

Vida actual en pareja (1): los pleitos o las riñas

Por Jorge A. Oriza Vargas © (123-2012)

Vamos a iniciar, a partir de este artículo, el análisis de algunos temas en los que trataremos la problemática que observamos enfrentan quienes han decidido vivir en pareja, considerando que sus relaciones se desenvuelven en la complejidad de una época que genera muy diversas presiones y problemas, que alteran el equilibrio de sus relaciones y dificultan la posibilidad de que éstas alcancen el largo plazo. Problemas como los pleitos o las riñas, las situaciones de competencia, la asignación de tareas y responsabilidades en el hogar, la monotonía y el aburrimiento, el manejo del dinero y los recursos; estos y otros temas, seguramente son el día a día en las relaciones de pareja y en los hogares contemporáneos y por ello, los trataremos en las siguientes cápsulas.

Empezaremos en el orden que los citamos, por las riñas, los pleitos. Como se puede inferir al citar estas palabras¹, las riñas o los pleitos, en general en cualquier ámbito, pero también en el hogar, son el resultado de diversas *diferencias*, que suelen ir acompañadas de un descontrol emocional de cualquiera de las partes; diferencias o disputas surgidas por algún problema o alguna circunstancia del momento, o por situaciones que por su dificultad o complejidad se van dejando pasar, hasta que generan un conflicto mayor, cuyo manejo inadecuado puede a la vez ocasionar la riña o el pleito. Entonces, considerando que por lo que implica la definición, los pleitos y las riñas en ocasiones no se generan por causas sencillas, sino un tanto difíciles o complejas, hay varias cosas que podemos analizar para reflexionar sobre su manejo.

La primera reflexión tiene que ver con la necesidad de observar el problema con sus relaciones de causa y efecto; es decir, el pleito o la riña, son efectos, o son el resultado, de algún problema o de diferencias como decía, no resueltas oportunamente. De conflictos que se han dejado crecer o como decíamos, de diferencias simplemente circunstanciales. Pero es necesario reconocer de inicio, que el problema en sí, no es la riña, sino *es la causa de ella*; aunque suele suceder que la misma riña se convierte después en un problema causal de otras riñas o pleitos.

El segundo elemento de reflexión, es cómo manejar el momento de la riña o el pleito; si es que acaso hay formas para "manejar" algunos momentos de ira desbordada, sobre todo en temperamentos coléricos (o personas enojonas); sin embargo, en estos casos es importante establecer algunas reglas orientadas a que no se llegue a la agresión verbal o física; que de inicio no se cruce la frontera del respeto a la otra persona. Un tercer elemento de reflexión será por supuesto, qué hacer después del momento de la riña o del pleito.

En las dos primeras etapas del conflicto que llevó a la riña o pleito (es decir, su causa, y el momento de la riña, como efecto de esa causa), es indispensable subrayar la necesidad de poner en acción nuestra inteligencia emocional²; con sus atributos y recursos, la inteligencia emocional nos permite ser autoconscientes de nuestras propias emociones, nos ayudará a regularlas y controlarlas y también a ser empático con las que manifiesta la otra parte; y esto, reitero, durante las dos etapas en las que se genera y manifiesta la riña o pleito, aunque paradójicamente, las riñas o pleitos se generan precisamente por falta de inteligencia emocional. No obstante esta apreciación simple, si vemos con mayor detalle la etapa de generación de la causa de la riña, son muchos los

¹ La Real Academia de la lengua, nos aporta ideas que implican que ambos conceptos son sinónimos, sobre todo en el hogar; nos dice que implican contienda, *pendencia* (*contienda o riña de palabras*); disputa entre personas; el pleito puede ser incluso legal, que implica un litigio judicial entre partes.

² Les recomendó leer la cápsula ADEF no.2 denominada así: *La Inteligencia Emocional*.

ADEF

Asesoría en Desarrollo Empresarial y Familiar

casos en los que los factores causales no son necesariamente el desbordamiento de las emociones, sino diferencias específicas que aún no llegan a alterara a las partes, y por eso, es indispensable en la medida de lo posible, subrayar la necesidad de actuar con inteligencia emocional ante cualesquiera de las posibles causas que generan conflictos y riñas en las parejas.

Las causas más frecuentes de las riñas o los pleitos, podemos ubicarlas en dos grandes grupos: las relacionadas con problemas estructurales, de fondo; y las causas como decíamos situacionales, del momento. Las primeras tendrán que revisarse en momentos de tranquilidad y de alta disposición al diálogo³, pues son muy delicadas y pueden generar conflictos mayores que pueden llevar al rompimiento de la relación, si no se manejan inteligentemente, racionalmente, sin prejuicios, sin enojos, con la cabeza fría. Causas estructurales pueden ser por ejemplo, diferencias en valores y principios personales; en visiones de la vida diferentes, costumbres y creencias diferentes; malas relaciones familiares, no trabajadas en consenso, oportunamente; también responsabilidades en el hogar no aclaradas ni definidas por acuerdo, o problemas derivados de las ocupaciones de cualquiera de las partes en conflicto. Todas estas causales de riñas y pleitos, deberán, insisto, en un momento de tranquilidad, ser analizadas mediante un diálogo respetuoso, con inteligencia emocional.

Las segundas causas, es decir, las causas situacionales, del momento, por el mal humor surgido fuera de la relación, o por el estrés que nos generan situaciones del trabajo, o de la política nacional o de cualquier otra índole circunstancial, son más fáciles de analizar, aunque también en un momento de disposición al diálogo, libre de enojos y resentimientos y con mucha inteligencia emocional. Lo importante será reconocer que nuestra pareja o nuestra familia, no son culpables de esos problemas, y no es conveniente llevarlos al hogar. Algunas reglas para no dejar que estas causas nos afecten, tienen que ver con la inteligencia emocional en la práctica⁴ que ya mencionamos en una artículo anterior; recordamos algunas: separarse al menos 5 o 10 minutos de la persona, no "engancharse", no contestar el enojo aparentemente injustificado; salir a un lugar que propicie relajación, un parque, un jardín, música suave, etc. Y otra regla, ya relajados y que haya bajado la intensidad del "asalto" emocional, no dejar pasar una sola noche sin dialogar sobre el origen del problema, y por supuesto, si la hubiera, su solución.

Finalmente, después de que la riña se dio, de que pasó un tiempo razonable y se calmaron los "ánimos" y disminuyó la intensidad de las emociones negativas, en un momento propicio, sin dejar pasar mucho tiempo como decíamos, será conveniente analizar mediante un diálogo sincero, la causa específica de las diferencias que generaron el pleito, y buscar estrategias y medidas que eviten que se vuelva a repetir; repetimos, mediante un diálogo sincero, respetuoso. Las actitudes sugeridas en esto, son por ejemplo, ser muy respetuoso del otro(a), de su forma de pensar o de ver las cosas. Ser humilde, autocrítico, y reconocer nuestras equivocaciones, nuestra culpa, pues en cada conflicto, siempre suele haber responsabilidades de las dos partes. Recurrir al perdón, sobre la base de la humildad mencionada, pero también sobre la base de reconocer que todos nos podemos equivocar. Y sobre todo, poner por delante los sentimientos positivos que alimentan su relación, por ejemplo, el amor, del cual hemos hablado en otros artículos, y es el sentimiento fundamental de la relación de pareja, por lo que conviene no dejar que se degrade, que se desgaste.

Jaov'

³ Ver cápsula ADEF 17, sobre el diálogo.

⁴ Ver por ejemplo, cápsula ADEF 44.

ADEF

Asesoría en Desarrollo Empresarial y Familiar

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com
NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes.