

opusdei.org

# **A família: treino contra o individualismo**

Paloma Blanc conta a sua  
experiência como mãe perante  
os grandes desafios da  
sociedade e da família.

29/01/2024

**Estamos num momento de  
transformação da sociedade. Que  
elementos do contexto atual  
facilitam ou não a amizade na  
família?**

Começa a ser evidente que já não estamos numa época de mudanças, mas numa mudança de época. Somos testemunhos e protagonistas disso, é uma realidade que atinge a todos nós. A família está sofrendo uma profunda transformação, e, no entanto, ao mesmo tempo continua a ser o lugar onde encontramos o nosso refúgio, onde nos amam como somos, onde somos nós próprios.

Diria que o principal elemento que dificulta a amizade na família e na sociedade em geral é o individualismo tão marcado que domina a nossa sociedade e que nos leva a dar prioridade a nós em lugar dos outros. Apesar de não querermos que isso aconteça, existe uma corrente muito forte que arrasta para essa cultura.

Deixar-nos levar pelo que nos faz sentir bem em todo o momento, porque somos sujeitos emotivos,

subjetivos, que precisamos sentir, faz com que pensemos mais em nós do que deveríamos. A família é um grande lugar de treino para lutar contra isto e os pais devem se esforçar por consegui-lo.

### **Que conselhos daria para educar os filhos para serem bons amigos?**

Parece-me sobretudo necessário educar os nossos filhos no compromisso. Na sociedade em que vivemos há uma clara crise de compromisso, que podemos ver todos os dias em muitos âmbitos da nossa vida, e isto também afeta a amizade.

Com um amigo você se comprometes a dar o melhor de si, a ser uma boa referência para ele, a ser fiel, a fazê-lo mais feliz. Desde que as crianças são pequenas, é bom ensinar isto, porque é muito fácil que os amigos sejam utilizados enquanto não existir um programa melhor.

Claro que a amizade tem as suas fases, e eles também têm de ir aprendendo a gerenciá-las, mas acho que entenderem a entrega e o compromisso vai ajudá-los a ser melhores pessoas toda a vida.

**Estamos num momento de transformação da sociedade. Que elementos do contexto atual facilitam ou não a amizade na família?**

Começa a ser evidente que já não estamos numa época de mudanças, mas numa mudança de época. Somos testemunhos e protagonistas disso, é uma realidade que atinge a todos nós. A família está sofrendo uma profunda transformação, e, no entanto, ao mesmo tempo continua a ser o lugar onde encontramos o nosso refúgio, onde nos amam como somos, onde somos nós próprios.

Diria que o principal elemento que dificulta a amizade na família e na

sociedade em geral é o individualismo tão marcado que domina a nossa sociedade e que nos leva a dar prioridade a nós em lugar dos outros. Apesar de não quisermos que isso aconteça, existe uma corrente muito forte que arrasta para essa cultura.

Deixar-nos levar pelo que nos faz sentir bem em todo o momento, porque somos sujeitos emotivos, subjetivos, que precisamos sentir, faz com que pensemos mais em nós do que deveríamos. A família é um grande lugar de treino para lutar contra isto e os pais devem se esforçar por consegui-lo.

### **Que conselhos daria para educar os filhos para serem bons amigos?**

Parece-me sobretudo necessário educar os nossos filhos no compromisso. Na sociedade em que vivemos há uma clara crise de compromisso, que podemos ver

todos os dias em muitos âmbitos da nossa vida, e isto também afeta a amizade.

Com um amigo você se comprometes a dar o melhor de si, a ser uma boa referência para ele, a ser fiel, a fazê-lo mais feliz. Desde que as crianças são pequenas, é bom ensinar isto, porque é muito fácil que os amigos sejam utilizados enquanto não existir um programa melhor.

Claro que a amizade tem as suas fases, e eles também têm de ir aprendendo a gerenciá-las, mas acho que entenderem a entrega e o compromisso vai ajudá-los a ser melhores pessoas toda a vida.

