualquier otra Terapia, desde la ConsumoTerapia a la SexoTerapia.

Posología: Observando las consideraciones referentes a la Mal-HumorTerapia, no conviene abusar de su práctica más allá de una vez por semana y, como se ha comentado, bajo un estricto control de sus consecuencias, fusionándola con otra Terapia. En cuanto a la Buen-HumorTerapia, conviene desbordar su utilización y hacer de ella un uso tópico indiscriminado y continuado, casi deberíamos decir que vicioso para caer en un hábito que haga al monje o en un monte que sea todo orégano y desde ahí, descender por la ladera o la cadera y procurar no romperse una pierna.

SobreDosis: La Mal-HumorTerapia es de efecto inmediato y su sobredosis produce, o puede producir, Tumor de diversos tipos. El principal: el Tumor social. Tiene sobredosis desde su aplicación durante más de 1 hora seguida y difíciles tratamientos para recuperarse, salvo la NadaTerapia durante un tiempo indeterminado y largo o la utilización bien administrada de BesoTerapia o AbrazoTerapia.

La Buen-HumorTerapia no tiene sobredosis posible y de hecho hay quien afirma que es la base de toda Terapia para que pueda realmente sanar. Incluso aquellas de aplicación social, llegando a afirmarse de ella que puede ser la única capaz de modificar el mundo para hacerlo un lugar más humano (en el buen sentido de la palabra), más divertido, más... feliz, en una palabra.

Nota: Esta colección de TodoEsTerapia está basada y sustentada obviamente en la práctica continuada de la Buen-HumorTerapia.

Otras terapias con la letra H, podrían haber sido:

HigoTerapia (consumo de Higos para dulcificar el organismo y ayudar al Paciente a suavizar su paladar), HurraTerapia (forma específica de la GritoTerapia), Hombre y/o HembraTerapia (consultar la SexoTerapia), HoyTerapia (consistente en vivir permanentemente en el aquí y ahora, para fomentar la toma de decisiones sin atender a expectativas más o menos vacuas y/o decepcionantes), HieloTerapia (de aplicación muscular, especialmente en verano), HuevosTerapia (Terapia gastronómica de dudosa utilidad pero que puede, psicológicamente, ser de ayuda para procesos de gestación creativa), HiloTerapia (consistente en seguir un Hilo para no perderse, ya sea narrativo o conductivo, teniendo un antecedente mítico bien conocido por una tal Ariadna) y otras que podríamos enumerar Hasta morir.

lunes 9 de febrero de 2009

IdeaTerapia

Tener una Idea al menos diariamente es una Terapia muy recomendable para quienes necesiten sentir que su cerebro está en funcionamiento y, por tanto, se trata de una Terapia con una componente importante testimonial. Si no se tienen Ideas con un mínimo de regularidad, conviene analizar en profundidad la actividad del órgano gris-blancuino y averiguar si aún está operativo.

Independientemente de su interés diagnóstico, la IdeaTerapia puede también aplicarse con el fin de apartar de la mente otros asuntos cuya acción esté llevando al sujeto a situaciones de angustia o inquietud variables. Bien es cierto que podría aplicarse más correctamente la NadaTerapia, pero en ocasiones resulta arduo comenzar por el vacío que esta Terapia implica y, por tanto, puede usarse la IdeaTerapia para acercarse al mismo resultado o similar.

Para aprovechar convenientemente la IdeaTerapia, procurar tener en cuenta algunas de las siguientes advertencias:

No utilizar IdeaTerapia sin el empleo simultáneo de la DudaTerapia o se puede terminar en un bloqueo mental derivado de la facilidad con que las Ideas se fijan a las neuronas, generando la enfermedad de la Ideología, degenerativa y crónica en la mayoría de los casos conocidos.

No utilizar IdeaTerapia en conjunción con ConsumoTerapia puesto que suele resultar muy costoso, tanto para la economía como para otros aspectos de interés del paciente.

Abstenerse de usar IdeaTerapia después de aplicar la Mal-HumorTerapia que comentamos anteriormente. Su ingesta sincrónica o próxima en el tiempo tiene unos resultados imprecisos pero siempre dañinos.

Si se ha colmado el cúmulo craneal con vanalidades derivadas de la ingesta masiva de información preprocesada, ya sea mediante el visionado de noticiarios televisados o proyecciones cinematográficas bidimensionales en exceso, es preciso dejar pasar un tiempo para que el ejercicio de las fibras neurales recobren su actividad habitual y se liberen del efecto pernicioso que puede producir la infección derivada de tal absorción de vacuidades.

Usar IdeaTerapia tras NadaTerapia es una aproximación óptima y muy equilibrada, pero es de sobra conocida la dificultad de extraer Ideas de la Nada. Este punto será tratado en mayor profundidad en su debido momento.

Dosificación: Cada mañana, antes de levantarse, plantearse mentalmente qué momento del día está disponible para que el cerebro pueda navegar libremente por sus campos para encontrar una Idea. Preferiblemente realizar esta acción poco activa y adictiva cada día de nuestra vida. Esto convierte el músculo implicado en un órgano dispuesto a la diligencia y habitúa al sujeto a tomar en consideración su tiempo y, de este modo, aumenta su grado de consciencia espiritual y física.

SobreDosis: Tener más de cinco Ideas diarias puede llevar a la falta de concreción de las mismas y producir estrés, angustia, ansiedad y trastornos del sueño. Tener más de diez Ideas diarias causa síntomas parecidos a los que produce la SobreDosis de la DudaTerapia, convirtiendo, ambas, en Terapias hermanadas. Más de veinte Ideas diarias no repetidas es un caso no documentado, pero que se prevé como causante de muerte prematura e intensos deseos de autoflagelación.

Otras terapias con la letra I, podrían haber sido:

IndoTerapia (conjunto de Terapias procedentes de la India y que, sólo por ello, gozan de un pedigrí exquisito aunque no se conoce la razón por la que esta coyuntura las convierta en inmejorables), ÍnquinaTerapia (derivación de la Mal-HumorTerapia), InsultoTerapia (consistente en insultar a propios y ajenos con fines terapéuticos. Es recomendable dejar claro antes de hacer uso de ella en lugares públicos que se están explorando estos fines y que se trata, por tanto, de un tratamiento necesario y no sencillamente un lúdico ejercicio de desprestigio extraño), IrseTerapia (Terapia huidiza en la que los problemas son dejados de lado, buscando una alternativa coyuntural a la situación actual del sujeto, ya sea viajando física o mentalmente), ImagenTerapia (consistente en la contemplación de imágenes para solaz de la mente. Puede ser una forma de acercamiento a la IdeaTerapia y a la NadaTerapia) y otras más o menos Imaginativas.

martes 10 de febrero de 2009

JuegoTerapia

Mediante el empleo discriminado del Juego, podemos reducir alteraciones nerviosas, disolución de costumbres innecesarias, relajación mental y física, expansión de la conciencia, alivio de sintomatología relacionada con el estrés, la angustia, la soledad y otros estados de ánimo decaídos o decadentes.

La JuegoTerapia se puede aplicar individual o colectivamente, siendo esta última la más beneficiosa, puesto que a los posibles servicios prestados comentados en el anterior párrafo, se suman los derivados de la interacción social mediante una realización de una actividad gratificante, enlazando con las ventajas de la Buen-HumorTerapia.

El Juego a elegir es algo secundario y que, por supuesto, calificaría esta Terapia como sectorial según su gusto, pero este factor no va a ser tenido en cuenta en este estudio por la infinidad de posibilidades. Pensar inmediatamente en las combinaciones: JuegoTerapia de Mesa, JuegoTerapia Deportiva, JuegoTerapia de Rol, JuegoTerapia Carnal, etc.

Quizá, sería conveniente advertir que no es preciso un Juego concreto sino más bien una actitud de disposición al Juego. Se trata, el tratamiento, de entender que gracias a la práctica continuada del Juego durante la vida, esta última se hace, si no mejor, sí, seguro, más amena, divertida, motivada y afable.

Por ejemplo, conviene Jugar en la mesa, justo antes de comer, cada día, con los cubiertos, con los vasos, con los alimentos, sin alterarlos hasta hacerlos incomedibles, con la mantelería y con las caras de los comensales, entre otras cosas. No dejar de Jugar por convenciones sociales más o menos arbitrarias y que se han demostrado ineficaces a la hora de hacer más saludable nuestra existencia, a pesar de la higiene aportada.

Es decir, la JuegoTerapia puede y debe ser aplicada especialmente allí donde hay restricciones que dificultan su puesta en funcionamiento, para conseguir un acercamiento a una relajación neuronal y física que suaviza nuestros hábitos de vida y los vínculos interpersonales. Es especialmente recomendable ejercerla durante la jornada laboral, tendiendo a su atenuación, manteniendo una conveniente mezcla de seriedad y esparcimiento. Es probada su capacidad para aumentar la productividad de los trabajadores que, felices, aguantan más y mejor sus cometidos profesionales y la rigidez de las estructuras jerárquicas dominantes.

La JuegoTerapia combinada con la ConsumoTerapia tiene unas contraindicaciones evidentes relacionadas con la utilización del Dinero y otros bienes de intercambio durante su aplicación, conllevando un riesgo innecesario y altamente peligroso de adicción o pérdida de patrimonio o matrimonio, según qué materia se esté apostando durante el Juego. Por otro lado, no tiene ningún aporte positivo por lo que se insta a su eliminación de la categoría de Terapia para ser considerada una Patología.

Dosificación: Combinada con la Buen-HumorTerapia no hay razones para limitar su aplicación, haciendo de esta Terapia una usable como hábito o por vía tópica, hasta llegar a modificar nuestro comportamiento. Terapia Behaviorista, está muchas veces recomendada para su uso con otras Terapias más aburridas y que no hace distinción por razones de religión, raza, color, sexo o edad.

