

Guía de aprendizaje

Caso de Padres Narcisistas

La clase gira alrededor de una tarea: dejar de vivir para satisfacer la expectativa de un padre o una madre narcisista y construir una separación psicológica y emocional que permita ser uno mismo. La docente distingue entre la ausencia emocional y la sobreprotección, muestra cómo ambas pueden frenar la individuación y explica cómo esas dinámicas se repiten en la pareja, en la sexualidad y en las decisiones cotidianas. El camino propuesto combina duelo, límites, revisión de voces internas, pequeñas acciones y hábitos sostenidos, con una mirada respetuosa hacia la familia y hacia la propia historia.

Antes de ver el vídeo

¿Qué sabes ya de este tema? ¿Qué deseas comprender o aplicar?

Preguntas de integración

1. ¿Qué diferencia hay entre un progenitor emocionalmente ausente y uno que no permite la individuación?
2. ¿Cómo reconocerías una separación psicológica y emocional aunque siga existiendo contacto con la familia?
3. ¿Qué conductas de complacencia pueden nacer cuando el amor se vive como condicionado?
4. ¿Qué puede mostrar una configuración sistémica sobre la posición que ocupas en el vínculo con tu madre o tu padre?
5. ¿Qué voz o mensaje heredado aparece cuando intentas tomar una decisión propia y cómo podrías responderle con hechos?
6. ¿Qué diferencia hay entre alejarse desde la rabia y separarse internamente para crecer?
7. ¿Qué microacción diaria podría ayudarte a construir autonomía sin depender de una gran dosis de fuerza de voluntad?
8. ¿Cómo se puede mirar la historia familiar con respeto sin devolverle el mando sobre tu vida adulta?

Capítulos

- 00:00:00 · Dos formas de narcisismo parental
- 00:08:12 · Individuación: separarse por dentro
- 00:14:05 · Amor condicionado y complacencia
- 00:22:04 · La configuración hace visible el vínculo
- 00:28:35 · Elegir la propia vida y desmontar mensajes
- 00:39:57 · Complacer o crecer
- 00:42:00 · Microhábitos para sostener la autonomía

