

# El Hombre Light

## **Indiferencia por saturación.**

La causa es que hay de todo en exceso, la saturación causa, los valores se devalúan, lo importante es pasarlo

bien sin decir nada, sin aportar nada. Las características:

- La apabullante frivolidad. Especie de socialización de la trivialidad y de lo mediocre.
- El ascenso del egoísmo humano, insolidaridad, ausencia de grandes ideales y caída de valores.

Esto provoca el suicidio buscando una salida rápida a este cúmulo de hechos.

## **Una sociedad de espaldas a la muerte.**

El hombre se vuelve demasiado vulnerable, cansado por vivir, entonces surge la indiferencia, la muerte es un

tabú pues se evita el tema, aunque aumenten los suicidios.

Para evitar esto hay que recuperar el amor a la verdad y la pasión por la libertad auténtica. Luchar duro porque

merece la pena.

## **Una sociedad indiferente.**

El hombre light posee una soledad pero carente de dimensiones profundas, es una soledad indiferente, ya que

en la sociedad se da una comunicación interior que en el hombre light no se da.

La ética del hombre light está contemplada desde:

- Narcisismo: Centrado en sí mismo, desprovisto de valores morales y sociales.
- El subjetivismo: Vivir sin ideales y sin objetivos.

## **Literatura light.**

La literatura que lee el hombre light son aquellas que son rápidas y fáciles, lecturas populares, sobre todo aquellas que sirven para conocerse mejor a uno mismo, ( de bolsillo). Lecturas para combatir el aburrimiento.

Leer lo que lee la mayoría para poder hablar sobre el.

El lector busca lo suave, lo ligero porque no tiene tiempo e inquietud por lo contrario, se pierde la educación

intelectual que en España ha sido muy notorio.

## **Un nuevo ideal: la comodidad.**

El hombre light busca la máxima comodidad con el mínimo esfuerzo, lo que está de moda es sorprender a los

demás con una vida refinada y descomprometida, su máximo disfrute personal con seguridad, proporcionada

esta por la abundancia de seguros que tiende a hacerse.

El hombre light se dirige a una debilidad personal y esta es una explicación para las rupturas conyugales, la

pérdida de valores y fines, una tendencia a la masificación en sus diversas formas:

- Acumulación de individuos donde sólo los singulares son capaces de ser personas.
- Despersonalización alienante por los medios de comunicación.
- Igualitarismo en decadencia.
- Carencia de un proyecto de vida: lo que importa es tener.

El hombre light quiere aparentar, es lo que le importa, tener para aparentar, parecerse a la pseudocultura rosa,

que fomentan relaciones en las que el plano racional y los criterios lógico-racionales quedan al margen. Todo

es estético, todo es político, todo sexual. Nace el anti-arte.

## **REVISTAS DEL CORAZON.**

**Interesa la vida ajena rota.**

El hombre tiene dos segmentos esenciales en su vida: el público y el privado, y es este último aspecto el que interesa al hombre light de los demás, para compararla con la suya propia. Normalmente es la vida privada la que deforman los medios de comunicación para hacerse con "clientes". La gente se identifica con ellos, aprueba una conducta y repudia otra para acabar estableciendo un sistema de preferencias en esta o aquella historia.

### **Revistas del corazón: evasión y pasar el rato.**

El hombre light los utiliza como entretenimiento y esto es debido al vacío de intereses. A veces simplemente es el morbo de la desgracia ajena sobre todo la de famosos para así sentir que se codea con esos personajes. Para las personas con una vida muy intensa dirían que esas revistas son para pasar el rato, y esto significa: -Que no se tienen grandes inquietudes.  
•Que no se tienen grandes ideales.

### **Romanticismo Light.**

Se supone según estas revistas que es una vuelta al romanticismo. Interesa todo lo afectivo y sentimental pero desde el punto de vista de la moda, ya que la mayor parte de contenido son fotos. El corazón sigue moviendo los hilos de la vida, pero desde otro punto de vista, utiliza estas revistas como un mecanismo de compensación, se consuelan viendo las desgracias que le suceden a otros con un ingrediente sensacionalista que provoca un sentimiento de frivolidad.

### **EL CANSANCIO DE LA VIDA.**

#### **El cansancio psicológico, fenómeno de nuestro tiempo.**

El cansancio es una sensación de agotamiento posterior a un esfuerzo y las causas pueden ser varias. Pero existe otro tipo de cansancio, el estar cansado de la vida, no se refiere a nada en concreto, es a la vida como totalidad, se debe realizar un análisis:  
1.- Buscar su porqué.(Etiología)2.- Descubrir lo que el sujeto experimenta interiormente.(Vivencia).3.- Diseñar una formula para salir de ella (Terapéutica). Primero hay que analizar que es la vida, pero más concretamente "mi vida" como lo más primordial que tengo que hacer, es lo que soy, lo que hago, la situación en la que me encuentro y el perímetro humano y cultural que me rodea. La vida tiene dos vectores esenciales: personalidad y proyecto, cuya base es biológica, la realidad corporal.

### **La unidad interna de la vida.**

A lo largo de la vida voy formando mi personalidad y realizando un proyecto concreto, "hago mi vida". Cuando estamos cansados de la vida es por motivos de dificultades que nos encontramos en la vida, por lo tanto cuando estas son muy grandes lo más fácil es derrumbarse. Este personaje tiene en su interior sentimientos displacenteros, sensación de hacer todo con exceso de esfuerzo, por lo tanto se dan la pereza, el desaliento, el desánimo, la melancolía y el sentimiento de impotencia con respecto a la vida, un

sentimiento

interno de desilusión.

Esto es una crisis psicológica que conduce a la pérdida de ilusión por los anhelos personales, por las dificultades, por tener un tipo de vida con una tensión excesiva y constante, que requiere un esfuerzo superior

a las propias fuerzas y que roza el agotamiento.

No se sabe que hacer con la vida y nos sentimos desfallecidos.

Podemos construir una terapia contra esto:

1.- Replantearse la vida, ver la vida propia desde el patio de butacas. 2.- Poner orden, aprender a decir "no":

•Renovar ilusiones perdidas •Aprender a disfrutar de la vida.

3.- Aplicar una voluntad firme, determinación férrea, decisión esforzada y empeño inquebrantable.

## **LA ANSIEDAD DEL HOMBRE DE HOY.**

### **Luces y sombras de la sociedad posmoderna.**

Lo positivo de nuestros días son los grandes avances conseguidos en los últimos años en la ciencia, la

tecnificación, la revolución informática, de las comunicaciones, los derechos humanos, la democracia, la

preocupación por la justicia social, altos niveles de confort y bienestar, igualdad de oportunidades, cultura más

accesible, conciencia ecológica.