SobreDosis: Si bien, como se ha comentado, no requiere un control excesivo, sí es razonable tener en cuenta que, aplicada de forma constante sin la EscuchaTerapia suficiente como para saber en qué momento parar, puede provocar pérdidas de amistades, de puestos de trabajo e, incluso, de parejas sentimentales, además de fuertes ausencias de la realidad, con la que es preferible Jugar y no evitar.

Otras terapias con la letra J, podrían haber sido:

JudíoTerapia (sería más correcto definirla como IsraelTerapia, esta Terapia agresiva consiste en la eliminación de elementos violentos mediante el uso indiscriminado, abusivo e intrusivo de elementos violentos no eliminables), JuicioTerapia (consistente en la aplicación del Juicio para tomar decisiones ayudándonos a evitar que las tomen por nosotros, muy poco practicada), JamónTerapia (forma muy divulgada en España de la ConsumoTerapia Gastronómica), JuergaTerapia (exaltación de la JuegoTerapia en combinación con la CañaTerapia), JotaTerapia (escritura de Terapias que comiencen por la letra Jota, como proceso curativo para mejorar el medio ambiente. También conocida en Aragón como la consistente en bailar una danza regional para distender los músculos), JabónTerapia (muy higiénica Terapia consistente en la aplicación de producto limpiador en el cuerpo del paciente hasta conseguir eliminar de la superficie aquello indesable que llevamos dentro) y otras que Jamás descifraré.

miércoles 11 de febrero de 2009

KarmaTerapia

Terapia de origen brahamánico o hindú, basada en la posibilidad de mejorar la gestión de nuestra Energía, mediante la realización de buenos actos. Está fundamentada en la etimología de la palabra Karma que, procedente del Sánscrito *kárman*, denota Acción. También podría haber sido llamada AcciónTerapia, pero habría resultado mucho menos glamourosa y no remitiría a su origen espiritual y oriental.

No está claramente definida ni en cuanto a lo que se refiere a Hindú, ni Energía, ni Actos, ni Buenos, pero igualmente, se considera una de las más ancestrales Terapias habidas sobre la tierra y sólo por ello merece un respeto y su consideración.

Realizar buenos actos parece bueno en sí, ya que incluye en su definición la palabra misma. De este modo, es sencillo deducir que el bien engendra el bien. Aunque bien podría ser al revés, es decir, que si el bien engendra el bien, realizar actos buenos será bueno. No está tampoco concretamente definido para qué ni en qué sentido será bueno, pero bueno, lo importante es que lo será... y punto.

Porque, hay que tener en cuenta que si no es bueno en esta vida, siempre lo puede ser en la siguiente, probando, de este modo, su eficacia más allá de la muerte, cosa que no se puede afirmar del resto de las Terapias comentadas que se limitan a mejorar nuestra condición o salud en esta vida y no en las venideras, aunque, quizá, también lo estén haciendo mediante la KarmaTerapia que pueden llevar implícitas todas las Terapias.

Por actos, en el sentido religioso de la palabra, se entiende el concepto ampliado de actos físicos, mentales o las palabras, quedando estas, así, en un lugar intermedio entre los pensamientos y los movimientos, denotando la necesidad de disponer de un lugar físico en el que las palabras ocurran y nos permitan entrelazar nuestra fisicidad con la de otros entes físicos con los que compartamos el continuo espacio-tiempo.

Mediante la realización de acciones positivas generamos una inercia a lo positivo que repercute en la positividad de nuestro estado, pero no en su positivismo. Es decir, no positivamos lo que positivamente conocemos como negativo, pero la Energía fluye en la dirección del movimiento y logra una empatía universal desconocida, sin parangón con la que puede lograrse con otras Terapias sociales, alcanzándose, tras su utilización prolongada acompañada de una especie de NadaTerapia o meditación vacua, un estado de satisfacción perpetuo conocido como Nirvana o lo que se llama vulgarmente, en Yóguico, *samadhi*.

Dosificación y posología: La KarmaTerapia puede practicarse de manera continuada sin por ello presentar trastornos de la personalidad, pero conviene tener en cuenta que su utilización no ha de mostrar tampoco una mejoría de ningún tipo dentro de este ciclo vital, pudiéndose, sus resultados, hacerse visibles o palpables tan sólo tras varias reencarnaciones de práctica. Si uno se niega a reencarnarse, tendrá muy difícil, por tanto, apreciar una mejoría notable, salvo que los cambios de hábitos derivados de la aplicación de la KarmaTerapia produzcan, a su vez, mejorías en la salud física o mental del paciente como efectos secundarios.

SobreDosis: No se conocen casos físicos de sobreexposición a la influencia de Buenos Actos, pero la práctica de la KarmaTerapia sin atender a ninguna otra cosa

puede repercutir en la sociabilidad del paciente que tiende a conductas eremitas y a la emigración Tibetana.

Otras terapias con la letra K, podrían haber sido:

KiloTerapia (consistente en perder o ganar un Kilo, sea de gramos, de nanómetros, de euros... para hacernos más adaptados al entorno en el que nos ha tocado vivir), KiwiTerapia (ConsumoTerapia gastronómica que puede ayudarnos a mantener nuestras digestiones aliviadas del estreñimiento), KierkegaardTerapia (consistente en leer a este interesante filósofo danés, único en su especie, para expandir nuestras mentes. Puede ser usado como una iniciación formidable al empleo de la IdeaTerapia), KéfirTerapia (mediante la manutención de un Kéfir doméstico, para mejorar nuestros hábitos alimenticios y al mismo tiempo divertirnos con responsabilidad si conseguimos mantener con vida al bicho), KrishnaTerapia (otra Terapia Brahmánica como la KarmaTerapia, pero enfocándose más en el lado exclusivamente religioso, con tendencia al color naranja) y otras que serían de aplicación en momentos de Krisis.

jueves 12 de febrero de 2009

LunaTerapia

Terapia consistente en contemplar la Luna y dejarse llevar por sus influjos hasta parajes desconocidos a priori. La percepción de la Luna ha suscitado desde antiguo las más interesantes prácticas esotéricas, algunas de las cuales han degenerado en Terapias. Es conocido por místicos y míticos, el poder del Astro en la naturaleza humana.

Por Luna, entendemos únicamente el satélite natural que rodea al planeta Tierra con un ciclo de una duración aproximada de 28 días y cuyo movimiento, junto con el del planeta que tendemos a habitar, es altamente complejo de explicar en este pequeño apunte. No nos referimos, por tanto, a los metafóricos usos de tal palabra, como las de los escaparates o los vehículos.

La LunaTerapia se aplica únicamente desde la superficie terrestre, aunque desde aviones y otras formas de transporte elevadas su efecto es diferente y aún no se ha estudiado en profundidad.

Para aplicar la LunaTerapia, es preciso elevar la mirada por medios naturales como la curvatura de las cervicales o la modificación de la posición corporal hasta disponer los órganos visuales de manera perpendicular a la tangente de la curvatura terrestre, por ejemplo, tumbándose sobre la hierba fresca o sentándose en una hamaca sostenida entre dos árboles.

Si se aplican medios artificiales, la contemplación del astro no resulta Terapéutico, pero ayuda a conocer mejor la superficie de la misma y puede proporcionar placeres visuales insospechados, algunos de los cuales terminan figurando en los monitores de los ordenadores como salvapantallas o fondos de escritorio. Este proceso, repetimos, no es terapéutico, pero brinda un entorno de trabajo agradable con lo que, en ocasiones, redundar en un efecto saludable y confundirse con la LunaTerapia que estamos tratando.

Esta Terapia es muy recomendable ante estados de abatimiento para sentir la nostalgia con mayor intensidad, así como para aumentar la impresión de unidad con el cosmos y, de este modo, no considerarse tan solos en el universo. Puede incluso aplicarse para contemplarla simultáneamente por colectivos humanos que, así, tienden una conexión virtual entre sus sentidos, llegando a la falsa sensación de que están contemplando el mismo objeto en el mismo momento.

Posología: Aplicar las Dosis de LunaTerapia preferiblemente durante las horas del día conocidas como noche, para disminuir la posibilidad de resultados frustrantes al ser más sencilla su observación bajo iluminación solar indirecta.

Atender cuidadosamente a la elección del espacio desde el que se va a realizar la contemplación, para potenciar los efectos beneficiosos de la Terapia. Muy aconsejable combinar LunaTerapia con NadaTerapia para prolongar sin esfuerzo la práctica de ambas.

SobreDosis: La aplicación de la LunaTerapia durante periodos continuados largos, lleva a sentir dolores cervicales si no se ha elegido correctamente una postura que no suponga esfuerzo físico, así como ausencias de la realidad circundante, por lo que su

afección provoca efectos dañinos alejándonos del entorno social colindante. Quienes padecen adicción a esta Terapia, son denominados Lunáticos.

Otras terapias con la letra L, podrían haber sido:

LuchaTerapia (consistente pasar la vida enfrentándose a todo aquello que no nos gusta, pero que repercute en generación de estrés, ansiedad, tratable únicamente con Buen-HumorTerapia), LabiosTerapia (casi sinónimo de la BesoTerapia, sin atender a las posibles connotaciones explícito-sexuales), Lectura o LibroTerapia (consistente en considerar algo como la Lectura en una actividad conducente a la sanación del sujeto, pero sin atender a las posibles Malsanas Lecturas que pueden provocar daños irreparables en las conexiones neuronales), LíquidoTerapia (de similar acepción que la BebidaTerapia, aunque no necesariamente de ingestión bucal: muchas sustancias oleaginosas pueden usarse a modo de ungüento para realizar una LíquidoTerapia superficial) y algunas Terapias que aportan mayores grados de Libertad al individuo.

viernes 13 de febrero de 2009

MadridTerapia

Mediante el disfrute de la ciudad de Madrid, el paciente experimenta una mejoría en su estado de ánimo, especialmente en estados carenciales, y una expansión de sus conexiones neurales así como un sentimiento de rejuvenecimiento sin perder la naturalidad de las tradiciones.

