

El Arte de Honrar los Micro-Duelos

Validar las pequeñas pérdidas que transforman nuestra vida cotidiana

Por Lic. Laura Cechetto • Psicóloga Clínica

«Tendemos a reservar el permiso de sentir dolor únicamente para los momentos de gran tragedia o luto explícito. Sin embargo, el alma humana experimenta pequeñas fracturas diarias frente al paso del tiempo, el deterioro de lo amado o la transición de etapas. Aprender a transitar estos micro-duelos es la llave para una salud emocional plena.»

1. ¿Qué es un Micro-Duelo?

En la práctica clínica, definimos el **micro-duelo** como la respuesta emocional de adaptación frente a pérdidas invisibles, acumulativas o aparentemente "menores". A diferencia de los grandes duelos sociales (como el fallecimiento de un ser querido), los micro-duelos carecen de ritos de paso compartidos y suelen ser invalidados tanto por el entorno como por quien los padece.

Frases como "no es para tanto", "es solo una tontería" o "hay gente sufriendo cosas peores" generan una **invalidation emocional** que impide que el sistema nervioso procese el cambio de forma natural.

2. Anatomía de las Pequeñas Pérdidas

Los micro-duelos se manifiestan en múltiples facetas cotidianas. Reconocerlos es el primer paso para no dejar que se transformen en rumiación o ansiedad sostenida:

PÉRDIDA CORPORAL Y TEMPORAL

El descubrimiento de la primera cana o arruga: No se trata de vanidad superficial. La primera cana simboliza la conciencia de la finitud, el paso irreversible del tiempo y el cierre de la juventud biológica temprana.

PÉRDIDA DE OBJETOS SIGNIFICATIVOS

La prenda o recuerdo arruinado: Como el bikini favorito destrozado por la mascota o un objeto roto. Ese objeto no era solo tela o cerámica; era un ancla sensorial hacia un momento de plenitud, juventud o felicidad pasada.

PÉRDIDA DE IDENTIDAD O ETAPA

El cambio de rol o rutina: La mudanza de un departamento querido, el fin de un proyecto laboral, o incluso cuando las amistades de la juventud cambian sus dinámicas y prioridades.

«Tu dolor no necesita ser una tragedia para merecer tu propia compasión.»

3. Estrategias Clínicas para Procesar el Cambio

Para acompañar estos procesos desde la Terapia Cognitivo-Conductual y las terapias de tercera generación, te propongo un enfoque de tres pasos:

- **Nombra la pérdida:** Sustituye el *"me estoy ahogando en un vaso de agua"* por un descriptivo claro: *"Siento tristeza porque este objeto o este rasgo representaba una etapa muy bonita de mi vida."*
- **Siente la emoción sin juzgarla:** La tristeza o la nostalgia son respuestas biológicas para reorganizar tus prioridades internas. Permítete 5 minutos de silencio para notar dónde se siente ese pesar en tu cuerpo.
- **Ritualiza el 'Dejar Ir':** Dale una despedida simbólica a lo que cambió. Agradece la función que cumplió en tu vida esa versión tuya, ese objeto o esa etapa.

EJERCICIO PRÁCTICO: BITÁCORA DE ACEPTACIÓN

Escribe brevemente sobre un micro-duelo que estés postergando o minimizando actualmente:

1. ¿Qué cambio o pérdida pequeña he estado ignorando?

2. ¿Qué significaba para mí esa versión, objeto o momento?

3. Una frase de amabilidad hacia mí mismo/a hoy:

¿Buscas profundizar en tu proceso de sanación?

Acompaño procesos terapéuticos individuales enfocados en gestión emocional, autoestima y transiciones de vida.

www.lauracechetto.com • Instagram: @laura.cechetto