**A que é que se refere quando fala de “pôr os óculos de ver” em casa?**

Penso que substituímos o pouco tempo que antes tínhamos para pensar e observar, por tempo de tela. E às vezes acontecem coisas à nossa

volta que, se não estivermos atentos e olhando para cima (não para baixo para o celular), perdemos. Desde algum filho que está passando por um momento delicado, algo que fizemos mal e que não percebemos, a relação de casal, coisas que não funcionam na casa... mil situações que exigem a nossa atenção, agora tão dispersa.

Por isso, nada como pormos às vezes “os óculos de ver” para tentar ver coisas novas. Às vezes, de tanto ver uma coisa, achamos que é normal. Como por exemplo, uma montanha desordenada em um canto da nossa casa. No início, incomoda, mas depois começamos a normalizá-la, e finalmente já nem a vemos. Com os óculos, volta-se a reparar nessas montanhas, situações ou atitudes e começa a possibilidade real da mudança. Às vezes também com esses óculos vemos coisas bonitas e pensamos: “estou fazendo bem”.

**No simpósio, comentou que vivemos com muitos picos de *stress*. Como podemos transformar esses picos em planícies?**

Acho que uma das grandes estratégias a seguir, é quando colocamos os óculos. Claramente, uma tarefa imprescindível para os pais, mas em geral para qualquer pessoa: analisar os picos de *stress* do dia a dia e trabalhar para transformá-los em planícies.

Às vezes, por não ter pensado bem nisso, vivemos situações que nos provocam muito *stress* no nosso dia e só por fazer alguma pequena mudança, podemos eliminar uma grande parte ou todo esse *stress*. Parece um disparate, mas se chegamos sempre tarde aos lugares e criamos incômodo e o transmitimos aos outros, vamos nos esforçar por ir com 15 minutos de antecedência. Parece evidente, mas não é.



No meu caso, percebi que o maior pico de *stress* que se produzia na nossa casa era a saída para o colégio de manhã. Faltava sempre um sapato que acabava aparecendo depois de muitos gritos e palavras insultuosas debaixo de um sofá, ou um recado por assinar que era absolutamente imprescindível, ou milhares de situações diárias resultantes de uma má gestão. O meu pobre marido saía de casa de manhã mergulhado num *stress* horroroso e com um tique no olho. Depois de pensar e de trabalhar umas rotinas, (e pôr um armário de uniformes num corredor), mudaram muito as coisas.

**Existem pessoas que pensam que os vínculos nas redes sociais são muito superficiais. Qual é a sua experiência? A sua conta de *Instagram* ([7paresdekatiuskas](#)) trouxe novos amigos?**

Entendo que as pessoas pensem muitas coisas das redes sociais quando são vistas do lado de fora. Há de tudo, como em qualquer lugar, mas em geral, digo que o positivo é muito maior do que o negativo.

Apesar de ser difícil de acreditar, nasce uma relação especial entre as pessoas. Uma amizade muito original, porque acabamos gostando de pessoas que nunca vimos. Poderia contar muitas histórias e ler mensagens mesmo muito emocionantes.

Mas sim, trouxe-me novos amigos, muito bons amigos. Tomei cafés com pessoas que não conhecia, tive conversas de uma profundidade espetacular, rezei muito por pessoas ou situações delicadas, vi muitas pessoas recuperarem a fé, se confessarem pela primeira vez, ajudar casais.... Gosto muito de pensar que pude dar alguma coisa,

mas simultaneamente aprendo muito de outros. Vejo coisas incríveis e pessoas fazendo coisas maravilhosas pelos outros.

Vale a pena, e ainda mais num momento em que há muitas pessoas que se sentem sós. Tomara que algum dia possa contar tantas coisas que acontecem e não se veem.

.....

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/article/a-familia-  
treino-contr-o-individualismo/](https://opusdei.org/pt-br/article/a-familia-treino-contr-o-individualismo/)  
(16/02/2026)