

# O luto é o preço que pagamos pelo amor

written by Miguel Gonçalves | 19 de Março, 2026

**OCIDADÃO**  
Jornalismo Livre

**CRÓNICA**  
Miguel Gonçalves



*Uma reflexão sobre a dor, a perda e aquilo que realmente significa amar.*

Há sentimentos que a vida nos impõe sem pedir licença. Chegam sem aviso, ficam sem prazo, e resistem a tudo o que tentamos fazer para os apressar. Numa época em que tudo se resolve, se otimiza, se supera, há dores que simplesmente não aceitam essa lógica. O luto é uma delas.

Diz-se muitas vezes que o luto é o preço que pagamos pelo amor. Durante muito tempo, esta frase pareceu-me dura. Quase injusta. Hoje vejo de outra forma. O luto não é o castigo do amor. É a prova de que ele existiu. Só sente luto quem amou de verdade. Só dói quando houve entrega. Só há vazio quando antes houve presença.

Mas há uma verdade ainda mais difícil de aceitar: Não temos medo do luto. Temos medo de perder quem amamos. E, no fundo, temos ainda mais medo de admitir que não controlamos nada. Porque sabemos, mesmo quando fingimos não saber, que todos os “até amanhã” carregam dentro de si um “adeus” possível.

Não é só a pessoa que parte. São os gestos pequenos que tomávamos por garantidos. O café da manhã. A voz do outro lado do telefone. A presença que nem sequer precisava de falar para existir.

O luto não é fraqueza. É amor que ficou sem lugar onde pousar. E talvez seja por isso que o luto é, ao mesmo tempo, dor e gratidão. Dor, porque perdemos. Gratidão, porque vivemos algo que valeu a pena.

O luto ensina-nos que o tempo não se controla, vive-se. Que as pessoas não chegam para ficar, chegam para nos marcar. E que o amor, quando é verdadeiro, não desaparece com a ausência. Transforma-se naquilo que somos depois.

Se o luto é o preço que pagamos pelo amor... então que nunca deixemos de amar por medo de pagar esse preço. Porque no fim, não é o luto que define a nossa vida.

É o amor que tivemos antes dele chegar. E isso... vale sempre a pena.