Hay infinidad de formas de gozar la MadridTerapia de las que comentaremos algunas como la consistente en combinarla con la CañaTerapia para amortiguar sabiamente los efectos de la elevación térmica en los meses de julio y agosto: Dirigiéndose a alguna de las múltiples terrazas de la ciudad, engullir un buen número de Cañas mientras se ve pasar gente que, sonriendo, van y vienen atribulados en ocasiones más rápido de lo necesario.

La MadridTerapia en autobús puede practicarse desde muy asequibles precios, adquiriendo un bonobus y subiéndose a alguno de los numerosos vehículos colectivos que circulan por Madrid dejándose sorprender por su viaje, efectuando un turismo accidental y sorprendente al alcance de cualquier bolsillo. Muy recomendable como entrada a la IdeaTerapia y combinado con la EscuchaTerapia puede proporcionar una explosión de sensaciones que alcanza límites insospechados de disparidad.

Esta Terapia, no obstante, también puede realizarse caminando para lo que se recomienda una temporada de aplicación de los meses considerados como entretiempo, es decir, descartar los que mencionamos anteriormente como cálidos, julio y agosto, así como los más peligrosos para practicar la MadridTerapia: diciembre y enero.

Diciembre y enero tienen asimismo la problemática, no exclusivamente climatológica, sino la combinación con la ConsumoTerapia convulsiva en masa que acarrea fuertes contrariedades como la dificultad de movimiento o la elevación intolerable de los usuarios simultáneos de la Terapia, con la pérdida de disfrute individual consiguiente.

La MadridTerapia está prescrita con ahínco para aquellos sujetos que rutinariamente tienen unas viviendas rodeadas de escasa población, para dinamizar sus costumbres si bien requieren de las precauciones esperables de un cambio radical de hábitat y hábitos.

Dosificación: Aplicar la MadridTerapia de manera continuada no resulta problemático, pero conviene atender a determinadas precauciones como la combinación con Terapias que conduzcan a la posible reducción del estrés, la aceleración del ritmo cardíaco o la usurpación de objetos apreciados por el paciente. Entre ellas, merece especial interés la KarmaTerapia, recientemente comentada que aporta a la MadridTerapia una componente de control espiritual haciendo de ambas un tandem muy equilibrado para conseguir una sanidad mental y física satisfactoria.

SobreDosis: Si se maneja sin atender a las precauciones mencionadas o durante los periodos más violentos, como los de diciembre y enero, puede irritar las terminaciones nerviosas hasta quebrarlas. El tratamiento relacionado con la adicción o el abuso de la MadridTerapia pasaría por el uso sustitutivo de la NadaTerapia o la huida a un lugar de densidad de población bajísima. Si el problema continúa, tomar medidas más drásticas como modificar el lugar de residencia o, incluso, hacer uso de la GiuseppeTerapia.

Otras terapias con la letra M, podrían haber sido:

MamiTerapia (acudir al progenitor que ocupó el rol fememino durante nuestra educación para que siga haciéndolo en periodos en los que no seamos capaces de hacerlo por nosotros mismos. Tener en cuenta que es adictiva y genera dependencia con facilidad), MuerteTerapia (la última y más contundente de todas, atendiendo a la vida como enfermedad mortal que se contagia por vía genética), MúsculoTerapia (consistente en la dedicación en cuerpo y cuerpo a la estimulación de la musculatura mediante su ejercitación, ya sea en gimnasios o en centros de trabajos corporales varios, como levantando sacos de cemento, o moviendo cajas de ropa de grandes almacenes), MacroTerapia (Terapia Grande o de lo Grande, en oposición a la MicroTerapia) y otras Muchas Más.

sábado 14 de febrero de 2009

NadaTerapia

Escribir esta Terapia no es Terapéutico dentro de lo que ella es. Pensarla, tampoco. Esta Terapia es *Nadear*: Hacer nada. No hacer. Suprimir todo acto mental, físico o de otro tipo, llevándonos a una situación de calma absoluta próxima a la MuerteTerapia.

Redactar, escribir, pensar, no son considerados actos sanos dentro de quien está practicando esta Terapia, que, por otro lado, no puede ser practicada pues eso implicaría Algo que es, esencialmente lo contrario de Nada, en contra de la opinión general que suele confundir Todo con el antónimo esencial de Nada. Cualitativamente, el verdadero cambio ocurre al pasar de no hacer Nada a hacer Algo.

Esta es la razón por la que esta Terapia es más bien utópica, puesto que respirar, tener músculos en funcionamiento como el cardíaco y tener actividad neuronal es algo que nuestro cuerpo hace independientemente de nuestra mermada voluntad.

Una aproximación a esta Utopía es saludable y redundante en beneficios interesantes que pueden ser de aplicación para combatir estados de ansiedad provocados por Algo concreto o abstracto o bien para apaciguar agitación en el sistema nervioso, muscular o sensitivo.

Para llevar a cabo la NadaTerapia, dejarse llevar por la inacción hasta los límites que cada cual consiga, despojándose de toda tendencia hacia la actividad.

Elegir un lugar seguro y confortable que permita sostener la postura durante al menos un minuto de tiempo diario, aunque limitar el tiempo puede ser hacer Algo y, por tanto, invalida la acción de la NadaTerapia, que, como puede observarse, es muy sensible y desaparece a la mínima intromisión de cualquier estímulo del tipo que sea.

No puede combinarse con ninguna otra Terapia y, casi diríamos que ni siquiera consigo misma, pues estaría existiendo una voluntad de sanación que nos llevaría a un deseo y, este, a una Acción más o menos mental.

Terapia compleja a la que tan sólo algunos eremitas han podido acercarse con éxito, en especial los que han sufrido una sobredosis de KarmaTerapia.

Posología: Un breve lapso de tiempo diariamente dedicado a Nadear reduce el ritmo cardíaco haciendo más duradera la existencia y reduciendo la tendencia a la sobreactuación que prima en la sociedad occidental contemporánea urbana. Consultar la MadridTerapia.

SobreDosis: La evidente conclusión del abuso de esta Terapia es la Muerte, el fallecimiento, que es el estado más colindante a la Nada de cuantos se conocen. Si bien hay quien afirma que la imbecilidad o estupidez supina es un estado aún más cercano, conociéndose casos que están en esta condición después de haber hecho sumamente poco a lo largo de sus vidas.

No obstante, ya que no es perfectamente conocida la situación a posteriori de las paradas cardíacas, pulmonar y mental, que no asegura que no exista una situación de actividad, digamos, espiritual, en realidad no es lícito afirmar que durante el tiempo que dura "la Muerte" no esté haciendo Algo de faena que implicaría la inhabilitación del tratamiento por NadaTerapia.

Otras terapias con la letra N, podrían haber sido:

NoTerapia (AntiTerapia por esencia, consistente en negarse a todo sistemáticamente, es una radicalización de la DudaTerapia que puede acabar en NadaTerapia), NaturalezaTerapia (contraria y buen contrapunto a la MadridTerapia, esta consiste en la sanación del sujeto mediante el disfrute de aquellos parajes que carecen de semáforos a los que se ha dado en llamar parques o entornos protegidos, en oposición a los urbanos, desprotegidos), NuncaTerapia (sinónimo de la NoTerapia aplicada al tiempo), NieveTerapia (tipo de JuegoTerapia en la que usar la Nieve para lanzar sobre individuos dispuestos esferas de escaso diámetro de este material), NácisoTerapia (reflejarse en los espejos de la casa y en las vitrinas o Lunas de los escaparates para admirarse y llegar a saludables conclusiones sobre la belleza interior que poseemos y que no puede ser apresada por una imagen superficial), NacimientoTerapia (contraria a la MuerteTerapia, la que nos trae al mundo con gran dolor para quienes gestan la aventura) y otras que Nadie puede imaginar.

domingo 15 de febrero de 2009

ÑTerapia

Terapia nacional basada en el uso del lenguaje castellano para modificar los hábitos de pensamiento y comportamiento hasta hacerlos apropiados a ciertas zonas de la piel de toro.

Mediante el uso continuado de la Ñ, por ejemplo la del teclado de un ordenador, el sujeto va explorando las posibilidades de modificación de la grafía convencionalmente asociada a la N para obtener un elemento característico y propio del alfabeto que, gracias a ese carácter idiosincrático, aporta una sensación de vínculo territorial y grupal que remite a los ancestrales sentimientos de seguridad derivados de la pertenencia a un clan o una tribu.

Tiene en común con la MadridTerapia cierta dependencia con respecto a un lugar, si bien puede considerarse más extensa que la mencionada por su posible aplicación adaptada a todas aquellas zonas que han sido influidas culturalmente por el idioma cervantino.

Por supuesto, esta ilocalidad provoca que no sea tan focalizada en la naturaleza específica de la región, sino más bien del uso que se hace del lenguaje. Atendiendo a la filosofía de Ludwig Wittgenstein, esta Terapia adquiere una dimensión positivista próxima a la Programación Neurolingüística, otras Terapias conductivas y la Psicología del Lenguaje en general.

Atendiendo a su célebre sentencia “la filosofía es un combate contra el hechizamiento de nuestra inteligencia por medio del lenguaje”, podríamos modificarla sustituyendo la palabra filosofía por salud, y obtendríamos la base de aplicación de la ÑTerapia.

Efectos secundarios: El uso programático y no cultural de esta Terapia conduce a fanatismos y/o fundamentalismos que niegan la posibilidad terapéutica de otras Terapias similares como la ÇTerapia o la TxTerapia, arrastrando a conflictos de difícil resolución que tienden a la generación de quísteres y amargura insalubre generalizada.

