

BÁRBARA BALLESTEROS

● EBOOK GRATUITO

Duelar la vida que imaginabas

*Un recurso para soltar lo que pensabas
que ibas a tener y reconciliarte con tu
presente*

Bárbara Ballesteros

Psicóloga · M.N. 71.448

@barbaraballesteros.psi

barbaraballesteros.com

También se duela lo que no pasó

Hay un duelo del que casi no se habla: el de la vida que imaginabas y no fue. La pareja que creías, el cuerpo, el trabajo, la familia, el ritmo, la persona que pensabas que serías a esta altura. **Aunque nadie murió, hay una pérdida real**, y duele.

Este recurso es para ponerle nombre a esa tristeza difusa, entenderla, y empezar a reconciliarte con la vida que sí tenés, sin que eso signifique resignarte.

Es material de acompañamiento, **no reemplaza la terapia**. Si esa distancia entre lo soñado y lo real te pesa mucho, trabajarlo en un espacio propio ayuda.

A veces, para abrazar la vida que tenés, primero hay que despedir la que imaginabas.

01 ENTENDER

El duelo de lo que no fue

Se lo llama **duelo simbólico o de expectativas**: no perdés algo que tuviste, sino algo que esperabas tener. Por eso cuesta tanto nombrarlo, y muchas veces ni te das permiso de estar triste, porque "no pasó nada grave".

La vida amorosa que creías que ya tendrías: una pareja, una familia, cierto tipo de vínculo.

El recorrido profesional que imaginabas: otra carrera, otro logro, otro lugar a esta edad.

El cuerpo o la salud que esperabas tener, o que tenías y cambió.

La persona que pensabas que serías, o la familia y la infancia que te hubiera gustado tener.

Algo que alivia saber: que duelo no significa que tu vida esté mal. Significa que tenías un sueño, y soltarlo merece su duelo, aunque lo que tengas hoy también sea valioso.

02 RECONOCER

¿Te está pasando esto?

Este duelo suele venir disfrazado de otras cosas. Marcá lo que reconozcas en vos:



En cómo te sentís

- | | |
|---|---|
| ☐ Una tristeza difusa que no sabés explicar | ☐ Sensación de que "esto no era lo que esperaba" |
| ☐ Culpa por no estar conforme con lo que tenés | ☐ Vacío incluso cuando "todo está bien" |



En tu cabeza

- | | |
|--|---|
| ☐ "A esta edad ya debería..." | ☐ Comparás tu vida con la que imaginabas |
| ☐ Repasás dónde "se desvió" tu plan | ☐ Te comparás con los demás y perdés |



En lo cotidiano

- | | |
|---|--|
| ☐ Te cuesta disfrutar lo que sí lograste | ☐ Las fechas o cumpleaños te remueven |
| ☐ Sentís que vas "tarde" para todo | ☐ Te cuesta proyectar algo nuevo |

03

COMPRENDER

La brecha que duele

El sufrimiento no está tanto en tu vida real, sino en la distancia entre lo que imaginabas y lo que es. Cuanto más te aferrás a la versión ideal, más grande se siente esa brecha:

1

Tenés una imagen de cómo "debía" ser

Armada con mandatos, comparaciones y sueños viejos.



2

La comparás con tu presente

Y mirás solo lo que falta, no lo que sí hay.



3

Te quedás en la brecha

Ni habitás tu vida real ni soltás la imaginada.



Mientras te aferrás a lo que no fue, no podés disfrutar lo que es.

Duelar la imagen ideal es lo que libera lugar para tu vida real.

Ponele nombre a lo que duelás

Lo que no se nombra, no se puede soltar. Date un rato para escribir, sin juzgarte, qué versión de tu vida estás despidiendo:

La vida que imaginaba a esta altura era...

Lo que más me cuesta soltar de esa imagen es...

Esa imagen, ¿era un deseo mío o un mandato de afuera?

- A veces, al escribirlo, descubrís que el sueño que duelás ni siquiera era tuyo.

Mirar la vida que sí tenés

Soltar la vida ideal no es resignarte: es abrir los ojos a la real, que también tiene cosas valiosas que la comparación te tapaba. Completá:

Cosas de mi vida real que sí valoro (aunque no estaban en el plan)...

Algo bueno que llegó justamente porque el plan cambió...

Lo que sí depende de mí construir de acá en adelante...

- No es ponerle onda a la fuerza. Es darle a tu vida real la misma atención que le diste al sueño.

Hacia tu vida real

Reconciliarte con tu presente no pasa de un día para el otro. Es un movimiento que se elige de a poco. Algunos pasos que ayudan:

1

Permitite la tristeza. No la apures ni te la critiques. Soltar un sueño merece su duelo.

2

Revisá de quién era ese plan. Soltá los mandatos ajenos; quedate con tus deseos genuinos.

3

Soltá la comparación. Cada historia tiene tiempos propios. La de los demás no es tu vara.

4

Imaginá de nuevo, desde hoy. Soñar otra vez, con lo que sos y tenés ahora, también es posible.



Despedir un sueño no te deja vacío: te deja lugar para uno nuevo, hecho a tu medida real.

04 SOSTENER

Para volver cuando duela

Este duelo viene en olas, sobre todo en fechas y comparaciones. Cuando aprieten, volvé a estas ideas:

☐ **Tu tristeza es válida.** No necesitás una tragedia para tener derecho a estar dolido por lo que no fue.

☐ **Soltar no es rendirse.** Es dejar de pelear con lo que no fue para poder construir lo que sí puede ser.

☐ **No vas tarde.** No hay un cronograma correcto para la vida. Tu tiempo es válido.

☐ **Podés volver a soñar.** El próximo sueño puede ser más tuyo, y más real, que el que estás soltando.

*Cuando dejás de llorar la vida
que no tuviste, te quedan los
ojos libres para ver la que sí
tenés.*

Despedir lo que imaginabas no borra el sueño: lo honra, y te deja
seguir caminando más liviano.

Encantada, soy Bárbara



Soy Bárbara Ballesteros, licenciada en Psicología (Universidad de Palermo). Hace seis años acompaño a adultos y jóvenes adultos, presencial y online, en temas como autoexigencia, duelos, expectativas, vínculos y procesos de cambio.

Comparto contenido en Instagram para que cuidar la salud mental sea algo cotidiano y accesible. Si este ebook te sirvió, me va a encantar leerte por allí.

Formación

Especialización en TCC Integrativa (Fund. Aiglé), posgrado en ACT (Fund. Foro) e instructorado en mindfulness en curso.

Cómo trabajo

Un espacio colaborativo y orientado a objetivos: escucha genuina más herramientas concretas para tu día a día.

EL SIGUIENTE PASO ES TUYO

Reconciliarte con tu vida también se acompaña

Si la distancia entre lo que soñaste y lo que tenés te pesa, en terapia podemos duelar lo que no fue y reencontrarte con lo que sí. Escíbime cuando quieras.



Escribime por WhatsApp

+54 9 11 5996 8298



Seguime en Instagram

@barbaraballesteros.psi



Conocé más en mi web

barbaraballesteros.com