

DICIEMBRE 2020

TENEMOS UN CAFÉ PENDIENTE

FERRAN RAMON-CORTÉS

Marta y yo éramos compañeros de profesión y solíamos trabajar juntos en muchos proyectos. Con el tiempo nos hicimos buenos amigos, y no eran pocas las veces que cuando acabábamos una formación compartíamos una cerveza o quedábamos para cenar con nuestras respectivas parejas. Un día, Álex con quien también comparto proyectos y nos conoce bien a los dos me dijo:

- *¿Te pasa algo con Marta?*
- *No – le respondí- ¿lo dices por algo?*
- *Bueno, es quizás una sensación, pero os veo distantes últimamente.*

Aquel comentario me descolocó. Pero viniendo de Álex quise pensarlo. Y descubrí enseguida que era cierto: ya no cenábamos juntos, tampoco nos quedábamos a tomar algo tras las formaciones. Me di cuenta de que si me pasaba algo con Marta. Dándole vueltas me vino a la cabeza un comentario que hizo un día en una formación y que me sentó fatal, y nunca lo había hablado con ella. Y sin que yo fuera consciente, efectivamente nos estábamos distanciando. Me di cuenta que teníamos sin duda un café pendiente.



Un café pendiente es una conversación pendiente con alguien cercano, por algo malo o algo bueno que ha pasado entre nosotros, y que no hemos sido capaces de hablar. Y que sin darnos cuenta nos distancia y se interpone en nuestra relación.

Todos tenemos cafés pendientes con las personas con las que convivimos: forma parte de la naturalidad de toda relación. Pero necesitamos identificarlos y tenerlos, si queremos que nuestras relaciones funcionen y gocen de buena salud.

¿CÓMO SE QUE TENGO UN CAFÉ PENDIENTE?

Es fácil de identificar: imaginemos que alguien como en la historia inicial ha dicho algo que nos ha molestado; nos puede haber sentado mal, pero no le damos más vueltas, y al poco tiempo nos olvidamos de ello, y seguimos nuestra vida con normalidad. Sin embargo, al coincidir de nuevo con esa persona, ese episodio nos vuelve a la cabeza. Si esto ocurre, significa que aunque no pensemos todo el día en ello ese episodio no lo hemos superado, y significa también por tanto que tenemos ese café pendiente.

Es importante que nos demos cuenta, porque si no, de forma inconsciente vamos a empezar a poner distancia con esa persona. Dejaremos de desayunar con ella, de compartir pequeñas charlas de máquina de café... y es muy probable que los últimos en darnos cuenta seamos nosotros.

¿POR QUÉ UN CAFÉ?

O un te, o una manzanilla, o una cerveza... La idea es que sea una conversación sosegada, con tiempo y cierta ceremonia. No es una conversación para tener en medio del pasillo, o en la parada del metro. Es una conversación que precisa una cierta preparación.

Es bueno pedirlo: avisar a la persona que queremos hablar con ella, tener ese café, en lugar de atracarla en cualquier lugar u ocasión. Porque si la pillamos de improviso, puede reaccionar defensivamente, incluso dándonos la impresión de que no quiere hablar del tema.



Es bueno también saber interpretar la respuesta que nos de cuando le pidamos hablar. Hay personas que dicen: “ya lo intenté, pero es que me dijo que no teníamos nada de que hablar”. “No tenemos nada que hablar” significa “no estoy preparado aún”. “Mejor la semana que viene” significa “déjame prepararme para esa conversación, que para mi también es importante” Y “vale, cuando quieras” significa “yo también quería hablar contigo”. No nos tomemos por tanto la respuesta de forma literal. Sepamos captar el mensaje que esconde.

Y si vamos finalmente a tener ese café, será muy bueno que reservemos un tiempo generoso, y busquemos un lugar tranquilo. Son conversaciones que pueden alargarse y que conviene no distraerse con llamadas o interrupciones. Y el lugar que busquemos para tener ese café ya es de por sí un mensaje: elegir el lugar adecuado es un signo de la importancia que esa conversación tiene para nosotros.

¿CÓMO LO PODEMOS TENER?

