

Mapa mental · Caso de Padres Narcisistas



01 · 00:00:00 · Dos formas de narcisismo parental La clase abre con la imagen de una película sobre Freddie Mercury para introducir dos experiencias que pueden darse con padres narcisistas: la ausencia emocional y la absorción sobreprotectora. En la primera, el niño busca una atención que no llega; en la segunda, no encuentra espacio para separarse. Ambas pueden dejar una división entre lo que se espera de él y lo que desea vivir.

02 · 00:08:12 · Individuación: separarse por dentro La docente presenta la individuación como una separación psicológica y emocional interna, no como una obligación de cortar físicamente con los padres. Tres señales ayudan a reconocerla: dejar de reaccionar automáticamente ante las dinámicas familiares, observarlas con objetividad y reconocer que los patrones de vinculación recibidos no tienen por qué repetirse en la propia vida.

03 · 00:14:05 · Amor condicionado y complacencia En el diálogo con la clase aparece la figura del hijo complaciente, que aprende que el amor llega si es bueno, obedece o no causa problemas. La rivalidad entre hermanos, la hiperprotección y la indiferencia pueden organizar alianzas distintas dentro de una misma familia. La relación queda marcada por la necesidad de conseguir una aprobación que debería haber sido más natural.

04 · 00:22:04 · La configuración hace visible el vínculo En la demostración sistémica, una configuración con figuras permite observar la posición del consultante, las miradas y las sensaciones que surgen al incorporar nuevos elementos. La docente la utiliza como imagen interna del vínculo con la madre: individuar puede activar una crisis de narcisismo en el progenitor, mientras que complacer ofrece una cercanía aparente y conserva el conflicto sin resolver.

05 · 00:28:35 · Elegir la propia vida y desmontar mensajes La persona participante explora qué significa empezar a decidir sin consultar cada paso con su madre. La docente propone un divorcio emocional interno, frases de límite y una acción pequeña que confirme la propia identidad. Después trabaja los mensajes heredados sobre la sexualidad, la enfermedad y el castigo: cada pensamiento se

escribe en una columna y se responde con razones lógicas y verificables en la otra.

06 · 00:39:57 · Complacer o crecer La imagen del vínculo muestra dos caminos: uno que se acerca a la madre mediante la complacencia y otro, más desafiante, que permite crecer. La docente no presenta la individuación como una guerra, sino como la decisión de asumir el riesgo de frustrar expectativas para dejar de vivir como una extensión del progenitor.

07 · 00:42:00 · Microhábitos para sostener la autonomía La autonomía necesita repetición. La clase diferencia motivación, fuerza de voluntad y hábitos, y propone construir estos últimos con una señal, una acción y una recompensa. Las miniacciones diarias reducen la dependencia de la fuerza de voluntad y acercan la vida real a las metas que la persona ha elegido.

08 · 00:46:00 · Un camino propio con respeto El cierre resume el trabajo como una separación emocional y psicológica que se practica poco a poco. La invitación es mirar a la madre con amor y aceptación sin volver a entregarle las decisiones, fijar micrometas y sostener una nueva conciencia. La clase termina abriendo continuidad: seguir trabajando, traer casos difíciles y llevar la individuación a la vida cotidiana.