SobreDosis: Como se ha comentado, lo más dañino de esta Terapia son sus posibles efectos secundarios. Propiamente, del abuso de la ÑTerapia el problema derivado más peligroso es la falta de motivación por conocer otras culturas, síntoma que suele manifestarse al viajar a países o regiones de diferentes hábitos gastronómicos, lingüísticos, religiosos, etc, repercutiendo negativamente en las interacciones personales y disminuyendo el disfrute de la acción de errar por otros lares.

Otras terapias con la letra Ñ, podrían haber sido:

ÑoñeríaTerapia (consistente en decir banalidades permanentemente para disminuir la implicación emocional y, de este modo, evitar contagios emocionales. Se trata, por tanto, de una Terapia profiláctica cuya aplicación puede ser síntoma de alguna patología), ÑandúTerapia o ÑuTerapia (la búsqueda de estos seres vivos para su contemplación forma parte de una muy peculiar manera de aplicar la NaturalezaTerapia. Erróneamente se ha usado asociada al empleo de armas de destrucción semimasiva no perseguidas con ahínco por los EEUU) y no muchas más por carencias de esta letra en nuestro diccionario.

lunes 16 de febrero de 2009

ObjetoTerapia

Consistente en la conservación de y apego a objetos y composiciones de tales en mi entorno, se trata de conseguir un efecto de inducción desde ellos hacia mi estado de salud que haga que este último evolucione positivamente.

A partir de convertirlos en Amuletos, su aura o energía provechosa ejerce sobre nosotros una considerable mejoría al mismo tiempo que nos vincula con el contexto en el que habitamos, ayudándonos a tomar conciencia de su situación y de la nuestra.

Por Objeto, podemos entender infinidad de entes que según su naturaleza harían de esta Terapia una sectorizable como lo sería la ConsumoTerapia, con quien guarda más de una relación de parentesco. Así, podríamos hablar de ObjetoTerapia Textil, ObjetoTerapia Decorativa, ObjetoTerapia Tecnológica y otras menos tangibles como la ObjetoTerapia Sonora, ObjetoTerapia Visual, etc...

Una de las más extendidas y a la que dedicaremos, por ello, mayor atención es a la ObjetoTerapia Decorativa. La adquisición directa o indirecta de Objetos con el objeto de situarlo en algún lugar de nuestro hábitat conlleva una modificación del mismo que puede implicar una mejoría ambiental de la que se derivará el fruto de la Terapia.

Saber gestionar esta implicación es algo que ha sido tratado por técnicas como el Feng-Shui y otras, como el sentido común, para no obtener efectos secundarios indeseados que pronto comentaremos.

Estos Objetos parece que cobran una especial significación beneficiosa si han sido recibidos como presente de alguien cuya relación afectiva con el sujeto paciente sea cálida y agradable, mientras que la Terapia deja de serlo cuando los Objetos están desposeídos de esa relación o, incluso, es fría y desagradable. Conviene eliminar cuanto antes estos Objetos de nuestra proximidad regalándolos a alguien que pueda considerarlos útiles o bellos y con quien nos una algún tipo de relación capaz de redefinir la capa invisible de espiritualidad que arropa el Objeto en cuestión.

Posología: Es recomendable no excederse y adquirir no más de un Objeto cada semana, si bien dependiendo de la naturaleza de los mismos podría haber ocasiones en las que su utilización en mayor medida no degenerase en desarrollo del Síndrome de Diógenes.

SobreDosis: Una Dosis enorme de ObjetoTerapia conduce a la acumulación de enseres obsoletos que, en la mayoría de los casos, han perdido sus propiedades no siendo más que estorbos indeseables. El tratamiento de la sobredosis de la ObjetoTerapia recurre a la NadaTerapia y otras relacionadas con el desprendimiento. Es necesario aplicar Terapias preventivas para evitar la Adicción así como Abusos indeseados.

Otras terapias con la letra O, podrían haber sido:

ObstáculoTerapia (parecida a la NoTerapia pero sin oponerse tan rotundamente, aumenta y desarrolla la Creatividad pero tiene infinidad de peligrosos efectos secundarios), OntoTerapia (Ser o No Ser, esa es la Terapia), OsoTerapia (sin referencia a la comunidad gay homónima, tiene relación con comportarse como un Oso, especialmente a la hora de Abrazar, por lo cual podría ser considerada una

variación de la AbrazoTerapia), OrtoTerapia (Terapia Argentina de fuerte connotación sexual, consistente en mandar aquello que no nos hace bien al Orto), OseaTerapia (sanación para personas de extracción social alta o que pretenden serlo mediante su inmersión en un programa de desintoxicación verbal. Muy interesante combinarla con la IdeaTerapia pues suele ser un síntoma de escasez de tales) y Otras...

martes 17 de febrero de 2009

PielTerapia

Contactar con la piel propia así como con las ajenas es un tratamiento inequívocamente recomendado para paliar la soledad y todas las patologías derivadas de ella. Se puede establecer una conexión directa o indirecta, pero, en este segundo caso, su acción es más lenta y, si bien no se ha verificado completamente, existen indicios de que puede desarrollar síntomas de aislamiento contrarrestando el efecto principal de la misma.

Para aplicar la PielTerapia es preciso disponer de una fracción de la misma a la intemperie, desprovista de elementos textiles que interfieran y acercar esta parte a una parte similar de Piel también expuesta que puede ser propiedad del sujeto en tratamiento o de otro individuo de la misma especie.

No se indica emplear la PielTerapia entre individuos de especies muy alejadas genéticamente, como la Hormiga y el Elefante o el Tiburón pues los resultados distan mucho de ser los deseados.

La intensidad del fruto derivado de la utilización de la PielTerapia depende de algunos factores a tener en cuenta antes de usarla:

- La Piel propia ha de estar convenientemente higienizada. No llevar a cabo una aproximación dérmica con trastornos contagiosos y asegurarse de haber realizado una limpieza superficial en profundidad (y perdonen la aparente contradicción).
- Es preferible un contraste de temperaturas no excesivo entre las dos porciones de Piel que van a entrar en contacto. Si bien es saludable cierta aplicación de frío en zonas calientes de la Piel y viceversa, su contacto repentino puede sobresaltar y erizar la misma, induciendo ciertos estados de inquietud que, en ocasiones, terminan por ser cosquillas.
- La sequedad moderada en ambas Piel es la forma óptima de aplicación; no obstante, no es óbice el tener humedad o algún líquido oleaginoso de aplicación cutánea específico.
- Hay zonas de la Piel humana especialmente más sensitivas que otras. Utilizar estas si se desea obtener un tratamiento rápido e intenso, pero atendiendo a las posibles consecuencias derivadas de ello como las mencionadas en los Efectos Secundarios.
- Usar con particular precaución aquellas partes de la Piel cuyos poros transpiran más que lo normal, como axilas, parte trasera de las orejas, zonas interfalángicas de los pies y algunas cuya odoración pueda resultar inconveniente.

Combinar la PielTerapia con la AbrazoTerapia o la BesoTerapia lleva a mixturas áltamente erotizantes que pueden ser la entrada en la SexoTerapia, aunque pueden aplicarse también sin llegar a extremos que hagan surgir los efectos secundarios de esta última que comentaremos en breve.

Efectos secundarios: Su componente sensual puede conllevar estimulación afrodisíaca y con ello extralimitarse en sus funciones de contacto externo, para desencadenar una serie de fenómenos internos al paciente que le llevan a la degeneración moral, la lubricidad y otras manifestaciones de sus más bajos instintos. Por otro lado...

Posología: Usar la PielTerapia con frecuencia, al menos diez veces al día, para mantener una relación saludable con nuestro entorno. Tener en cuenta la intervención

de los protocolos de conducta social aceptables para no ser reprendido por su utilización indebida: Ejemplo: no acariciar con un pie la mejilla de un guardia de tráfico, pues puede llevarle a perder su empleo o sus papeles.

SobreDosis: No se ha encontrado. Su abuso puede ocasionar pérdida de contacto con la realidad y los efectos secundarios mencionados. Se especula con la posibilidad de que la dosis excesiva de PielTerapia podría conducir a la adicción con una gran cantidad de dependencia, pero su precio en el mercado es tan económico que no se encuentra inconveniente para ser seguidor incondicional de esta Terapia.

Otras terapias con la letra P, podrían haber sido:

PuertaTerapia (entrar o salir de lugares cruzando la misma según estemos más a gusto dentro o fuera respectivamente), PoesíaTerapia (como se comentó con el ArteTerapia, forma dudosa de Terapia que atribuye a la Poesía propiedades curativas cuando, perfectamente, puede deformar para siempre el alma del paciente haciéndole sufrir una adicción irresistible el resto de su vida), PataletaTerapia (consistente en desahogarse fugazmente. No tiene efectos sostenibles y su utilización ha de ser reforzada a posteriori con otra Terapia complementaria), PadreTerapia (muy parecida a la MamiTerapia pero de mucha menor difusión y generalmente asociada a factores o tratamiento de situaciones que requieran pragmatismo), PedoTerapia (Terapia muy desagradable para quien la comparte consistente en la expulsión de ventosidades ruidosas y/u olorosas que alivian temporalmente el intestino y las digestiones pesadas), PinturaTerapia (ver ArteTerapia. La acepción de Pintar el interior de la vivienda como modificación del hábitat es una forma de Terapia inductiva muy interesante), PlantaTerapia (rodearse, con moderación, de vegetales que dependan de nuestra gestión para desarrollar nuestra responsabilidad para con los seres vivos y, así, hacernos mejores personas), y otras Planteables.

miércoles 18 de febrero de 2009

QuererTerapia

Terapia volitiva consistente en desarrollar el deseo de manera sana y equilibrada para aumentar el sentimiento de direccionalidad en la vida, haciéndose conscientes de nuestra naturaleza de amos de nosotros mismos, lo que en ocasiones se conoce como libertad.

