

CAPÍTULO 4 RESULTADOS

4. Resultados

“Yo soy “yo” solamente en la medida en que estoy vivo, interesado, relacionado, activo, y en que he logrado una integración entre mi apariencia – para los demás o para mí mismo, o para ambos a la vez- y el núcleo de mi personalidad.”

Erich Fromm

Después de haber analizado la introspección que leyeron en el apartado 2.1, obtuve algunos datos interesantes que me hicieron comprender el momento histórico que viven las CC, su génesis y la razón por la que no estudian la Cintra. Me pude haber detenido y decir: *“Las CC no pueden estudiarla, es trabajo de la Psicología”*. Pero no lo hice y continué buscando alguna forma para lograrlo. En este capítulo encontrarán otra introspección que surgió cuando buscaba una solución a mi problema.

4.1 Teoría del Fotomosaico:

Anteriormente expliqué un ejemplo en el que se involucran dos rompecabezas y un bebé. Para que tal ejemplo nos ayude a entender la Cintra, tomaré como referencia los fotomosaicos¹.

Dichos fotomosaicos son simplemente mapas mentales, y su función se puede explicar de la siguiente forma: “*La organización cognitiva interna de un individuo está planteada en mapas o proyecciones mentales que constituyen modelos cognitivos.*” (Sternberg 1999 en Aladro 2004)

Hasta donde hemos visto, todo ser busca completar dos rompecabezas, uno que le demuestre lo que no es él (**no yo**) y otro que le diga lo que él es (**yo**). Pero en realidad, está formando **uno solo**, un *rompecabezas existencial* dividido en dos piezas. Cada una de esas dos piezas se llama, respectivamente, *Fotomosaico No Yo* y *Fotomosaico Yo*, los cuales están unidos por el “*Yo con respecto al no yo*”. Así, una foto es una unidad para un fotomosaico y un fotomosaico es una pieza (unidad) para nuestro rompecabezas existencial.

Las fotos se obtienen por medio de los sentidos. De tal forma que, para completar el primer fotomosaico (no yo), debemos juntar suficientes fotos que

¹ Un fotomosaico es una imagen formada por muchas otras imágenes relacionadas con la realidad que intentan emular.

nos permitan entender lo que no somos y que nos permitirán crearnos una imagen de nuestro mundo y nuestra situación dentro de él. Usando estas fotos y su respectiva organización, por medio de la comparación, obtendremos las fotos que conforman el Fotomosaico Yo.

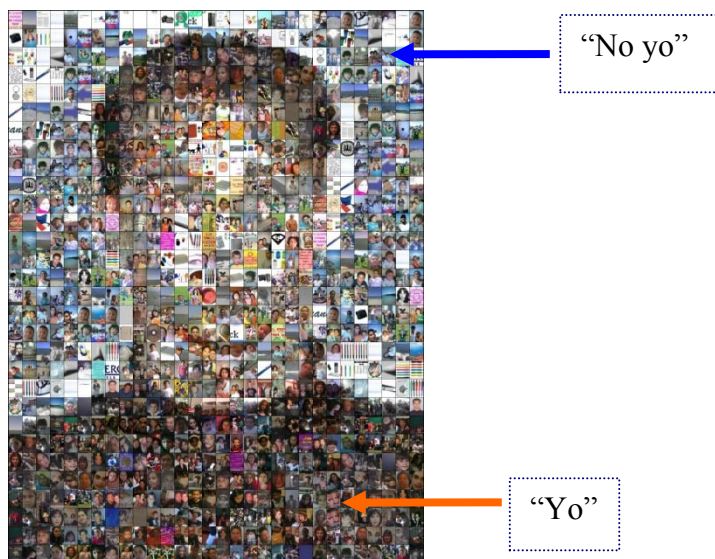
En ocasiones este proceso es inmediato (mientras los vivimos los entendemos), en otras, toma más tiempo y es propiciado por uno mismo en un momento de reflexión o meditación: *“Los modelos y mapas mentales interaccionan entre sí sobre todo cuando entra en funcionamiento la actividad analógica, que se activa automáticamente ante la necesidad de comprender o en plena actividad cognitiva establecida”* (Sternberg 2003 en Aladro 2004).

El fotomosaico de uno mismo (Yo) está conformado por mosaicos o fotos de nosotros como: padre o hijo, como estudiante o profesionalista o como cualquier papel que desempeñemos, por lo que la gente nos ha dicho que somos y por lo que creemos que somos. El FM No Yo está constituido por lo que conocemos de nuestro mundo, nuestro tiempo, el tiempo ajeno, la gente que nos rodea, etc.

