



CAFÉS PENDIENTES

EL CONCEPTO

Son conversaciones que no hemos tenido, por algo bueno o malo que nos ha pasado.

Y no lo hemos hablado quizás porque pensamos que no es tan importante, y que enseguida lo olvidaremos, pero no lo hacemos. Y el peligro de los cafés pendientes es que sin que nos demos mucha cuenta nos distancian, porque inconscientemente sabemos que hay algo entre nosotros, y nos evitamos.

Tenerlos es terapéutico para las relaciones, y para nosotros individualmente porque nos sacamos un peso de encima. Si cuando nos cruzamos con alguien, nos viene a la cabeza un episodio no hablado, es que tenemos un café pendiente.

Ejemplo: Recibí un regalo de un conocido. No le di las gracias en ese momento ni en los días posteriores porque me olvidé. Y cuando lo recordé ya me pareció demasiado tarde. Coincidimos en un acto, y me puse en la otra punta, pues sentía vergüenza de mi falta de gratitud. Tenía –sin ninguna duda– un café pendiente, que de hecho tuve al día siguiente.

CÓMO UTILIZARLO

1. Piensa en las personas de tu alrededor y piensa qué es aquello que te has quedado dentro y no has compartido. Piensa en las cosas que quizás no te sentaron bien, y piensa también en los reconocimientos y agradecimientos no dados por tu parte. Son sin duda también fuente de cafés pendientes..
2. No te plantees la idea del café pendiente para conflictos en relaciones complicadas o contaminadas. La idea es para relaciones en las que creemos y estamos convencidos que ambos valoramos. De no ser así la respuesta puede no ser la esperada.
3. Pide cita para el café pendiente, más que tenerlo a bocajarro con alguien. Dejar un margen para no pillar al otro por sorpresa ayudará a una mejor reacción. A veces, por lo inesperado de la situación, podemos tener una respuesta defensiva por parte del otro.