Querer cualquier cosa: persona, animal, vegetal, mineral o inmaterial. Querer, incluso, a uno mismo, lo que la convierte en una Terapia reflexiva y que forma parte de la base de muchas iniciaciones a otras Terapias o curaciones: Quererse es el comienzo de la sanación.

En el uso de esta Terapia cabría hacer la observación de que Querer está siendo usado en el sentido de Amar, es decir, incondicional y desinteresadamente. No se trata de Querer Poseer. Esta variación específica de la QuererTerapia estaría más bien implícita en la ObjetoTerapia o en la ConsumoTerapia. Para mayor profundización al respecto de esta acepción o matiz, consultar el estudio "El Arte de Amar" de Erich Fromm (1959).

La manera de Querer, por tanto, juega un papel esencial a la hora de aplicar esta Terapia y hay que observar rigurosamente lo mencionado más arriba para poder usar la QuererTerapia. Por otro lado, no importa demasiado Qué Querer como la acción de Querer.

El paciente debe Querer y, a su vez, Querer Querer. Es decir, no basta con hacerlo sino tener la voluntad de hacerlo. Es la voluntad quien realiza esta Terapia que modifica nuestros hábitos haciendo que, cada vez, Queramos no sólo más, sino mejor.

Esta manifestación de la apetencia nos conduce a un contacto extrovertido en el que salimos de nuestro aislamiento relacionándonos con el entorno y, al mismo tiempo, estableciendo con él vínculos afectivos que refuerzan nuestras necesidades emocionales. Se puede aplicar en combinación con otras Terapias tejedoras de estas redes, como la AbrazoTerapia, BesoTerapia, EscuchaTerapia, etc... No aplicar en combinación con la DudaTerapia: Querer sin Dudar o no Querer.

Obsérvese que es una buena Terapia para salvar situaciones de extrema necesidad de restablecimiento como en el caso de una SobreDosis de NadaTerapia o una depresión aguda y crónica.

Dosis: Utilizar la QuererTerapia casi de manera continuada para mantener una gnosis adecuada de nuestra naturaleza, preferentemente desprovista de autocensuras y críticas que interfieran en el resultado del tratamiento o en su lugar de aplicación, reduciendo sus efectos positivos significativamente. No tiene efectos secundarios pero es importante atender a las recomendaciones referentes a su abuso.

SobreDosis: Abusar de la QuererTerapia puede llevar al paciente a no decantarse por una única dirección, llevándole a cierta ansiedad injustificada, así como a dependencias extremas de respuesta por parte del ambiente circundante (donde se encuentra el objeto Querido) si no se tiene en cuenta que ha de ser aplicada con sincero y absoluto desprendimiento.

Otras terapias con la letra Q, podrían haber sido:

QuizáTerapia (sinónimo de la DudaTerapia), QuietudTerapia (una expresión material de la NadaTerapia, consistente en permanecer físicamente quieto durante periodos de tiempo apreciables), QuerenciaTerapia (dejarse llevar por aquello a lo que tenderíamos de manera natural o instintiva. Si bien es similar a la QuererTerapia, tiene muchos más efectos secundarios y ciertos riesgos de intoxicación), QuininaTerapia (apta para el tratamiento de la Malaria, hoy en desuso), QuedadaTerapia (combinada con la CañaTerapia da resultados óptimos de expansión social), QuímicaTerapia (consultar la referencia a la DrogaTerapia), y otras Que dejamos a la imaginación del lector.

jueves 19 de febrero de 2009

RompeTerapia

Consistente en Romper objetos de distinta naturaleza que tengamos alrededor y que nos estorben de alguna manera, esta Terapia aparentemente destructiva sería más apropiado considerarla reconstructiva.

Fijando la atención sobre alguna cosa que esté molestándonos, agarrarla con cuidado pero firmemente, asegurándose de que la Rotura va a ser intencionada y no casual, lanzarla contra una superficie más resistente o atizarle un martillazo o golpe con otro objeto contundente preferiblemente no afilado, sino romo.

La RompeTerapia ha demostrado su eficacia ante problemas derivados de la mala influencia ambiental que generan los objetos, cuando están cargados de energía negativa o mal karma (consultar la KarmaTerapia, Feng-Shui), en nuestro cotidiano y que pueden hacer nuestra vida un proceso insufrible y doloroso, que requiere un restablecimiento desde los cimientos de la misma.

Si bien es obvia su relación de dependencia mutua con la ObjetoTerapia comentada anteriormente, hay que observar que ambas a un tiempo se refuerzan y se contrarrestan, en función de la ascendencia que los objetos tengan ante el paciente y que, como comentamos, puede y suele variar a lo largo del tiempo. Es decir, un objeto que hoy es deseable mañana es indeseable.

Otra consideración importante es que la RompeTerapia debe también ser empleada para cortar lazos de unión con aquellos elementos circunstanciales que tengan al paciente en una situación de desasosiego, angustia o incomodidad de cualquier tipo, como pueden ser los contratos laborales o mercantiles de diversa naturaleza.

De la misma manera, usaríamos la RompeTerapia para descomponer todos aquellos contratos humanos como matrimonios, paternidades, maternidades y otros vínculos familiares o con diferentes seres humanos menos próximos en el árbol genealógico como amigos y/o conocidos con quienes, por la razón que sea, ya no queremos seguir teniendo contacto o el que actualmente tenemos no resulta satisfactorio y no tiene visos de resolverse en una dirección positiva.

Dosis: Utilizar la RompeTerapia siempre que sea necesaria, pero no en casos en los que no lo sea. Puede producir efectos dañinos si se usa sin precaución. No mezclar con la ConsumoTerapia puesto que su combinación puede llevar a una espiral de adquisiciones convulsivas que no llenarán el vacío que, muy probablemente, habría que llenar mediante la utilización de una Terapia más positiva, como la ObjetoTerapia o alguna de las afectivas (AbrazoTerapia, BesoTerapia).

No dejar al alcance de los niños. Tratar de pensar en alternativas terapéuticas antes de usarla. La IdeaTerapia puede ser una buena práctica antes de emplear eseta Terapia.

SobreDosis: Anacoretismo agudo. Su práctica continuada o desconsiderada puede conducir a cuadros sintomáticos similares a los que presenta el abuso de la NadaTerapia. El extremo de la RompeTerapia es si se aplica de manera reflexiva, que suele ser la última fase de la utilización desmedida de la misma, hasta que el sujeto paciente se Rompe a sí mismo, a consecuencia de lo cual fallece y desaparece.

Otras terapias con la letra R, podrían haber sido:

RíoTerapia (arrojarse a un Río para dejar que las aguas purifiquen nuestro cuerpo y/o alma. Muy practicada en el Ganges y otros arroyos del Indostán), RisaTerapia (consistente en reírse de todo para que los músculos que esta actividad dinamiza entren en funcionamiento y activen nuestro sistema nervioso alejándolo de situaciones hostiles. Última fase de la buen-HumorTerapia), RacimodeuvasTerapia (Terapia muy extendida entre los patricios de la antigua Roma, consistente en dejarse caer sobre una superficie acolchada y deglutir sabrosos manjares acompañados de Racimosdeuvas que alguien de extremada belleza nos provee con sensualidad), RayoTerapia (consistene en esperar que nos golpee un Rayo durante el tiempo necesario para que el mal que está siendo tratado se evapore por sí mismo. Un referente interesante es el artista Walter De María), RaroTerapia (actuar de manera inusual para provocar en nuestro entorno una alteración en la mirada que se tiene de nosotros y, de este modo, aumentar la sensación de libertad) y otras más o menos Ridículas.

viernes 20 de febrero de 2009

SexoTerapia

Que el Sexo se puede usar de manera curativa es algo tan viejo como el hombre, en su acepción más universal. Cura prácticamente de todo mal, pues altera tanto las componentes físicas y químicas del cuerpo humano como las afectivas, emotivas e, incluso, las intelectuales.

La SexoTerapia consiste en la práctica de algún tipo de ejercicio Sexual, individualmente, en pareja o grupos más numerosos, depositando la intención no tanto en el mero placer producido por la misma (que conduciría a una Terapia derivada de la búsqueda de un hedonismo complaciente) sino apoyada en las modificaciones de la situación del paciente que acarreen una mejoría de algún trastorno.

La SexoTerapia individual, también conocida como OnanismoTerapia, en honor a Onan (segundo hijo de Judá, Génesis 38, 1-30), ha de ser practicada mediante la combinación con la PielTerapia en la mayoría de los casos, y pocas veces funciona bien en conjunción con la IdeaTerapia, pues la sensualidad de la primera es aniquilada por los componentes fríos de esta última.

Esta Terapia, aplicada de manera coordinada con otros sujetos, implica, para su correcta utilización, la aceptación de las partes de unas premisas básicas comunes dentro de las cuales se muevan con total libertad de acción todos los interesados. La primera de ellas y que siempre ha de estar contemplada es la aceptación voluntaria de la administración de la Terapia. Es decir, siempre que la SexoTerapia sea utilizada, todos y cada uno de los pacientes deben someterse a la QuererTerapia como paso previo. Otras condiciones pueden ser acordadas por el colectivo atendiendo a diversidad de intereses en cuanto a las preferencias Sexuales se refiera.

Según estas preferencias, podría estudiarse la SexoTerapia como sectorial, pero sería una visión limitada y con enorme tendencia al anquilosamiento en su praxis, así como una reducción de posibilidades derivadas de las fusiones de las mismas que dan lugar a un universo de nuevas experiencias.

Derivado del párrafo anterior, podemos concluir que la sorpresa y la espontaneidad son actitudes y consecuencias simultáneamente estimuladas y requeridas a la hora de ejercitar la SexoTerapia.