El fotomosaico entero “Yo”, está únicamente al alcance de nuestra percepción, la demás gente tiene su propio FM de nosotros y sólo incluye algunas fotos que hemos decidido compartir. Es por eso que nuestro *FM Yo* debe ser muy claro y nítido, para que lo que *somos* concuerde con lo que

queremos comunicarle a la gente y lo que ellos crean de nosotros sea parecido a lo que nosotros somos.

Las fotos del primero (No Yo) se obtienen por medio de la Cinter, las del segundo (Yo) por la intrapersonal. Supuestamente, si logramos completar el fotomosaico llamado “No Yo”, podremos compararnos con todo y así, estaremos muy cerca de completar el fotomosaico “Yo” y, con un poco de suerte, nuestro rompecabezas existencial porque tendremos suficientes puntos de comparación.



Rompecabezas Existencial

Para crear un buen fotomosaico, que nos permita entender la realidad, debemos recopilar una gran cantidad de fotos que nos permitan obtener una imagen con mayor **nitidez** (número de fotos) y **claridad** (veracidad de las fotos). Si no tenemos suficientes fotos o si las que tenemos no son apegadas a la realidad, es posible que la imagen no se logre distinguir como esperamos.

También debemos eliminar fotos irreales porque restan claridad aunque añaden nitidez por llenar espacios vacíos.

La finalidad de tener un fotomosaico claro y nítido es poder conocernos mejor y que la demás gente nos aprecie como lo que somos y así, nadie tenga dudas de lo que en realidad somos. De esta forma, cuando nosotros logremos conocernos y entendernos, la demás gente podrá conocernos realmente. Ellos tienen un fotomosaico nuestro en su mente (igual que nosotros tenemos el de cada uno de ellos) y es nuestra labor, ayudarles a aclarar la imagen que tienen de nosotros para que construyan el suyo.

Ejemplo:



Fig 1 Realidad



Fig 2 (decenas de fotos)



Fig 3 Realidad

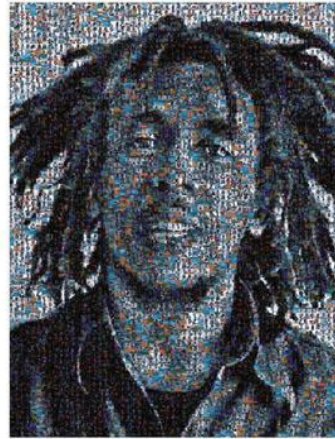


Fig 4 (miles de fotos)

- Sabemos cómo es alguien físicamente. (Fig 1 y 3)
- Para saber lo que realmente es él (no sólo física y visualmente), necesitamos conocer su historia, su personalidad, su papel en la sociedad, su familia y, en general, todo lo que forma parte de él.
- Con esos conocimientos nos formamos una idea de lo que es. (*fig 2 y 4*)
- Mientras más amplio sea el conocimiento acerca de alguien, más fotos tendremos y por lo tanto, más **nítida** será la imagen que tenemos de él. (*fig 2 Vs fig 4*)
- Mientras más reales y verdaderas sean las fotos, más **claro** será el fotomosaico.
- Si la imagen es clara y nítida, nuestro punto de referencia será más enriquecedor y permitirá una mejor comparación.

Una vez que hemos analizado y aclarado lo más posible el fotomosaico de alguien, debemos analizar el propio y compararlos para conocer las similitudes y las diferencias. Este proceso nos servirá para entendernos mejor a nosotros mismos y conocer a la demás gente. Por ejemplo:

No estamos seguros de quién es el novio en la *fig 2*. Podría ser cualquier persona que tenga algún parecido físico con él. No tenemos suficientes fotos o imágenes de su realidad que nos permitan aclararlo. Por otro lado, no hay duda que la *fig 4* representa a Bob Marley. Conocemos mucho acerca de su vida y su ser, por eso es más fácil crear una representación o imagen muy clara acerca de él. Así, después de analizar los fotomosaicos de las ilustraciones anteriores, deduzco que:

Podría casarme alguna vez; que sería bueno vestirme de smoking en mi boda; que no soy músico; que no vivo en Jamaica y que no soy de raza negra. Al conocer a los otros me conozco a mi mismo. Mientras más conozco a otros más me conozco a mi.

- El novio *podría* ser yo pero, seguramente yo no soy Bob Marley.
- Ya sé más acerca de mí y de ellos.

