

# ***FACTA, NON VERBA***

## **O**

# **MONÓLOGOS DEL HACER**

### **Personaje 1 - *Yimbro el Estoico*:**

Vivimos en una sociedad plagada de personas pusilánimes, perezosas, cobardes, ofendidas y quejicas.

- Personas que atraviesan charcos con manguitos.
- Personas que se someten a sus nocivos deseos e impulsos.
- Que lloran ante la verdad y gimen ante la crudeza.
- Que carecen de un robusto sistema de valores.

Me solicitaron redactar un texto que reflexione sobre el hacer. Sin embargo, la petición está ya de por sí mal planteada. Dudar sobre cada cosa que hacemos o pretendemos hacer jamás podrá ser buen preámbulo para pasar a la acción.

Simplemente hazlo. La reflexión llegará después.

- Solo entonces podrás cuestionarte si tus acciones te llevan por el camino de la rectitud.
- Solo entonces podrás valorar si realmente eres la mejor versión y más actualizada de ti mismo.

No te lo pienses dos veces. Ese es el mayor error que cometen los *losers*. Voy a ser crudo, directo y despiadado. Quiero incomodarte.

- Porque solamente si te pongo contra las cuerdas reaccionarás.
- Porque solamente si te pongo delante de un espejo, sin retoques ni filtros de Instagram, verás tu *fakin'* panza de mileurista.

Uno de los mayores problemas que observo en la actualidad es la tremenda falta de valores que tiene la gente.

Nihilistas despreciables. Vergüenza ajena.

Por mucho que te esfuerces, si no tienes tus objetivos claros, si no tienes orden en tu vida ni amueblada tu cabeza es imposible que logres el éxito porque no sabes si quiera lo que eso significa o tienes una visión errónea del mismo. No basta con seguir el ejemplo de tal o cual *coach* o *influencer*. Has de construir tu propia imagen, tu propio sistema de valores al que rendirás culto y deberás defender ante cualquier ignominia. Aférrate a tus ideales contra viento y marea si realmente deseas atrapar el *success*.

Os mostraré mi guía de vida. Tres pilares fundamentales sobre los que se sustenta cada pensamiento que tengo, cada palabra que digo y cada acción que llevo a cabo. No me imitéis, eso resultaría patético. Soy vuestra inspiración. Que mi ejemplo os motive a desarrollar vuestro propio *mindset*.

### **1. Culto al cuerpo.**

Azúcar, fritanga, alcohol... muerte. El gimnasio es la dopamina pura, sin cortar. Un buen físico es buena salud. Una buena salud te permite acceder al siguiente nivel.

### **2. Culto a la mente.**

Películas, novelas, música... perder tiempo. Visionar, leer o escuchar por placer es engordar. Cultivar la mente es utilidad. Sin un fin no hay aprendizaje. Vídeos, libros y canciones que sirvan para fortalecer el primer y tercer fundamento.

### **3. Vida social.**

Fiestas, redes sociales, ligues... espíritu corrompido. Hay fiestas y hay fiestas; si es por *networking* es tolerable. Instagram debe trabajar para ti y no viceversa. La familia y amigos están sobrevalorados; son preferibles los contactos y seguidores; nunca te expongas demasiado. El amor es sedentarismo y el sexo es cardio.

¿Me permito ser flexible? Siempre estiro después de cada entrenamiento, pero NUNCA antes.

Predicar con el ejemplo. Un día de mi rutina bastará para haceros llorar.

- Y que el llanto se convierta en enfado.
- Y que el enfado se convierta en ir-a.
- Y que la ira se convierta en resultados.

Lunes. 5:00 AM. *Ice Bath*. Grabar vídeo para las redes. 1 litro de agua en ayuno. *Burpees* al fallo. *Crunches* al fallo. Un poco de cardio. Estiramientos. Batido de proteínas y creatina. Tomar fotos para las redes. 7:00 AM. Desayuno continental. Más fotos. Lecturas de Marco Aurelio. Más fotos. Duchita. *Skincare*. Más vídeos. Escoger un traje. Más vídeos. 9:00 AM. Teletrabajo. *Freelancer*. 12:00 AM. Pausa. Almuerzo *healthy*. Redes sociales. Subir contenido. *Networking*. Teletrabajo. Tik-Tok. Teletrabajo. 2:00 PM. Comida con alto contenido proteico. Más fotos. *Mindfulness*. Redes sociales. *Stalkear*. Más vídeos. Promocionar. 5:30 PM. Gimnasio. Rutina. Brazos y pectorales. Más fotos. Más vídeos. Bicicleta. Estiramientos. Batido de proteínas. Duchita. Reflexión profunda. Ocurrencia sugerente. Twitter. 8:00 PM. Cenita ligera. Netflix. Redes sociales. Sexo. Más cardio. Lecturas de Paulo Coelho. 10:00 PM. Dormir. Fin.

