

# VIVIR CON EL FRENO DE MANO ECHADO



Francisco Lázaro Mainar

---

Primera edición: septiembre 2021

Depósito legal: AL 2784-2021

ISBN: 978-84-1111-726-5

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Francisco Lázaro Mainar

© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

Editorial Círculo Rojo

[www.editorialcirculo rojo.com](http://www.editorialcirculo rojo.com)

[info@editorialcirculo rojo.com](mailto:info@editorialcirculo rojo.com)

Impreso en España — Printed in Spain

Editorial Círculo Rojo apoya la creación artística y la protección del copyright. Queda totalmente prohibida la reproducción, escaneo o distribución de esta obra por cualquier medio o canal sin permiso expreso tanto de autor como de editor, bajo la sanción establecida por la legislación.

Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o de las opiniones que el autor manifieste en ella.

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y por tanto, **ecológico**.

---

---

---

---

## Dedicatoria

A título póstumo, a **mi madre, Pilarín**, que el pasado día 21 de agosto dio las últimas bocanadas a la vida.

Siempre dispuesta a dar más de lo que su economía podía soportar y siempre dispuesta a amar más de lo que su gran corazón podía albergar.

*Y para ellas... Las personas más importantes en mi vida:*

**Mi esposa, Juana Mari**, como artífice de este reto; con su espíritu crítico.

**Mi hija, Lara**, como colaboradora necesaria; dejándome tranquilo el tiempo suficiente para poder escribirlo.

**¡POR SU ÁNIMO Y AMOR INCONDICIONAL!**

También a **Venus**, una perrita que se acaba de incorporar a nuestra familia y que, un día sí y otro también, se va meando y cagando por todos los rincones de la vivienda, excepto en la zona habilitada para ello. Así nos mantiene los suelos más pringosos y pegajosos que el chicle de un tartamudo. Aun con todo... ¡un encanto de animal!

---

---

## Prólogo

*Vivir con el freno de mano echado* ha sido para mí un intento por mostrar cuál sería la forma más adecuada de vivir, evitando caer en la tentación del dinero y los bienes materiales que, con tanto ahínco, nos ofrece la sociedad consumista actual como única fórmula para alcanzar la felicidad.

Es una expresión que hace referencia a intentar evitar que el mundo exterior domine o gobierne nuestro universo interior: cómo centrarnos en él sin permitir al ruido de lo superfluo hacernos renunciar a lo único y verdaderamente importante... *¡Conocernos!*

A lo largo de esta obra, expondré algunas herramientas y mecanismos para ser más felices, así como los obstáculos y dificultades que impiden o dificultan el poder conseguirlo.

El libro es como yo... elemental y básico. Mi objetivo prioritario ha sido intentar dar respuesta a algunas preguntas incómodas que todos alguna vez nos hemos planteado interiormente. Para ello, te invito a conocerte, respetarte y amarte tal y como eres. Así, desde esta aceptación, podrás ofrecer y dar todo lo mejor de ti a los demás.

Su contenido puede ser inocuo o de gran ayuda, pero nunca negativo. Si conforme lo vas ojeando, observas que no te satisface, no pierdas el tiempo en seguir leyendo y... ¡quémalo!

Un libro nunca debería ser un castigo.

Por cierto, si has decidido hacerlo arder, realiza la hoguera en un sitio apartado y seguro. En ese caso, agradecería enormemente que esta reflexión negativa sobre mi obra te la llevaras a la tumba en silencio, sin comentarla con nadie, para evitarme ser devorado por mi propia frustración o las garras de mi editor.

---

El texto constituye un acopio de apuntes, notas y reflexiones que utilizo para mi ayuda emocional. Pensé que, quizás, al igual que a mí me ha servido, podría ser de ayuda para otras personas, y por eso me decidí a compartirlo con todos vosotros.

Hacer felices a los demás es la mejor forma de hacerse feliz a uno mismo.

El contenido del libro carece de rigor científico, puesto que, en su mayor parte, incluye opiniones personales. Así pues, será la fe del lector la que valide o anule sus argumentos.

Las historias que narro responden a la abundante casuística de las relaciones humanas, pudiendo ser ciertas, inventadas o una mezcla de ambas.

Intento transmitir un contenido emocionalmente enriquecedor a través de una redacción lo más amena y relajante posible. Para ello, nada mejor que comenzar recordando al inolvidable Jorge Manrique, con esas *Coplas a la muerte de su padre*, cuando escribía:

*Nuestras vidas son los ríos  
que van a dar en la mar  
que es el morir...*

Y ahí me quedo...

Me parece fundamental, para gozar al máximo de lo que nos ofrece la vida, no perder nunca de vista que aquí estamos de paso, y más pronto o más tarde nos iremos con lo mismo que hemos venido. El viaje, en el que estamos inmersos, tiene una duración limitada y un final de trayecto inequívoco. Sepamos, pues, disfrutar de todas sus estaciones hasta llegar al destino.

Pero ¿qué es disfrutar y cómo se disfruta de la vida?

Disfrutar es poder pensar libremente, sin tensiones ni presión por la incertidumbre de nuestras propias exigencias o las que, día a día, trasladamos a los que nos rodean. Esas obligaciones son las que amenazan y nublan nuestros pensamientos, a la vez que nos limitan la capacidad para gozar plenamente de la vida.

Disfrutar es ser lo suficientemente asertivos para decir «sí» sin miedos y «no» sin sentirnos culpables, con el máximo respeto hacia los demás, pero con total libertad.

---

Disfrutar es no esperar beneficios o recompensas. Para ello, tanto vacunarnos contra el virus económico que contamina y obstruye nuestro juicio como eliminar o disminuir nuestras necesidades ayudará mucho.

Igualmente, plantear nuestros actos y sus consecuencias como algo tan sencillo y simple como este libro podría ser una buena hoja de ruta para conseguir alcanzar nuestro propósito vital.

Así pues, es muy importante para lograr nuestra paz interior *no dar importancia a las cosas*.

En definitiva, casi nada es importante. Ni siquiera la idea de que somos muy talentosos o inteligentes, incluso unos sabios. Porque, además, es **incierto**.

Únicamente hay una persona a la que debemos rendir cuentas con nuestro comportamiento. La vemos cuando miramos un espejo.

Pensando de esta manera, nos quitaremos presión a la hora de realizar cualquier acción. Dejaremos de estar tan pendientes por nimiedades y perderá trascendencia el resultado final obtenido con nuestro esfuerzo.

Tengamos en cuenta que nuestros pensamientos nacen preprogramados, con una gran carga de temor y exageración sobre nuestra existencia. Esta es la forma en que la Madre Naturaleza trata de evitar la extinción de la especie humana, pues como consecuencia de estos miedos irrealistas, cada individuo se siente obligado a crear las alertas y mecanismos de defensa adecuados para preservar y asegurar su ciclo vital.

Como conclusión podemos decir, sin temor a equivocarnos, que la persona más feliz en todos los pueblos de España es... ¡el más tonto del pueblo!

Cuando digo «tonto» no es con ningún ánimo peyorativo. No es sinónimo de ignorante. Intento definir a una persona sin cargas emocionales ni ambiciones. Alguien que no necesita nada ni a nadie.

Así pues, quizás deberíamos ser *todos un poquito más tontos*.



---

*Las mejores experiencias  
y conocimientos se viven...  
en nuestro interior.*

*Es allí donde se esconde  
uno de los más preciados tesoros  
del ser humano... la paz.*

---