Aunque es muy difícil poder tener a la vista el FM completo, tenemos la gran capacidad de organizar las fotos en carpetas, de modo que cuando necesitamos saber algo sobre nosotros, acudiremos a dicha carpeta y veremos una parte del fotomosaico que representa alguna característica. De esta forma podemos distinguir con mayor facilidad entre el yo, el no yo y el yo con

respecto a; o entre presente, pasado y futuro; o mis emociones, mis instintos y mis razones. También podemos saber si alguna característica de las anteriores es parte de mis estereotipos y paradigmas, o si es propia y original.

Cuando nos encontramos ante la necesidad de tomar una decisión, recopilamos fotos (del yo y el no yo) que nos permitan *precrear* un “fotomosaico yo” como tal persona que tomó tal o cual decisión, lo analizamos. Inmediatamente después, evaluamos los cambios que sufriría nuestro no yo. Es decir, los cambios que sufriría nuestro rompecabezas existencial.

Para llevar a cabo dicha evaluación, recordamos el momento en que tuvimos la duda, analizamos los mensajes interpersonales por los que recibimos las fotos, los medios o canales por los que pasó y al emisor, sus motivaciones, sus cualidades, sus objetivos, su situación, su fotomosaico.

Cuando desciframos la información y entendemos el mensaje, nos creamos un nuevo fotomosaico de nuestro interlocutor. El siguiente paso, debe ser analizar nuestra respuesta y el proceso de Cintra por el cual se emitió, esto ayudará a modificar nuestro fotomosaico Yo y tomar la decisión.

Los lazos afectivos que tenemos con la gente que conforma nuestro “No Yo” evitan, en algunos casos, que, por cambiar nuestro FM “Yo”, provoquemos alteraciones en la estructura de sus FM, a no ser que ellos lo permitan y nos den su consentimiento. Debemos considerar que a ellos les toma el mismo

esfuerzo y tiempo que a nosotros aclarar y modificar sus fotomosaicos. Como diría Don Benito Juárez, *“El respeto al derecho ajeno es la paz”*, o como diría un amigo llamado Jesús, *“amaos los unos a los otros”*.

Para que los otros permitan dichos cambios, debemos tener claro tanto nuestro FM como el de ellos y viceversa. Así será más fácil lograr los cambios necesarios porque se entenderán las razones y las consecuencias de tales cambios. Así, si la persona que se verá afectada por nuestra decisión nos conoce y se conoce a sí misma, sabrá qué cambios sucederán y cómo se deben sobrellevar.

Pongamos el ejemplo de unos hijos reprimidos. Para ellos es difícil conocerse porque la gente que los rodea no les permite obtener fotografías del mundo y esto ocasiona que tengan un FM de ellos mismos muy poco claro y nítido. Causado por esto, los padres no tienen claro lo que sus hijos son y a lo que aspiran, además, la parte de su FM que los muestra como padres puede ser poco legible.

En ocasiones los hijos obtienen fotografías provenientes de personas menos allegadas que les permiten compararse con otras personas en el mundo. Si esta comparación les provoca la necesidad de hacer cambios en su “yo”, deciden realizar cambios a su FM y trabajar para obtener más fotos que les permitan convertirse en ese FM deseado.

Supongamos que uno de ellos decide ser bombero, aún cuando su padre deseaba que fuera abogado. Esta decisión, además de cambiar el fotomosaico del hijo, afectará la estructura del fotomosaico de su padre y se generará un conflicto. Este conflicto responde a la falta de disponibilidad y preparación ante un cambio y, por otro lado, a la ausencia de la intención de reparar la estructura de fotos que durante años han intentado entender y mantener sólida.

La falta o deficiencia en la comunicación provocó que los padres tuvieran un fotomosaico erróneo de sus hijos y de ellos mismos en su modalidad de padres. Y me refiero a la falta de Cintra e interpersonal. Si los padres se hubieran detenido a recopilar fotografías de sus hijos (Cinter) y a organizarlas (Cintra), para luego comparar el fotomosaico resultante con el que sus hijos muestran, podrían tener FM más claros y nítidos (propios y ajenos) que los prepararían para el cambio. De esta forma el daño sería menor y la reestructuración más pronta.

La otra posibilidad es que el hijo decida ser abogado para no dañar el fotomosaico de su padre, para evitar conflictos o para no cambiar el que ya tiene de sí mismo.

