

É preciso parar e escutar os jovens: Regressar ao som do lar

written by Rosa Fonseca | 27 de Outubro, 2025

OCIDADÃO
Jornalismo Livre

CRÓNICA
Rosa Fonseca



Os jovens falam connosco de muitas formas – nas palavras apressadas, nas perguntas inesperadas, ou até no silêncio. Mas quantas vezes paramos realmente para os ouvir? Escutar exige tempo e disponibilidade. Exige presença algo que o ritmo atual da vida tantas vezes nos rouba.

Vivemos num tempo em que tudo acontece depressa demais. As horas passam em ecrãs, os dias somam-se em reuniões, notificações e sons eletrónicos que nunca se calam. As casas enchem-se de ruído, mas o silêncio – esse que permite escutar – tornou-se raro. E com ele, perdemos algo essencial: o diálogo verdadeiro com os nossos filhos, com os jovens que crescem à nossa volta.

É preciso parar. Parar a televisão, o computador, o telemóvel. Parar para escutar, com atenção e tempo, o que os mais novos têm para dizer. Porque eles falam, às vezes com palavras, outras com gestos ou silêncios e cabe-nos a nós, adultos, aprender novamente a escutar.

Durante décadas, tentámos preparar os nossos filhos para o mundo competitivo e acelerado que os espera. Incentivámos-los a estudar, a adaptar-se, a seguir em frente. Mas esquecemo-nos de lhes ensinar o valor da pausa, da conversa à mesa, dos olhos nos olhos, sem pressa. E talvez o mais urgente agora seja o inverso: aprender com eles a importância de sermos escutados e de sentir que alguém, do outro lado, se importa.

Muitos pais acreditam que educar é ensinar, orientar, corrigir. No entanto, educar também é aprender com os filhos, é dar-lhes a confiança de que as suas ideias, dúvidas e emoções têm valor. Quando escutamos verdadeiramente, ajudamos a formar seres humanos seguros, conscientes e capazes de expressar o que pensam e sentem.

O modo como escutamos molda a forma como os nossos filhos aprenderão a comunicar com o mundo. Se os acolhemos com atenção, ensinamo-los, sem palavras, o poder da empatia e do respeito. No fim, o que deixamos não são apenas conselhos ou ensinamentos, mas o exemplo vivo de uma escuta genuína, o alicerce de qualquer relação humana duradoura e saudável.

O lar não é apenas o espaço físico onde se vive. É o lugar onde se constrói pertença. Onde cada voz tem lugar e cada silêncio é respeitado. Recuperar o som do lar é, no fundo, regressar ao essencial – ao tempo partilhado, à escuta atenta, à presença verdadeira. É urgente reconquistar as histórias que atravessam gerações e as histórias do quotidiano.

Porque escutar é um ato de amor, compreensão e generosidade. E um lar onde se escuta é um lugar onde ainda se constrói futuro. Escutar é muito mais do que ouvir. É dar espaço. É

acolher o que o outro traz, mesmo quando não coincide com o que esperávamos.

Escutar os jovens é talvez a forma mais silenciosa e mais profunda de lhes dizer: *“estamos aqui”*. E, às vezes, é tudo o que precisam de ouvir.

Porque no fim, o que deixaremos aos nossos filhos não será apenas aquilo que dissemos, mas o modo como soubemos escutá-los.