La regla de oro es que hablemos de lo que nosotros sentimos en esa ocasión, sin juicios ni reproches, con la única intención de poner luz a algo que nos pasó y nos sigue pasando. “Ignoraste mi opinión” es una afirmación que no nos funcionará. “No me sentí escuchado” probablemente sí. Siempre hablamos de nosotros, nunca del otro. Siempre hablamos de lo que hemos sentido, nunca de lo que el otro ha hecho. Si respetamos esta sencilla regla, la conversación puede prosperar.

¿PODEMOS TENER LOS CAFÉS PENDIENTES CON TODO EL MUNDO?

Lo cierto es que no. No siempre funcionará. Hay personas que no van a comprender esa conversación ni probablemente tienen la más mínima intención de tenerla. Hay personas que no están preparadas para tenerlos, o relaciones que están suficientemente dañadas como para que un café pendiente lejos de arreglarlas las deteriore aún más. El café pendiente es para aquellas relaciones que valoramos, que apreciamos, que merecen la pena para nosotros y para aquellas relaciones que tras un cierto distanciamiento estamos convencidos que con una buena conversación podemos volver al punto de reencuentro.



Es por tanto muy importante elegir con quién podemos tener un café pendiente y con quién no nos merece la pena. Aunque dicho esto, es cierto que las relaciones con las que podemos y debemos tener nuestros cafés pendientes son en general la mayoría.

¿MI CAFÉ PENDIENTE NECESITA SERLO TAMBIÉN PARA TI?

De nuevo la respuesta es negativa. Los cafés pendientes no son necesariamente mutuos. Yo puedo tener un café pendiente con alguien, y ese alguien no tenerlo conmigo simplemente porque no es consciente de lo que a mí me pasó, o porque ha pasado un tiempo y lo ha borrado de su mente. Pero que no sea mutuo no implica que yo no lo tenga. Por tanto, yo voy a pedirle tener ese café, porque yo sí tengo un café pendiente, y si me brinda el espacio para contárselo, ya será balsámico para mí, y valioso para nuestra relación.

¿SIRVEN SÓLO PARA LO MALO?

En absoluto. Los cafés pendientes no son sólo para episodios negativos que hayan podido suceder en una relación. Hay muchos cafés pendientes -muchos más de los que imaginamos- por cosas buenas no compartidas, por agradecimientos no transmitidos. Si hoy haces algo bueno por mí y no te doy las gracias, mañana me costará todavía más dártelas, y dentro de tres días hasta casi me dará vergüenza, por no haber sido capaz de dártelas antes. Acaba de gestarse un café pendiente, que si somos capaces de tener, generará un impacto muy positivo en el otro. En mi experiencia, los cafés pendientes por reconocimientos no dados, son los más impactantes.

CAFÉS QUE NO CADUCAN

Hay pequeños incidentes que pensamos que no tienen más importancia, y sin embargo vuelven obstinadamente a nuestra mente cuando me relaciono con la persona implicada. O hay agradecimientos que pensamos que ya se ha pasado el plazo de darlos, y sin embargo la otra persona lo echa en falta pase el tiempo que pase. He



visto cafés pendientes absolutamente balsámicos y regeneradores por episodios sucedidos hacía dos años. Nunca es tarde para nuestro café pendiente.

Dicho esto, sí me gustaría apuntar que es cierto que no todos los episodios hay que hablarlos. Es cierto que muchos pequeños incidentes los podemos procesar internamente y no necesitamos hablar sobre ellos. No todo necesita ser hablado, pero hemos de ser muy sinceros con nosotros mismos: si cruzándonos con la persona implicada, el incidente vuelve tozudamente a nuestra memoria, y si además (condición imprescindible) sentimos que esa relación es valiosa para nosotros y la queremos volver a mejor momento, entonces sí: tenemos un café pendiente.

Le pedí a Marta tomar un café. Le conté qué me pasaba, y me lo agradeció. Ella era consciente de nuestro distanciamiento, pero no se lo explicaba. Saber lo que yo había sentido a raíz de ese comentario, que ella en aquel momento ni tan siquiera recordaba, le ayudó y nos ayudó. Pactamos que si nunca nos sucedía de nuevo, lo abordaríamos de inmediato. De hecho con aquel café nos estábamos dando permiso para hacerlo. El café nos ayudó, sobretodo porque nuestra relación volvió a la añorada complicidad de antes.