Ya sea que decida una u otra cosa, tendrá que imaginar su rompecabezas existencial que lo represente ya sea como abogado o como bombero. Para eso, tuvo que **comunicarse** con otros para obtener fotos y consigo mismo para compararse y decidir entre la abogacía o el heroísmo.

Para que una comunicación realmente me sirva para mejorar el FM de alguien y el propio, es importante:

- Analizar el FM que tenemos de nuestro interlocutor
- Analizar el FM de sí mismo que nos muestra.
- Imaginar el FM que tiene de nosotros.
- Evaluar su entorno y contexto
- Evaluar el tipo de comunicación que tiene él con su entorno.
- Evaluar el tipo de comunicación que tuvimos con él.
- Evaluar sus procesos de Cintra (especulativamente).
- Evaluar mis procesos de Cintra.

Toda vez que lo anterior está claro y entendemos que es importante *propiciar* la Cinter para mejorar la nitidez de un fotomosaico por medio de la adquisición de nuevas fotos; y *evaluarla* para poder definir la veracidad de las fotos y darle claridad al fotomosaico; intentaré entender y explicar el proceso mediante el cual obtenemos las fotos y el otro, con el que las catalogamos, jerarquizamos, almacenamos y utilizamos (Cintra)

4.2 La comunicación y el FM

Argüir que una misma persona no puede ser emisor y receptor en el mismo proceso comunicativo, ha sido la principal defensa de los opositores de la posibilidad de existencia de la Cintra. Y debo admitir que tal concepción me hizo pensar en detener mi intento por entenderla. De tal forma que pasaron algunos días en los que perdí el interés en el tema. Después de confesarlo a una persona, me pregunté a mi mismo (literalmente), en voz alta: “¿Por qué ya no me interesan los fotomosaicos?”, cuando me hice consciente de esta pregunta decidí continuar con mi investigación. Está por demás explicar mis motivos.

Así que ante tal argumento quiero enfrentar y poner a consideración de cada uno de ustedes uno nuevo. Partamos de que una misma persona no puede ser dos. Yo no puedo ser A y B. Al no existir ambos, no puede haber una interacción. Lo que sí es posible es que yo **imagine** que le platico algo a otra persona, que otras dos personas platican entre ellos acerca de mi, que yo hablo con mi amigo imaginario; o que escriba un diario, pinte un cuadro, escriba un poema, que rece a alguna deidad o que, simplemente, platique con la almohada.

De esta forma el esquema de comunicación tiene ya dos actores que no son la misma persona, sino **fotomosaicos de personas diferentes ubicados en la mente de un solo ser humano**. Aunque esos FM no tienen que ser

forzosamente de personas diferentes, pueden ser de la misma persona (hasta de uno mismo) en diferentes situaciones y con características diferentes.

Estas charlas entre fotomosaicos nos sirven para organizar nuestros conocimientos e ideas. También nos ayudan a entender nuestra interacción con el mundo y las decisiones que tomamos. Por otra parte, nos permiten crear nuestra personalidad, es decir nuestro FM. Con esto, podremos lograr una mejor comunicación tanto interna como externa.

4.3 La Cinter nos proporciona fotos

Ya hemos dicho que por medio de la Cinter obtenemos las fotos necesarias para construir nuestros FM. Pienso que ese hecho no merece mayor explicación, en cambio, conocer a nuestros interlocutores (de los cuales provienen las fotos) y su relación con nosotros es importante, pues la claridad y la veracidad dependerán de nuestra conciencia del lugar que ocupa esa persona en nuestra vida y en nuestro FM.

