

O QUE O CELULAR REVELA E ESCONDE

Quem somos além do refletir do brilho da tela? O poderoso caminho entre a sombra e a persona.

O celular não faz parte apenas do nosso cotidiano, mas também de quem somos e de quem queremos nos tornar. Acredita-se que o uso equilibrado pode nos beneficiar. O smartphone é uma ferramenta muito utilizada nos tempos atuais, quase ao ponto de não conseguirmos viver sem. Parou de ser luxo, virou necessidade. Mas o que somos sem ele? Realmente existimos? Nós somos donos do nosso celular ou apenas escravos dele?

De acordo com a teoria da Sombra e da Persona, do teórico Carl Gustav Jung, Sombra é a parte de nós que não mostramos ou não queremos reconhecer: inseguranças, impulsos, medo. O aparelho pode, muitas vezes, ser uma "máscara" que esconde a sombra. Usamos a tela para evitar contato com sentimentos difíceis ou com o silêncio interno. Quando ficamos sem celular, essas partes podem aparecer: ansiedade, vazio, tédio e uma necessidade de aprovação. Persona é a "máscara social": a imagem que construímos para sermos aceitos. Nas redes sociais, essa parte fica ainda mais evidente — curtidas, fotos editadas. O dispositivo, então, funciona como um palco para tal. Sem o celular, percebemos quem realmente somos e encontramos a nossa sombra.

“Muitas vezes, usamos o smartphone para mostrar uma versão de nós mesmos ou para evitar sentimentos difíceis. Sem ele, podemos ver tanto a ‘persona’ que mostramos para os outros quanto a nossa ‘sombra’, as partes escondidas de nós mesmos. O desafio é reconhecer tanto a sombra, o que evitamos olhar, quanto a persona, o que mostramos demais, para chegar a um ‘eu’ mais autêntico”, diz a psicóloga Amanda Araújo.

O celular é uma ferramenta de impulso para nos auxiliar a melhorar o que nós já somos ou fazemos. O que somos, sem o celular, não deixaríamos de ser.

Refletindo, concluí que uma das minhas características mais marcantes é ser estudiosa e esforçada. Não é algo que deixaria de ser com a ausência do celular. Ser estudiosa não depende do aparelho, já que ele apenas me auxilia a colocar em prática características que já são minhas e otimiza meu tempo para que eu possa também atuar em outros papéis, como o de filha, irmã, amiga, entre outros.

No mundo atual, a sociedade tende a achar que entrar em contato com sua sombra é algo ruim. Elas tentam evitar essa parte para que não precisem lidar com sentimentos considerados negativos, como o tédio, e por isso procuram distrações. O acesso aos vídeos curtos nas redes sociais as ajuda a esquecer problemas que precisam ser enfrentados.

Porém, longe do celular, podemos encarar nossa sombra e descobrir novas partes de nós. Sou alguém além de uma tela. Minha identidade ultrapassa a persona que aparece nas redes. As minhas escolhas me definem, e entre sombras, personas e valores encontro um verdadeiro “eu”.