¿Cómo te quedas?

Pues eso.

Tengo un cuaderno en donde apunto las frases más épicas que voy encontrando en mis lecturas.

- Frases que me inspiran.
- Frases que me motivan.
- Frases que sintetizan y reafirman mis valores.

He seleccionado cinco que podáis comprender.

- "Sin dolor no hay gloria" (proverbio latino).
- "No es que tengamos poco tiempo, sino que perdemos mucho" (Séneca).
- "No soy un producto de mis circunstancias. Soy un producto de mis decisiones" (Stephen Covey).

- "Elige la respuesta no emocional ante cualquier situación y verás cómo tu vida se vuelve más fácil" (Naval).
- "El autocontrol es la fuerza. El pensamiento correcto es dominio. La calma es poder" (James Allen).

Quiero confesaros que también soy muy buen escritor. Hay un objetivo que todavía me queda por cumplir: publicar mi propio libro. Estoy muy cerca de conseguirlo; a tres pasos de alcanzar la gloria en todas las facetas de mi existencia.

- No tengo prisa.
- No conozco la frustración.
- No necesito que nadie me valide ni me comprenda.

Para finalizar, os mostraré algunos de los genuinos aforismos de cosecha propia. Si de verdad aspiráis a ser mejores, a producir más y en definitiva a que vuestro éxito se traduzca en felicidad, os invito a leer mi libro cuando se publique y os recomiendo seguirme en mis redes. De nada.

- "No existen trabajos duros sino personas débiles" (Yo).
- "No hagas caso a quien aprecies. Sigue los pasos de quien admiras" (Yo).
- "La envidia siempre es sana si te hace moverte de la cama" (Yo).
- "Cuanto más te justificas menos te aplicas" (Yo).
- "Nunca procrastino, pero si soy pro-creatina" (Yo).

**FIN**

## Personaje 2 - Jaiper el Disperso

Me repugna la expresión "a quien madruga, Dios le ayuda". En qué te ayuda exactamente Dios cuando decides madrugar, ¿a levantarte de la cama?

Acaso Dios es como esa implacable madre que te sube las persianas, te tira de la manta, te saca de tu madriguera, te abofetea y te grita con los ojos inyectados en sangre y legañas (pues reconozcámoslo, tampoco para una madre madrugar es santo de su devoción):

—¡Despierta, maldito despojo! Es hora de ir al cole.

Llamadme ateo, pero yo me quedo con la madre que te acurrucaba, te arropaba y te daba un beso de buenas noches mientras su orgullosa mueca se desvanecía en tu duermevela.

Madrugar.

Madre.

Madriguera.

Mi habitación es un templo dedicado a Apolo o Dionisio en función de la hora.

Cuando se desmadra la cosa tras unos albariños -bendito Néctar Divino®- y unos cigarritos aliñados -los carga el diablo-, bajo el color que apetezca de las tiras LED y a ritmo del *new rave postekno con k* de "kasi me lo trago", ese habitáculo de siete por siete pareciera ser la chabacana síntesis entre una *boiler room* y el catre de una cortesana.

A la mañana siguiente la madriguera hace honor a su nombre según la RAE: lugar retirado y escondido donde se oculta la gente de mal vivir. Un sindiós de papeles manchados de inspiración, copas al borde del abismo, hilos de tabaco y aires pestilentes que harían palidecer al calvo de Don Limpio.

Es entonces cuando empieza la verdadera *party hard*: limpiar. Pero este humilde sirviente de Apolo decide postergar la tarea.

¿Creéis que Nietzsche hubiera considerado consagración apolínea el acto ritual de ponerte a limpiar tu mierda?