El jurado

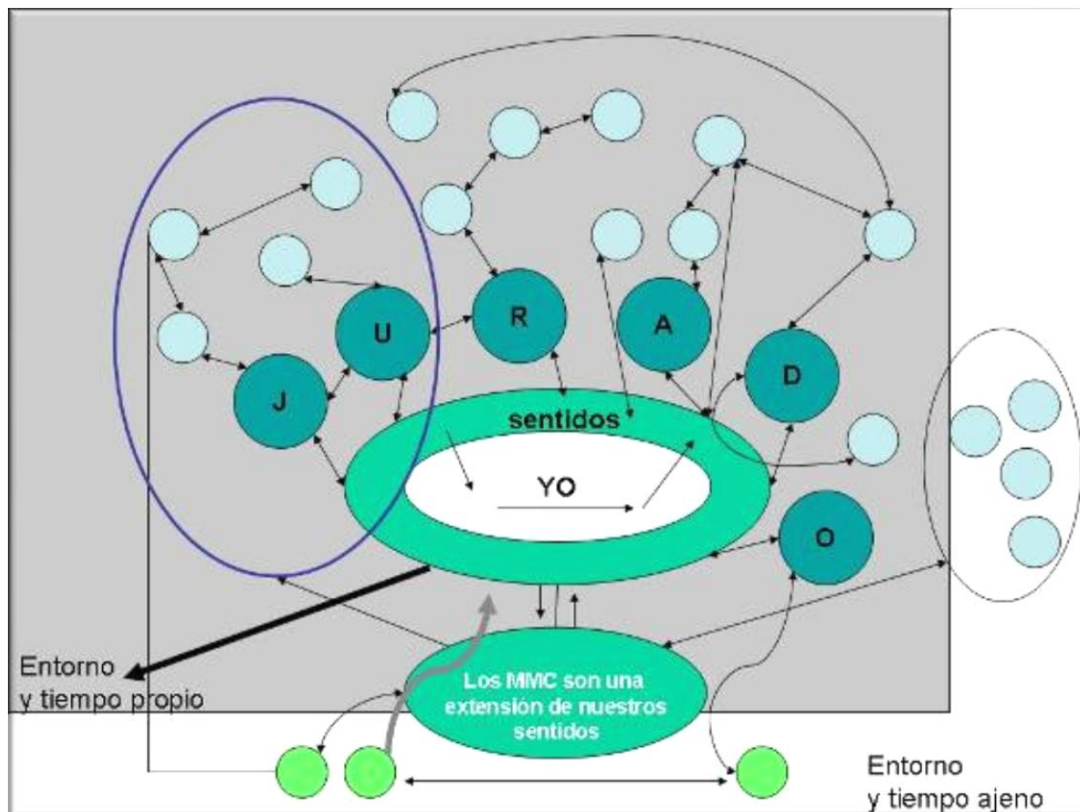


Fig 2 El árbol de jurados y la relación entre sus integrantes.

La gente que nos rodea y algunos líderes de opinión conforman nuestro jurado. Cualquier persona que forme parte de nuestra vida social es en algún momento un juez para nosotros. Pero estos jueces no dedican su tiempo a juzgarnos. Son nuestros jueces porque con ellos nos comparamos en todo momento. Nosotros mismos nos juzgamos a partir de lo que conocemos de la demás gente.

Estas personas pueden o no tener relación y comunicación entre ellos. Pueden formar parte de nuestro círculo familiar, escolar, laboral, deportivo, etc. Pueden enseñarnos cosas “correctas” o “incorrectas”. También pueden ser personas con las que no tenemos una relación física directamente, sino que nuestra relación con ellos está mediada por los MMC. De esta forma, los líderes de opinión de este y otros tiempos y lugares pueden ser nuestros jueces aunque ellos no estén enterados de dicha relación.

Generalmente, nuestros familiares y amigos cercanos conforman el primer nivel de nuestro árbol de jurado. Son los más cercanos a nosotros y con los que nos compararemos en la mayoría de las ocasiones. De ellos hemos adquirido casi todos nuestros conocimientos y representan gran parte de nuestras ambiciones, además, son ellos a los que creemos conocer mejor y los que mejor nos conocen.

Casi todo lo que hacemos y pensamos debe ser “aprobado” por alguna de estas personas. Cuando queremos tomar una decisión, debemos pensar en

qué dirán esas personas acerca de ella. Esto no obedece a que busquemos hacer lo que la demás gente quiera sino, a que las otras personas tienen atributos y cualidades que admiramos y que nos gustaría adoptar (o lo contrario). Debemos compararnos con ellos y así tomaremos la decisión que más sirva a nuestro fin, cualquiera que éste sea.

Algunos jueces son más importantes que otros y unos se encuentran más cercanos a nosotros que el resto. Los jueces aumentan o decrecen en importancia (tamaño) dependiendo de lo completo y legible que sea su fotomosaico. Es decir, de cuánto y qué tan bien lo conozcamos. Por otra parte, una persona muy lejana a mi (físicamente) puede ser más grande que una allegada y viceversa. Existen personas que pueden haber vivido en otra época y aún así ser nuestro jurado más grande e importante. Con estas dos afirmaciones parecería que no existe relación entre la **distancia y el tamaño**.

