

O poder da família: uma força da alma

written by Alberto Vassalo | 24 de Outubro, 2025

OCIDADÃO
Journalism Online

OPINIÃO
Alberto Vassalo



Num mundo dominado pela tecnologia, pelas interações digitais e pela fragilidade das relações momentâneas, a família mantém-se como um espaço especial e um abrigo. Não se trata da família imaculada e eterna – pois não é real, é aparente – mas sim daquela feita de gestos imperfeitos, silêncios e tristezas, desentendimentos, valores, respeito, afetos, sorrisos e alegrias: a família onde os laços têm alma e identidade.

A família é o primeiro espelho onde se reconhece o outro e a si próprio. É nela que se aprende, muitas vezes sem palavras, o valor do cuidado, da escuta atenta, da paciência e do perdão. É na família que se encontra um lugar de escolha contínua: para ficar, compreender, recomeçar. E é precisamente essa capacidade de regeneração, mesmo diante da crise ou da

dificuldade, que lhe confere um poder quase silencioso, mas profundamente transformador.

Nos tempos atuais, porém, a família enfrenta desafios sem precedentes. A pressão do quotidiano, a cultura do individualismo e a ilusão de que a tecnologia substitui a presença física têm esvaziado muitos lares de calor humano. Trocam-se conversas por mensagens apressadas, jantares partilhados por refeições solitárias diante de ecrãs, e o tempo de qualidade torna-se um bem escasso. O resultado é uma geração de indivíduos que, apesar de hiperconectada, sente com frequência a solidão e a ausência do contacto humano – a falta de uma voz amiga.

O equilíbrio entre a vida familiar e a vida profissional é, hoje, um dos maiores testes. Muitas famílias vivem entre o dever do trabalho e os compromissos e tarefas de casa. Enquanto uns pais saem antes de os filhos acordarem, outros regressam já depois de eles estarem a dormir. Há mães que atendem reuniões enquanto preparam o jantar, com o telemóvel num ouvido e a colher na outra mão. Há avós que cuidam dos netos porque os pais não têm tempo. Há dias em que, mesmo estando todos sob o mesmo teto, ninguém se vê de verdade. Mas são precisos gestos – pequenos, mas reais – que mantenham viva a harmonia entre o trabalho e a família: não porque tudo seja perfeito, mas porque, naquele dia, alguém escolhe estar presente.

Contudo, nem todas as famílias partem do mesmo ponto. Para muitas, a escolha entre trabalho e presença não existe: há quem trabalhe dois turnos para garantir o pão de cada dia, quem viva em condições de precariedade que não permitem horários fixos, quem cuide sozinho de filhos ou de familiares dependentes sem qualquer apoio institucional. Nestes casos, não se trata de “falta de equilíbrio”, mas de sobrevivência. Reconhecer estas realidades não diminui o valor da presença familiar – pelo contrário, dá-lhe mais peso. Porque, onde faltam os meios, cada gesto de cuidado é ainda mais

importante.

Por isso, a família resiste – não pela força da tradição, mas pela necessidade humana de pertencer. E essa resistência manifesta-se nos pequenos gestos: um telefonema sincero, uma presença sem distrações, um pedido de desculpa humilde. São atos aparentemente simples, mas capazes de reconstruir laços que pareciam perdidos. Afinal, a família não se define pela ausência de falhas, mas pela persistência da união.

Importa também reconhecer que a noção de família é ampla. Inclui avós que assumem o papel de pais, amigos que se tornam irmãos por afinidade. O que une todas essas configurações é a capacidade de oferecer um porto seguro – onde se pode ser vulnerável sem medo de crítica ou julgamento, onde se pode cair sabendo que haverá uma mão amiga para ajudar a levantar.

No fundo, a família oferece raízes. E raízes não aprisionam: dão estabilidade para que se possa crescer com segurança, sabendo que há sempre um lugar para onde regressar. Por muito imperfeita que seja, permanece uma força da alma – não por ser ideal, mas por ser real, viva e profundamente humana.

«A família é o primeiro país que se habita.»

– Miguel Torga, Diário XIV

Na família encontra-se a verdadeira força.