

# Maduración humana, comunicación y amor

José María Contreras Luzón<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Licenciado en Biología y Pedagogía por la Universidad de Salamanca

[Conluz2000@gmail.com](mailto:Conluz2000@gmail.com)

SCIHUM: Revista de Cultura, Ciencias y Humanidades

Sección: Filosofía y Pensamiento

Año 2026, Número 2

## Resumen

La maduración humana, la comunicación y el amor constituyen los tres vértices de un triángulo indispensable para que cualquier relación de pareja sea fluida. Este proceso de conexión se desarrolla en tres niveles fundamentales. Primero, congeniar exige un conocimiento profundo del carácter del otro para saber aplicar los "antídotos" necesarios ante los inevitables momentos de mal humor. Aunque el noviazgo permite un acercamiento inicial, el verdadero conocimiento suele llegar tras años de convivencia. En segundo lugar, el diálogo se presenta como un ejercicio que requiere esfuerzo constante, saber escuchar e interesarse genuinamente por las vivencias ajenas hasta hacerlas propias. Esta entrega mutua satisface la necesidad humana de sentirse valorado. Al lograr congeniar y dialogar, surge el enamoramiento o el acto de "prenderse", viendo al otro como un ser único entre la multitud. El inicio de la vida en común no es una meta alcanzada, sino el comienzo de un proyecto que debe construirse y rehacerse cada día, igual que una casa se transforma en un hogar. La falta de comunicación suele derivar de una pérdida de ilusión. Por ello, es vital romper barreras como las prisas y el miedo a la verdad para alcanzar una intercomunicación personal que haga la vida más atractiva y feliz.

**Palabras clave:** Comunicación, matrimonio, maduración personal, filosofía, pensamiento

## **Maduración humana, comunicación y amor**

La maduración humana, la comunicación y el amor son como tres vértices de un triángulo.

Si nos referimos al triángulo dentro de las relaciones hombre-mujer, entonces es un triángulo indispensable para que una relación sea fluida. Lo cual no quiere decir sin problemas, porque estos no solamente son inherentes a la vida de pareja, sino al hombre en sí mismo.

En el tema de la comunicación veremos que hay tres niveles de consciencia con respecto a los demás:

Congeniarse con ellos sería el primero, de ahí lo importante que para una relación es el carácter, la forma de ser. Es importante pero no vital, porque al final todos tenemos mal carácter, al menos para el otro.

Es una de las cosas que uno tiene que saber de sí mismo y de los demás. El mal carácter antes o después va a aparecer. Uno tiene que conocer el carácter del otro para saber cuál es el antídoto que hay que usar en un momento dado.

Hay que conocerse «antes». Si uno se casa con una persona a la que no conoce, realmente se está casando con un desconocido y está corriendo un riesgo grande.

Aunque ¡no dramaticemos! El noviazgo o como se diga ahora es un tiempo para conocerse, pero uno no termina de conocer al otro nunca.

¡Quién ha dicho que somos iguales! Cuando uno lleva diez o quince años de relación, quizá pueda pensar: «Pero ¡cómo es posible que yo me comprometiera con esta persona! ¡No la conocía! ¡Ahora es cuando la conozco!» Y es que el verdadero conocimiento se da después. Pero digamos que hay que conocerse lo suficiente para establecer una relación.

El segundo paso es el diálogo. Es muy importante hablar, tener necesidad de contarse las cosas.

Para que esto no decaiga hay que mostrar interés por las cosas del otro. Ya sé que ello conlleva esfuerzo, pero no hay ningún amor que se lleve adelante sin esfuerzo. Saber escuchar e interesarse realmente por sus cosas. Tenemos que hacer que sus cosas sean más y las más, tuyas. ¡Es importantísimo compartir! Si no compartimos... ¿qué es lo que nos une?

Por tanto, tener pensamientos tales como «son cosas de él, a mí no me incumbe, no me meto donde no me llaman», etc., pueden estar minando la relación, porque nos llevan a no compartir.

Es verdad que uno no puede y a lo mejor no debe estar en todo lo del «otro». Pero sí estar en lo que el otro quiere que yo esté. Que siempre es más de lo que yo creo. ¡Las personas necesitamos que se nos valore!

Ahí sí. Compartir lo que el otro quiere compartir conmigo, eso sí debo compartirlo. Cuando se congenia y se dialoga, terminamos prendándonos del otro, eso es el enamoramiento. ¡Prendarse del otro! Ver una muchedumbre y mirarlos a todos, pero ver solo al otro. Este sería el tercer paso.

Muchas veces podemos pensar que el prendarse no depende de nosotros. ¡Es verdad! Pero si congenias y dialogas como tú sabes hacerlo, terminarás prendándote, aunque sea de viejo, y eso es para pasar una vida enamorada.

Porque el enamoramiento puede ser lo que lleve a congeniar y al diálogo, o al revés. El diálogo y el congeniar terminan llevando necesariamente al enamoramiento.

Es un juego de palabras: trata al otro, que al final te enamorarás. O al revés, enamórate y congeniarás siempre. ¡Esos han sido todos los grandes amores que conocemos y leemos! Lo demás son sensiblerías.

[...] Cuando dos personas se constituyen en matrimonio, evidentemente lo hacen con la intención de ser más felices que hasta entonces. Para eso tiene que haber

una intercomunicación personal que haga la vida más atractiva de lo que era. ¿Realmente son más felices? No se sabe. Porque nunca se sabe cómo sería la vida de una persona si no hubiera tomado una determinada decisión. Aunque luego la destome.

Ya es otra vida, con otro pasado, etc.

Mejor que la pregunta anterior, quizá sería más adecuado preguntar: «¿Se ponen los medios para que eso sea así? ¿Realmente después de casados la comunicación es mayor que antes?».

No se puede generalizar, pero lo que se oye con mucha frecuencia es que los matrimonios adolecen de una gran falta de comunicación. No porque no haya cosas que decir, sino por falta de ilusión para decir las cosas. Cuanto menos se comunica, menos ganas se tienen de comunicar.

La convivencia (vivir-con) pacífica (esperemos), como se decía de la relación entre las dos grandes potencias, cuando en la tierra había dos grandes bloques. No se agredían, pero tampoco había ninguna comunicación entre ellas.

La vida en común puede terminar en lo mismo. Sobre todo, si se considera el inicio de esta vida como un final, como la llegada a algún sitio, «¡Ya estoy casado!», y no como el comienzo de algo.

Cuando se cambia de casa hay que convertirla en un hogar, hay que hacerla. Cuando una persona cambia de trabajo es un volver a empezar, un poco partir de cero; aunque se haya mejorado, tiene que empezar a construirse.

Cuando uno cambia de estado tiene que rehacer su vida para que esa vida, en ese nuevo estado, tenga éxito. Sin embargo, la expresión rehacer la vida solo se emplea cuando uno se separa.

Realmente, si se tiene la idea de que se debe construir, se pondrán los medios para comunicar, conocerse. Nunca es tarde para establecer ese diálogo que debe existir,

y romper las barreras en este terreno, como son la televisión, la timidez, la prisa, el miedo a la verdad, etc.

¿Por qué uno no puede hablar con su pareja de determinados temas? Temas de los que, por otra parte, habla con otras muchas personas, e incluso habla con todo el mundo menos con su pareja [1].

## **Referencias**

[1] José María Contreras. Pequeños secretos de la vida en común. Palabra, 2019, pp.25-27, 32-34.