Como se puede deducir, la SexoTerapia no sólo se limita a la gestión de entrada y salida de protuberancias en orificios, ni tiene relación alguna, fuera de la casual, con la procreación como antaño se mantenía, sino que, próxima a las fases más alentadas de la PielTerapia, se sirve de cualquier porción del cuerpo de los sujetos que participan de la misma para alcanzar su objetivo bienhechor sin ningún otro propósito que el de lograr la curación del paciente.

Apoyar la SexoTerapia con cualquier otra Terapia (salvo contadas excepciones) redundaría en un efecto más pronunciado y, en muchas ocasiones, más satisfactorio para todas las partes implicadas. Así, por ejemplo, se ha comprobado su buen resultado en combinación con la buen-HumorTerapia, la EscuchaTerapia, la BesoTerapia, etc.

Combinarla con la ConsumoTerapia lleva a prácticas poco legisladas y sobre las que cabría llevar a cabo un estudio en mayor profundidad.

Dosis: Terapia que conviene practicar al menos una vez al día. Su utilización no Terapéutica no incide ni positiva ni negativamente en el efecto de la Terapia. Para su administración, recurrir preferentemente a ubicaciones de cierto grado de intimidad para evitar problemas derivados de la escasa aceptación, dentro de los protocolos de comportamiento social promedio, de su manifestación pública.

SobreDosis: Debido al consumo energético que requiere, el abuso de esta Terapia puede llevar al desfallecimiento y a caída en estados de reposo prolongado requerido. Causa fuerte dependencia y un enorme y muy desasosegante síndrome de abstinencia.

Otras terapias con la letra S, podrían haber sido:

SoledadTerapia (mantenerse en Soledad durante ciertos periodos temporales produce calma en los sujetos tratados, pero puede desembocar, en caso de abuso, en trastornos de la conducta, estrés, angustia y tendencias al autoaniquilamiento), SobrasadaTerapia (Terapia de tipo ConsumoTerapia Gastronómica sabrosa y extendida en las Islas Baleares), SístoleTerapia (Terapia involuntaria que, combinada con la DiástoleTerapia, nos mantiene con vida), SilbidoTerapia (consistente en ir Silbando por la calle para alegrar a los seres humanos que se nos crucen consiguiendo un mejor ambiente en nuestro hábitat que repercute en nuestra salud positivamente), Salsa y/o SambaTerapias (similares a la TangoTerapia que comentaremos mañana, pero más animadas y con tendencia a la fiesta desenfadada), SueloTerapia (consistente en dejarse caer al soporte que tengamos bajo los pies y observar, desde este nuevo lugar, nuestro entorno hasta apreciar aquello que, habitualmente, no vemos) y otras hasta un Sinfín de ellas.

sábado 21 de febrero de 2009

TangoTerapia

Utilizar los beneficios de la práctica continuada del Tango, especialmente asistiendo a clases con alguien que los haga ver (referencia poco velada a Carmen de la Rosa), es una de las más curativas Terapias conocidas en lo relativo a correcciones posturales, elevación de la conciencia corporal, aumento de la sensibilidad física y emocional, incluso, cabría decir que aumento de altura y reducción de tallas en la región abdominal.

El Tango, en concreto la variedad denominada Argentino, consiste en un baile de pareja en el que ambos roles (el que dirige y quien acepta la propuesta del primero) están entrelazados con un abrazo que aporta a uno y otro una preparación anatómica combinada en la que mejora la coordinación, verticaliza la columna vertebral, paralela a lo que en Tango se suele denominar eje, y agudiza la escucha.

De hecho, la TangoTerapia ha de ser aplicada siempre en conjunción con la AbrazoTerapia, la PielTerapia y, sobre todo, la EscuchaTerapia, sin las que no es posible acercarse a ella. Obviamente, muchos de los efectos secundarios de las Terapias mencionadas también van a presentarse en la administración de la TangoTerapia.

Por otro lado, la TangoTerapia puede ser una forma de combinar de manera natural estas Terapias y obtener gran parte de los beneficios de las mismas, aunque cayendo, no obstante, en ciertas rutinas derivadas del dos por cuatro más o menos repetitivas y que pueden resultar aburridas pasados varios compases.

Para aplicar con eficacia esta Terapia, es preciso armarse de valor y paciencia, puesto que al principio de su uso supone una acumulación de molestias cuyo efecto es necesario paliar mediante el empleo de Terapias paralelas, como la Buen-HumorTerapia, por ejemplo. La TangoTerapia tiene unos resultados sólo apreciables a largo plazo y es por ello que se recomienda mantener la disciplina en el manejo de la misma durante un periodo prolongado.

Contraindicaciones: Pacientes impacientes abstenerse. Es sobradamente conocida la interacción altamente negativa de ciertos tipos de DrogaTerapia o la CañaTerapia sobre la TangoTerapia pues disminuyen las capacidades motrices básicas necesarias, como los reflejos o el autocontrol del equilibrio.

Como efecto secundario más conocido, indicar que, aunque mejore el aspecto exterior del sujeto, con las ventajas procedentes de incrementar la autoestima, suele acarrear una tendencia al consumo desmedido. Intentar sugerir que tal consumo también es una práctica terapéutica complementaria es tan sólo negar una adicción en la que suelen caer grandes practicantes de la TangoTerapia. Comenzar a asumir este peligro disminuye los riesgos de ruina económica derivados del ejercicio continuado de la misma.

Dosis: La TangoTerapia, administrada por vía auditiva, sirve como complemento a la TangoTerapia danzada y puede consumirse de manera tópica y continuada, oyendo varios Tangos diariamente en cualquier lugar y momento, siempre que se tenga en cuenta cuál es ese lugar y momento para que los Tangos sean acordes con tales circunstancias. Aplicarla de modo completo; es decir, mediante Clases, debe hacerse al menos una hora por semana durante un periodo no inferior a un año.

SobreDosis: Cuando la TangoTerapia es usada en demasía, se tiende al abandono de la realidad circundante, a incrementos de gastos colaterales como los derivados de viajes a encuentros internacionales, entradas en locales de dudosa reputación, adquisición de vestuario estipulado, visitas a Buenos Aires y, en el más extremo de los casos de abuso lleva a la falta de sueño, el agotamiento muscular y neurológico, presenta síntomas de decaimiento y dependencia adictiva irreversible.

Otras terapias con la letra T, podrían haber sido:

TangaTerapia (fonéticamente similar, esta Terapia consiste en vestir con prendas de ropa interior mínimas para estimular la actividad sexual. Es un buen complemento de la SexoTerapia recién comentada), TrabajoTerapia (de acuerdo a la inexplicable afirmación “El trabajo es salud”, y su réplica: “Que trabajen los enfermos”, se convierte, de este modo, el Trabajo en una herramienta curativa. Habría que indicar que siempre y cuando el Trabajo no provoque la muerte del paciente o la aniquilación de su existencia), TiempoTerapia (darse Tiempo. Similar a la NadaTerapia pero de aplicación menos ortodoxa), TierraTerapia (recoger la energía procedente del interior del planeta y canalizarla a través de ejercicios que requieren el contacto directo con la superficie de la Tierra para enraizarse y sentirse más de un lugar que de cualquier sitio: muy recomendada para quien anda perdido) y otros Tipos de Tratamiento posibles.

domingo 22 de febrero de 2009

UniversoTerapia

El Universo, debido a sus caudales insondables de Energía acumulada o manifestada en forma de Materia, posee infinidad de potencialidad curativa. Su utilización suele restringirse a la contemplativa, absorbiendo, tan sólo, las imágenes que brinda y, gracias a ellas, enriqueciendo la retina y la imaginación. Extender su usanza a cualquier otro órgano sensorial tan sólo depende de nuestro interés y podemos, de este modo sencillo, usarlo hasta por los codos (literalmente).

Podríamos utilizar la UniversoTerapia en conjunción parcial con la NadaTerapia y sería una buena manera de pasar un domingo, por ejemplo, como hoy. Esta sana conjunción, que bien cabe llamar astral, conduce a estados menos excitados del ser humano, más acordes con situaciones que requieran gran calma interior y que pueden alcanzarse, por tanto, en cualquier punto del Universo.

Universo como verso único, también puede ser de utilidad terapéutica y conllevar una lectura de la poesía breve, concisa, carente de aburrimientos habituales, pero al mismo tiempo sin las posibilidades rítmicas o de letanía que tanto bien acarrear, y que podrían estar formando parte de la PoesíaTerapia.

El Universo, incluso absorbiendo en un acto de reciprocidad generosa nuestros males, nuestros detritos y otras inmundicias expulsadas con saña contra él, no deja de estar en un estado de permanente disponibilidad, gratuidad e infinidad ubicua por lo que, en ocasiones se le ha denominado "el todo".

Dosis: Contemplar o gozar de la presencia del Universo al menos una vez al día durante un periodo no inferior a cinco minutos. Para tratamientos de choque, puede aumentarse la dosis sin ningún problema hasta cantidades de tiempo superiores a las 18 horas continuadas. Puede practicarse solo o en compañía. De esta última manera no se experimenta la U-niversoTerapia ni más ni mejor, pero si la compañía agrada, se agradece, sobre todo, por motivos etimológicos.

SobreDosis: La mayoría de los seres vivos vivimos en un estado de contifuada sobredosis de UniversoTerapia sin qUe se hayan dado casos de desintoxicación. La consecuencia inevitable es la muerte, pe2o tras una vida sana q placentera de adibción Unive2sal.

Otras terapias con la letra U, podrían haber sido:

UFOTerapia (consistente en la búsqueda de vida extraterrestre hasta 1ue, encontrada, nos salve mediante una conveniente abducción. Exicten riesgos de fraudas demostrados en su aplicación), ÚnicoTerapia (considErarse Único aumenta el Ego y puede producib mareos, no obstante, su utilización de manera controlada beneficia nuestra autoestima y ayuda a sentir las diferencias como algo enriquecedor), UvasTerapia (practicada socialmente cada 31 de diciembre en la región planetaria conocida como España. Dosis: 12 en 12 segundos. Utilidad: Ninguna. Sentido: Absurdo Tradicionalismo), UltraTerapia (llevar las cosas a extremos radicales puede ser beneficioso para aclarar las posibles confusiones, pero entraña infinidad de peligros derivados de los abundantes efectos secundarios y de la amenaza de su abuso) y otras U otros tratamientos.

lunes 23 de febrero de 2009

VirtudTerapia

Practicar la Virtud, en su infinidad de acepciones, es algo muy similar a la KarmaTerapia pero con un origen más occidental y que, debido a ello, está muy impregnada de las religiones que han influido en occidente.

Las tres religiones monoteístas, Judaísmo, Cristianismo e Islamismo, han hecho de la Virtud su herramienta de sanación básica. Ser bueno para conseguir lo bueno. No siempre en esta vida, lamentablemente, pero tampoco en este mundo. Es decir, que sólo aquellos que sean creyentes exitosos se beneficiarán de esta Terapia.

No obstante, si consideramos las acepciones más filosóficas de la VirtudTerapia, cabría decir que no es posible no hacerla salvo eligiendo mal y nos llevaría a debates que vienen desarrollándose en torno al libre albedrío desde hace varios siglos sin que se haya encontrado una respuesta cerrada y consensuada satisfactoria.

Esto hace que entre las distintas facciones, que defienden las maneras de alcanzar esta Virtud o practicarla, ha habido poco virtuosas y cruentas guerras de aniquilación de la especie humana, lo que podríamos considerar un insignificante efecto secundario si es que estamos dentro de la tendencia ganadora y una contraindicación si el sujeto paciente está o pertenece a la corriente perdedora de la confrontación bélica.

La Virtud a practicar ha de ser una de las siete siguientes: Fe, Esperanza y Caridad (las tres más religiosas) y Prudencia, Fortaleza, Justicia y Templanza (más laicas). Cualquiera de ellas tiene su posología independiente y sus efectos secundarios correspondientes, pero trataremos de resaltar los aspectos generales que sean comunes a la práctica de la Virtud, independientemente del tipo que sea.

Efectos secundarios: Practicar la Virtud como Terapia nos aparta del hecho de practicar la Virtud en sí, sin ninguna otra finalidad que la de nuestra salvación. Es decir, nos lleva a actuaciones que, en alguna medida, son egoístas por egocentristas.

Dosis: Las Virtudes religiosas sólo han de ser practicadas de acuerdo a las creencias específicas del sujeto. Estas no aplican si el paciente tiene una clara animadversión hacia lo que sea religioso y puede, incluso, provocar urticaria espiritual.

La posología recomendada de la Virtud laica, oscila entre un par de veces al día y cientos de veces, siempre y cuando se realicen con la única intención de sanarse.

La sobredosis o el abuso de la VirtudTerapia desemboca en fanatismos absurdos y violentos que excluyen cualquier otra Terapia, incluso, llegando a negarse a sí misma como tal, de manera que suele degenerar en graves infecciones sociales, lacras para la especie humana, desarrollo de discursos agresivos y holocaustos de diversos tipos.

Otras terapias con la letra V, podrían haber sido:

VinoTerapia (consumir Uva fermentada y procesada con sabiduría para lograr ciertos fluidos deliciosos es la Terapia más recomendable para desarrollar el Olvido, cuando existen males demostrados en la Memoria. Tener en cuenta que su efecto no es prolongado y que conviene reforzarla con otras Terapias de efectos más permanentes), VidaTerapia (necesaria para la existencia. Practicar la Vida de manera activa. Contrastar con la NadaTerapia), VersosTerapia (sinónimo de la

PoesíaTerapia), ValorTerapia (consistente en lanzarse al mundo a cambiar todo aquello que creamos que no es posible hasta lograr hacerlo posible. Podría también llamarse UtopíaTerapia, pero al realizarla dejaría de ser Utopía), VueloTerapia (intentar volar para alcanzar cimas más altas de las que se suelen poseer. Es muy recomendable para practicar con la mente y elevarla por encima de sus habituales senderos trillados) y otras Veinte o treinta más.

martes 24 de febrero de 2009

WindowsTerapia

Terapia basada en Ventanas con infinidad de versiones que, en ocasiones, son incompatibles entre sí. Hay que tener en cuenta que, a pesar de su sencillez aparente, resulta aparatosa y difícil de modificar o adaptar a las necesidades de cada sujeto.

Consistente en la apertura de Ventanas en el entorno del paciente, que pueden minimizarse si quieren apartarse de la vista, restaurarse y moverse a voluntad y maximizarse si se encuentra en una situación de necesitar mayor superficie de relación visual con su habitat.

Windows es una marca registrada de la MicroSoft Corporation, propiedad de Bill Gates, que pretende ocupar también el ámbito de lo terapéutico de manera monopolística, incluyendo con su WindowsTerapia una serie de herramientas de manejo intuitivo siempre que se acostumbre a usar esa y sólo esa Terapia sin aprender ninguna otra.

La WindowsTerapia, lejos de lo que pueda parecer en primera instancia, no es sólo tecnológica sino que se extiende a otros ámbitos de la salud, según sean situadas las Ventanas en cuestión. Así, si esas Ventanas se ubican en la región abdominal, se trata de una Cirugía en toda regla, mientras que si están ubicadas en el alma, estamos hablando de un tratamiento espiritual que conlleva ciertas aperturas de miras a otras religiones en las que, puede, el alma tiene un significado completamente diferente.

Lo importante, de este modo, es sobre todo el hecho de abrir o cerrar para ventilar el contenido. Si se trata de Ventanas muy pequeñas en la piel, a veces se llama PoroTerapia.

La WindowsTerapia inicialmente se pensó para sujetos compatibles pero ha resultado ser todo lo contrario, de modo que sólo es compatible con quien lo es con ella. Es decir, se ha convertido en una Terapia Tiránica que crea adicción sin aportar beneficios dignos de mención específicos que no se puedan alcanzar mediante el empleo de otra de las muchas Terapias comentadas hasta ahora.

Esto no acaba de explicar el éxito en el mercado de la misma, muy vinculada a la ConsumoTerapia, por otro lado, cuando se conoce de las posibles OpenTerapias o GratisTerapias. La única explicación dada hasta ahora apunta al hecho de que la imagen de marca de la Terapia ha logrado convencer de la falacia de su sencillez de uso y de su disponibilidad permanente en todo momento y lugar.

Efectos secundarios: Usar la WindowsTerapia conlleva caer en una espiral de piratería Terapéutica de la que sentirnos culpables con el consiguiente desasosiego inducido, que puede acarrear incluso la supresión del derecho a su uso, especialmente cuando se ha ganado un substancial grado de dependencia por parte del paciente.

Dosis: No es una Terapia muy recomendable, pero si se utiliza por debajo de un umbral de dos o tres veces por semana, suele mejorar la aparente sensación de conocimientos por parte del paciente, lo que mejora la autoestima, siempre y cuando no se quiera profundizar en esa sensación más allá de los meramente superficial.

SobreDosis: El fuerte carácter exclusivista de esta Terapia hace que, una vez comenzado su tratamiento, no podamos prescindir de ella, al mismo tiempo que

impide prácticamente su utilización combinada con otras Terapias. Usada en demasía produce fuertes dependencias, lo que lleva a una inevitable subscripción de por vida a las obras completas de Gates. Esclavitud, angustia existencial, desesperación, crispación, odio, deseos de aniquilar a la raza humana y otras minucias semejantes.

Otras terapias con la letra W, podrían haber sido:

WhiskyTerapia (Terapia Alcohólico-Escocesa con bien sabidos efectos secundarios que busca la capacidad de desarrollo del olvido por parte del paciente mediante la ingesta de ese maloliente líquido), WhitmanTerapia (tumbarse sobre hojas de hierba para recitar poesía como medio de reposar la mente y el cuerpo. Practicada durante la edad adolescente o durante la estancia en universidades induce a la SexoTerapia con frecuencia), WebTerapia (consistente en salvarse mediante la huida a un mundo virtual y telemático en el que intentar no reproducir los hábitos dañinos que repercuten en mi salud hambiental de mi entorno carnal) y otras del género Western, etc.

miércoles 25 de febrero de 2009

XTerapia

Terapia incógnita, misteriosa, telúrica.
Terapia algebraica, extraordinaria, ignota.
Terapia insondable, irreverente, infinita.
Terapia real o imaginaria.
Terapia ciega, muda, sorda, loca.
Terapia que fue, que nunca ha sido, que será que no es, que sí, que siempre ha sido.
Terapia contradicción, constricta y consabida.
Terapia de rayos: Terapia diagnóstica, agnóstica y gnóstica.
Terapia de xilos: Terapia de madera, de instrumentos, de grafías.
Terapia de xeris: Terapia impresa, represa y sorpresa.
Terapia sexual, nunca sensual. Explícita.
Terapia de volcanes, de naturalezas desbocadas y perversas.
Terapia del pasado, del futuro, de la muerte, de la vida.
Terapia del tesoro en mitad de un mapa hecho de piel.
Terapia Materialista-Dialéctica: Terapia MarXista-Leninista.
Terapia matemática, del cálculo sumerio.
Terapia incremental, geométrica, serial.
Terapia triste.
Terapia expresiva y expansiva. Ex-Terapia: Lo que fue Terapéutico y ahora no lo es.

No aplicar.
Aplicar siempre y
en todo lugar.

Terapia irreversible, cruzada, mágica.
Terapia divertida y vertida sobre todo, sobre nada.
Terapia telegráfica, telemática, telepática y telequinésica.
Terapia incognoscible, indescifrable, inexpugnable.
Terapia elevada como un torreón medieval, sobre las olas.
Terapia cristiana, martir o de San Andrés.
Terapia de la equis, que no de los equinos.
Terapia de aquel que siente ser, en parte, reservado, oscuro, introvertido.
Terapia de aquel que siente ser, en parte, radical, excesivo, soberano.
Terapia de aquel que siente ser, en parte, desconocido, recóndito, secreto.
Terapia de aquel que siente ser, en parte, ser y tiempo.

