CRÔNICA

O Adeus Também Dói, Mas É Necessário

Renato Gonçalves da Silva

Há dores que não sangram por fora. Corroem por dentro, silenciosas, com a precisão de quem conhece o caminho. O adeus é uma delas. Não é palavra lançada ao vento — é um corte consciente. Quase sempre tardio. Quase sempre evitado. Mas inevitável quando a dignidade começa a morrer em silêncio e ninguém tem coragem de nomear o que está acontecendo.

As relações humanas deveriam ser abrigo. Nem sempre são. Com frequência, tornam-se territórios de ego, arenas de disputa velada onde o orgulho grita mais alto que o afeto — e onde a lealdade é confundida com a incapacidade de partir.

É aí que o adeus deixa de ser fraqueza. E passa a ser ato de coragem.

Porque ficar, às vezes, é covardia.

Ficar por medo da solidão, por apego ao que já foi, por ilusão do que nunca mais será — isso não é amor. É uma forma sutil, e cruel, de se abandonar. Quantos permanecem em relações que já não respiram, que já não respeitam, que já não reconhecem o outro como gente? Quantos insistem em salvar o que já naufragou, apenas para não ter de enfrentar o vazio que o fim impõe?

O adeus dói. Claro que dói. Carrega memórias, expectativas frustradas, promessas que ficaram no meio do caminho. Carrega a dor específica de quem entrou em algo acreditando que era para durar. Mas há uma verdade incômoda que poucos têm coragem de encarar: o amor, quando deixa de ser cuidado, vira peso. E peso não se carrega para sempre sem que algo essencial dentro de nós se quebre — e seja esquecido lá no fundo, como destroço.

Nem toda relação merece continuidade. Algumas cumprem seu papel e se encerram com dignidade. Outras se deterioram lentamente, até que reste apenas a casca do que um dia foi verdadeiro — e dois estranhos que partilham o mesmo teto, a mesma rotina, o mesmo silêncio constrangedor. Insistir nisso não é virtude. É negligência emocional disfarçada de compromisso.

Há quem romantize a permanência a qualquer custo, como se resistir fosse sinônimo de amar. Não é. Amor também é limite. Amor também é saber a hora de sair. Amor próprio, sobretudo, é reconhecer quando o outro já não te alcança — quando o respeito virou exceção, quando a reciprocidade sumiu e você passou a mendigar o que deveria ser dado.

E aqui reside o ponto que mais incomoda: o adeus exige responsabilidade. Não se trata de partir por capricho, mas de partir por consciência. É olhar para a relação sem maquiagem emocional e admitir em voz baixa, ou em voz alta: isso não nos faz bem.

Então vem o confronto mais difícil. O confronto consigo mesmo.

Dizer adeus ao outro é, antes de tudo, dizer adeus às versões de si que foram construídas naquela relação. É abrir mão da identidade compartilhada, das rotinas, dos planos, dos futuros imaginados. É aceitar que a vida não seguiu o roteiro que se escreveu a dois. E isso fere. Desmonta certezas. Expõe o que preferíamos não ver.

Mas também liberta.

Liberta da mediocridade emocional, da repetição de ciclos desgastados, da esperança cega que insiste em sobreviver onde já não há base — apenas hábito. O adeus necessário é um ato de reconstrução. Doloroso como toda cirurgia. Essencial como toda cura.

O problema é que muitos preferem a dor conhecida à incerteza da mudança. Permanecem onde são diminuídos. Onde são tolerados, mas não verdadeiramente escolhidos. E nisso há uma forma lenta de desaparecimento: a de quem fica onde não pertence, esperando ser visto por quem já decidiu não olhar.

O adeus, então, torna-se inevitável — ainda que tardio. E quanto mais tardio, mais se cobra. Cobra em desgaste, em ressentimento, em esgotamento. Cobra na perda silenciosa de si mesmo.

Por isso, o adeus necessário não é fracasso. É lucidez. É o momento em que a consciência vence a ilusão, em que o respeito por si se sobrepõe ao medo de perder o outro.

Haverá dor. Haverá silêncio. Haverá saudade — essa que dói diferente porque é honesta. Mas haverá, sobretudo, espaço. Espaço para reconstruir, para reaprender, para se reencontrar onde se havia perdido.

Porque algumas despedidas não encerram histórias. Elas resgatam vidas.

Nem todo adeus é perda. Alguns são salvação. E saber distinguir um do outro — isso é o começo da maturidade emocional.

O que deve ser preservado em qualquer relação, acima de tudo, é a dignidade. Quando ela se perde, o adeus deixa de ser opção. Passa a ser dever.

Que se tenha coragem, então. Coragem de olhar para dentro sem condescendência. Coragem de reconhecer o que precisa terminar. Coragem de não negociar o que é essencial apenas para evitar o desconforto do fim.

Porque viver pela metade — amar pela metade, aceitar pela metade — é uma forma lenta de desaparecer enquanto ainda se está de pé.

O adeus também dói. Mas permanecer onde já não há verdade dói muito mais.

E essa dor, ao contrário da despedida, não transforma.

Apenas consome.

Renato Gonçalves da Silva

Renato Gonçalves da Silva

© 2026 Renato Gonçalves da Silva. Direitos autorais registrados. Todos os direitos reservados. Reprodução proibida sem autorização expressa do autor.