Me gusta pensar que lo que vio Nietzsche en Turín cuando abrazó a aquel caballo fue una boñiga del cuadrúpedo incrustada en su zapato. De ahí que dijera "Madre, soy tonto" y se le fuera la flama. Ciertamente no suena tan interesante como apelar a un complejo edípico sin resolver o elaborar una rica interpretación filosófica al respecto, pero ¿quién no se vuelve un poco loco cuando pisa un ñordo? ¡Alabado sea Baco!

Madriguera.

Madrugar.

Madre.

Todavía me sigue indignando que Rigoberta no fuera a Eurovisión. Cinco veces lo menos lloré con la cancioncita mientras me sumía en un lisérgico estado de mamitis aguda.

—*Tú que has sangrado tantos meses de tu vida...* —dice el primer verso.

—Sí, concretamente el mes que me pariste. —pensé yo.

Qué justa dosis de azúcar tendrán estas canciones materofílicas para que no resulten empalagosas.

No es el caso de John Lennon, en cuyo *Mother* se erige todo un monumento al reproche filial, simplón en sus significantes e infantiloides en sus significados. Y para rematar la faena, el *jarripotter melenudo* se marca una moralina al más puro estilo Dora la Exploradora:

—*Children, don't do what I have done.* —canta Lennon mientras te señala con el dedo.

—Querido John: Los traumas pal' psicólogo.

Lo enfáticamente errático del texto de Rigoberta frente a la concreta sobriedad de Lennon. Lo banal divinizado y vuelto himno frente a la profundidad vacía y lúgubre del *jipi trasnochao'*. La

Super Teta que calcina el patriarcado *like* rayo de la muerte frente al patético y lamentable niño-hombre exigiendo su leche.

Yo sí que le daba tres buenas leches.

Madre.

Madriguera.

Madrugar.

Madriguera, madrugar, madre... ¿Tendrán la misma raíz etimológica?

Todas contienen *mad-* que en inglés significa "loco".

1. La madriguera es la morada del loco.
2. Madrugar es cosa de locos.
3. Y mi madre es una... persona maravillosa.

Definitivamente lo voy a buscar en Google.

Efectivamente madriguera y madre comparten la misma raíz etimológica (*mater*) pero madrugar sigue siendo cosa de locos. Madriguera viene del latín *matricaria* que es el lugar donde paren y crían las hembras animales en fase reproductiva. *Matricaria* también se usa en botánica para designar a un tipo de hierbas como la manzanilla. A mi madre le flipa la manzanilla.

A todo esto, a mí me pidieron que escribiera un texto que reflexionara sobre el hacer. Sobre cómo nos cuestionamos cada actividad, cada acción, cada producción que llevamos a cabo.

Sinceramente no se me ocurre nada. ¿Qué puedo decir yo al respecto?

Me viene a la cabeza otra expresión que aborrezco: "No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy". Pero en el fondo no me repele la frase en sí, sino el sentido que se le suele dar.

Hoy es lunes. ¿Y si mañana la palmas? ¿Te quedarías adelantando el curro que te han pedido para el miércoles? El verdadero *deadline* es el martes. El martes estarás *totally dead*. En ese caso prefiero quedarme el lunes orbitando alrededor del sofá *with my*

*best (fuck)friends* sean estos personas, libros o series rancias del Nerdflix. Y por supuesto me niego rotundamente a dejar para mañana, lo que pueda no-hacer hoy.

Tampoco es que sea yo un férreo defensor del *carpe diem*.

PEEE-REEEEE-ZAAAAAAA.

Vivir así también supondría hacer demasiadas cosas por minuto. Morir así, demasiado frustrante.

Yo no tengo *workflow* sino *workslow*. Quiero convencerme de que tiene que ver con mi excesiva autoexigencia y perfeccionismo, pero siendo honestos, siento un inmenso placer cuando alargo en el tiempo un proceso de trabajo, una reflexión, una reunión, una fiesta o... un buen polvo.

Me aterra que las cosas terminen y más aún que se conviertan en meras transacciones vitales escatológicas.

Me acojona no recordar la cualidad de una experiencia por culpa de una cuantitativa acumulación de experiencias que se van sumando en la lista del deber-ser.

Todo es efímero. OK.

¿Pero por qué debe concluir?

A mí me fascinan los finales abiertos.

---

Alejandro Álvarez Rodríguez.

Madrid, 2024.