Para finalizar,
XTerapia.

jueves 26 de febrero de 2009

YoTerapia

Consistente en utilizarme a mí mismo para curarme, es un tipo de Terapia que, a veces, recibe el calificativo de Socrática. La identidad del paciente entra en juego para autosanarse mediante un ejercicio previo de autoexploración y conocimiento reflexivo. Una vez alcanzado un cierto grado de conciencia del Yo, puede comenzarse el Tratamiento del Yo como si fuese de un Tú.

Yollar como práctica Terapéutica tiene antecedentes remotos, pero lo reivindicó como actividad realizable, desde la poesía, Oliverio Girondo, con su famoso poema Yolleo. En él se sientan las bases de esta Terapia que parte del individuo sólo solo que yollea incansable hasta recuperar su lugar en el mundo y, así, reconstruirse en caso de deterioro.

Tiene aplicaciones principalmente en el ámbito de lo mental y/o espiritual, pero al mismo tiempo, combinado con otras prácticas menos reflexivas, puede también ser de utilidad en la salud física. Por ejemplo: alimentarse de uno mismo, al tiempo que adelgaza consigue una extremada compatibilidad con el objeto engullido. Llevado al extremo, obviamente, desemboca en una gran explosión de detrito en lo que acabamos convertidos.

Practicar la YoTerapia en grupo la convierte, si el grupo está realmente cohesionado, en la NosotrosTerapia que produce una fuerte sensación de pertenencia tribal así como potencia las relaciones interpersonales.

No es en absoluto incompatible, como algunos pacientes pueden creer erróneamente, con la TúTerapia ni la Él o EllaTerapia, pues, si bien no se pueden practicar simultáneamente, sí es muy recomendable su uso conjunto para no perder la perspectiva ni caer en abusos nefastos derivados de su consumo incontrolado.

Su efecto secundario más evidente es el Ombliguismo o caída de la realidad para habitar un lugar donde el Ego (pseudónimo psicoanalítico del Yo) se olvida del Otro o, incluso, del Tú, conllevando ciertas rupturas de conexiones y tendencia a la animadversión mutua.

Dosis: Ya sea mediante reflexión o autocontemplación especular, ser Yo y autoafirmarse en la diferencia, respetando, en la medida de lo posible, las diferencias alternas. Realizar este ejercicio al menos una vez al día, preferiblemente por las mañanas, recién levantados, para ayudar al mismo tiempo a escapar de estados somnolientos en los que aún podamos estar poco EgoCentrados.

SobreDosis: El abuso de la YoTerapia va inevitablemente unido a las consecuencias del aislamiento provocado por los excesos de la introversión o la extroversión, pues en ambos casos el Ego (Yo) es quien quiere verterse en una u otra dirección.

Algunas manifestaciones colaterales son el Narcisismo y el Egocentrismo desmedido que provocan vértigo ante la Otredad e inhabilitan para la convivencia en entornos sociales sanos.

Otras terapias con la letra Y, podrían haber sido:

YogaTerapia (Terapia derivada del uso de la doctrina tradicional hinduista sin atender

en demasía a sus aspectos más religiosos y haciendo hincapié en los superficiales que pueden llevar a aumentar la flexibilidad, la calma, etc, pero que mal dirigidos provocan fanatismos banales descontextualizados), YankiTerapia (consistente en visitar un estado de la mitad norte de USA para deshacerse de algún prejuicio habitual entre los europeos o para crearse algún otro no existente), YermaTerapia (Terapia Lorquiana consistente en dejar de hacer hasta caer. Próxima a la NadaTerapia), YamboTerapia (forma grecolatina de la PoesíaTerapia), YaTerapia (hacer las tareas con prontitud, con fines exclusivamente terapéuticos), YinYangTerapia (Terapia dual de opuestos con origen confucionista de especial importancia en el Taoísmo aplicable mediante la utilización del I Ching) Y así hasta no parar.

viernes 27 de febrero de 2009

ZurdoTerapia

Dada la proporción minúscula de Zurdos o personas que tienen tendencia natural a utilizar preferentemente la mano o el pie izquierdo y, en general, la parte izquierda de su cuerpo, que no alcanza ni el 12% de la población mundial, se denomina ZurdoTerapia no sólo a la utilización Terapéutica del lado Izquierdo del cuerpo, sino en general a cualquier comportamiento inhabitual físico que pueda ser identificado como Terapia.

Disponer de la posibilidad natural de la Zurdera, genera una necesidad de desarrollar la Destreza poco común entre quienes tienen la Diestra desarrollada de manera natural. Esta capacidad, transportada a otro aspecto de nuestro cuerpo, lleva a cabo una labor de perfeccionamiento o mejora en nuestras habilidades motrices básicas muy recomendable.

Es decir, conviene re-observarse (puede hacerse mediante la combinación de esta Terapia con la YoTerapia, recientemente comentada), aprendiendo a encontrar aquellas cualidades que confieren al paciente una naturaleza especial, digamos, minoritaria, que le haga padecer ciertas dificultades en el cotidiano.

De esta observancia, surgen dos fuentes de beneficios inagotables:

En primer lugar, el sujeto, asumiéndose en su extrañeza, descubre que lo extraño no es agresivo y avanza de este modo en un entendimiento de la otredad muy difícil de conseguir. Profundizando en ello, un sujeto que practica la ZurdoTerapia de esta forma logra un alto grado de tolerancia para con sus semejantes y mejora las relaciones interpersonales, así como una mayor aceptación de sí mismo con las mejoras derivadas del aumento de autoestima.

En segundo lugar, el sujeto paciente desarrolla aquellas capacidades que la norma ha dictado como recomendadas, pero con el espíritu crítico capaz de discernir la arbitrariedad del criterio humano.

Un último factor benéfico es la modificación en la perspectiva que, generalizadamente, conlleva una expansión de la conciencia corporal e intelectual. El cambio de punto de vista también ha mostrado su utilidad como investigador avezado del entorno del paciente y así, puede detectar antes que sin esta facilidad los males acechantes, manifestando la ZurdoTerapia en esta dimensión su utilidad preventiva.

Dosis: Utilizar alguna parte del cuerpo que habitualmente no usemos, especialmente si nos saca de comportamientos extraordinariamente comunes o, dicho groseramente, del montón, al menos dos veces al día.

Esta Terapia puede ser perfectamente compaginada con Terapias sensuales, como la SexoTerapia, AbrazoTerapia o la PielTerapia, dejándose sorprender por la inesperada actividad del sector contrario del cerebro y/o del cuerpo al usado más frecuentemente.

SobreDosis: No se han presentado síntomas de sobredosis, pero en culturas cuya cerrazón se define como excesivamente Diestra, su uso está penalizado y puede ser, por tanto, peligroso, ser, de cualquier modo, diferente.

Otras terapias con la letra Z, podrían haber sido:

ZapatoTerapia (modalidad específica de una ConsumoTerapia para usar en los pies), ZigZagTerapia (consistente en oscilar de una cuestión a otra, siendo este error tan divertido como se desee, no alcanzando el objetivo salvo en caso de extrema necesidad y disfrutando, de esta manera, del camino más que del destino), ZaratustraTerapia (Nietzscheana Terapia que da lugar a una superación de nuestra humanidad vigente llevándonos a un estadio de humanidad superior en el que las divinidades y otras mitologías no serán necesarias para establecer una moral), ZetaTerapia (última de todas las Terapias. Aplicándose únicamente tras una sobredosis de NadaTerapia), ZeroTerapia (sinónimo de la NadaTerapia, pero con connotaciones más numerológicas), ZurriagazoTerapia (consistente en sacudir un fuerte golpe violento para descargar adrenalina cuando se hayan alcanzado niveles insostenibles en el organismo. Combinar necesariamente con la Buen-HumorTerapia para que no degeneren en altercados peligrosos) y otras que podríamos Zurcir entrelazándolas con estas.

sábado 28 de febrero de 2009

Consideraciones Adicionales

Esta entretenida actividad termina hoy, pero en realidad podría no terminar nunca. Podríamos haber ido perfilando más en fino cada una de las Terapias comentadas, pero la duración estimada de una hora diaria dedicada a esta actividad no permitía mayor profundidad.

A su vez, existía la posibilidad de desarrollar las que hemos incluido en Otras Terapias con la Letra del Día, pero esto tampoco tendría fin y seguiría dejándonos añadir otras más y más y más sin cesar. Cuando hubiésemos terminado con todo el diccionario de la lengua española podríamos extendernos a otros idiomas, nombres, palabras inventadas, etc.

En resumidas cuentas, el límite impuesto de 27 Terapias, una por cada una de las letras simples del alfabeto usado en castellano, es arbitraria y sólo tenía que ver con el hecho fascinante, por otro lado, de que el 27 sea un número 3 elevado a 3, es decir, que tenga algo místico-divino que podríamos relacionar con la Trinidad.

También, 27 puede ser entendido como una estructura cúbica o tridimensional que remita a poemas de varias dimensiones. Al estar realizado a lo largo del tiempo, este trabajo adquiere características performativas y/o conceptuales que seguramente no pasan desapercibidas para un lector cultivado en tales materias.

Hemos despreciado las letras Ch y Ll puesto que se componen de dos caracteres independientes y, por decisión caprichosa, han quedado fuera de nuestra lista de Terapias.

Se ha elegido Febrero por la mera razón de que su número de días es el más próximo al número de letras del alfabeto, conservándonos un día extra para estas consideraciones adicionales que, así, cierran el proyecto.

*Giuseppe Domínguez
Madrid, 28 de febrero de 2009*