

Instituto de Constelaciones Familiares

Brigitte Champetier de Ribes



www.insconsfa.com
info@insconsfa.com

Procrastinar

Videoconferencia – 17 de febrero de 2026

impartido por Brigitte Champetier de Ribes

Buenas tardes:

vamos a mirar juntos un fenómeno muy frecuente, que muchos de vosotros conocéis bien y que suele vivirse con mucho desagrado: la procrastinación.

Procrastinar no es simplemente aplazar una tarea. No es pereza, ni falta de voluntad, ni un defecto del carácter. Cuando una persona procrastina de manera repetida, hay algo más profundo actuando, algo que merece ser mirado con respeto.

Observamos que la persona sabe lo que tiene que hacer, incluso desea hacerlo, y sin embargo no puede. Hay una fuerza que la detiene. Y cuanto más se esfuerza, más aumenta la tensión interna, la culpa y la desvalorización.

Desde una mirada sistémica, la procrastinación no es un fallo. Es la manera de cumplir con una promesa de guion o con una fidelidad, una intrincación. Permite fracasar.

Instituto de Constelaciones Familiares *Brigitte Champetier de Ribes*

www.insconsfa.com – info@insconsfa.com - Tel. 0034-91 425 23 29 - 0034 - 615 322 920

Muy a menudo, cuando alguien no avanza, no es porque no quiera, sino porque avanzar implicaría separarse de alguien, superar a alguien, o salir de una fidelidad profunda. La persona, en su estado del Yo Niño, se ha prometido fracasar o por expiar por alguien, o por imitar el fracaso de un antepasado.

Hay personas que no se permiten tener éxito, terminar, llegar más lejos, porque inconscientemente están unidas a un ancestro que no pudo hacerlo, que fracasó, que fue excluido, que perdió todo o que pagó un precio muy alto por lo que hizo un anterior.

Entonces, detenerse es amor. Es amor arcaico. Un amor ciego, inconsciente, infantil y mágico, que cree que imitando el ancestro estará mejor.

La procrastinación puede ser una manera de decir: "No voy más lejos que tú", "Me quedo contigo", "No te supero". Y mientras esa fidelidad no es vista, la persona se bloquea una y otra vez.

En otras ocasiones, la persona tiene fidelidad con un perpetrador, o con varios, que no asumieron el daño que hicieron. Y el vínculo de esta persona la une con la dinámica "yo por ti". "Yo expiaré por ti, por amor a ti, estaré en el fracaso."

Cuando miramos así la procrastinación, algo se relaja. Ya no hay lucha interna. Aparece una comprensión más amplia: no estoy fallando, estoy siendo fiel.

El estado Adulto entonces puede tomar el mando, diciéndose internamente "No hay nunca nada que pagar", "Dejo su responsabilidad al que actúo". Y a partir de ahí, el movimiento cambia.

Cuando el ancestro es visto con amor, como fue, cuando su destino es reconocido y respetado, la persona ya no necesita frenarse. El movimiento natural hacia el éxito puede reanudarse de forma natural.

Procrastinar, entonces, no es el enemigo. Es un mensajero. Nos muestra dónde estamos atrapados en un amor que ya no corresponde al presente.

Y cuando ese amor se ordena, la energía vuelve a fluir. La acción ya no exige esfuerzo. Simplemente ocurre.