Pero cuando una persona u objeto permanece durante un **tiempo** determinado en constante aumento de tamaño o con potencial para aumentar, buscamos la manera de estrechar la distancia. Al estrechar la distancia podremos conocer más de esa persona para mejorar su fotomosaico y el nuestro. De esta forma aparece el tiempo como un tercer elemento que logra que los dos anteriores tengan una cierta relación regulada por éste.

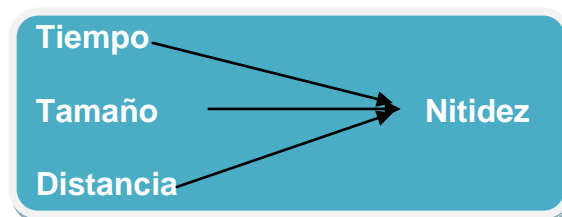
Distancia: No está determinada por un espacio físico, sino por la cantidad y calidad de la comunicación que entre dos seres hay. Los dos entes pueden acercarse o alejarse ya sea por decisión unilateral o por acuerdo bilateral.

Tamaño: Está determinado por la cantidad de fotos o conocimientos que tenemos de algo o alguien. Estrictamente, de cuán **nítido** sea su fotomosaico.

Cuando un juez muestra posibilidades de crecer o incrementa su tamaño se acorta la distancia. Si la distancia deja de acortarse, el tamaño permanece sin cambios o, en el peor de los casos, decrece. Son factores interdependientes.

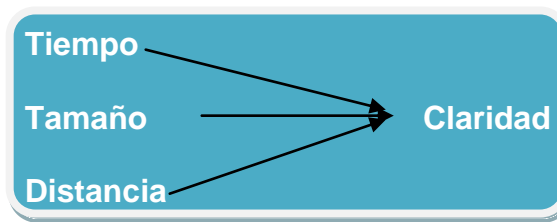
Tiempo: No hablo de un tiempo real sino efectivo. El tiempo que dedicamos a comunicarnos con esa persona. De él dependen los 2 factores anteriores. **A mayor tiempo, mayor tamaño y por lo tanto, menor distancia.**

Visto de esta forma, podemos deducir que:



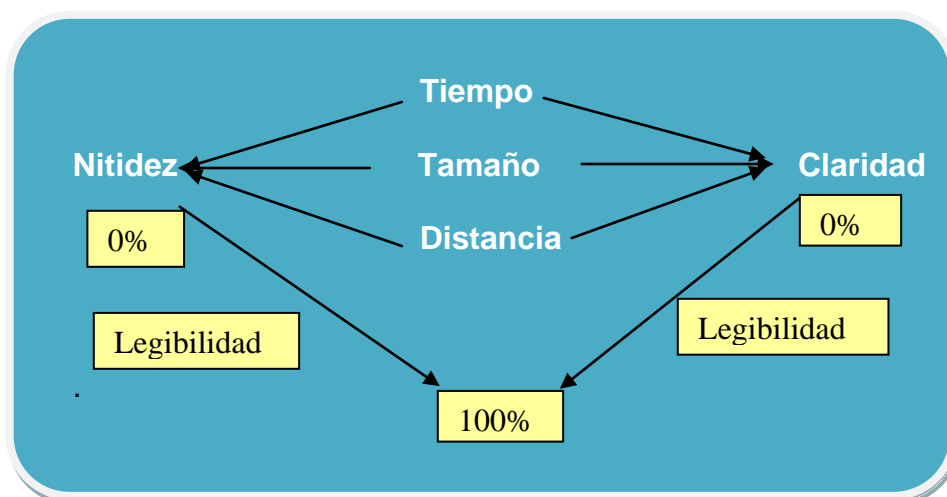
Pero de nada nos sirve la nitidez si las imágenes no son lo suficientemente **claras** para terminar de entenderlo. Y como ya dijimos, la claridad está estrechamente ligada a la veracidad.

La claridad o veracidad de un fotomosaico también está definida por los 3 factores anteriores.



Entonces tiempo, tamaño y distancia determinan la claridad y nitidez del fotomosaico.

Pero estos a su vez, determinan el tiempo, tamaño y distancia. Mientras más nítido sea el fotomosaico de alguien, más claro será, pues de esa persona hemos aprendido gran parte de nuestros valores y estereotipos los cuales tomamos como verdaderos y veraces. Y entre más veraz sea, más grande será pues, debido a tal veracidad lo mantendremos cerca de nosotros por más tiempo y obtendremos mayor nitidez.



4.4 Con la Cintra las organizamos

Una vez que hemos obtenido la foto, comienza la Cintra, por medio de la cuál le daremos utilidad.

El proceso:

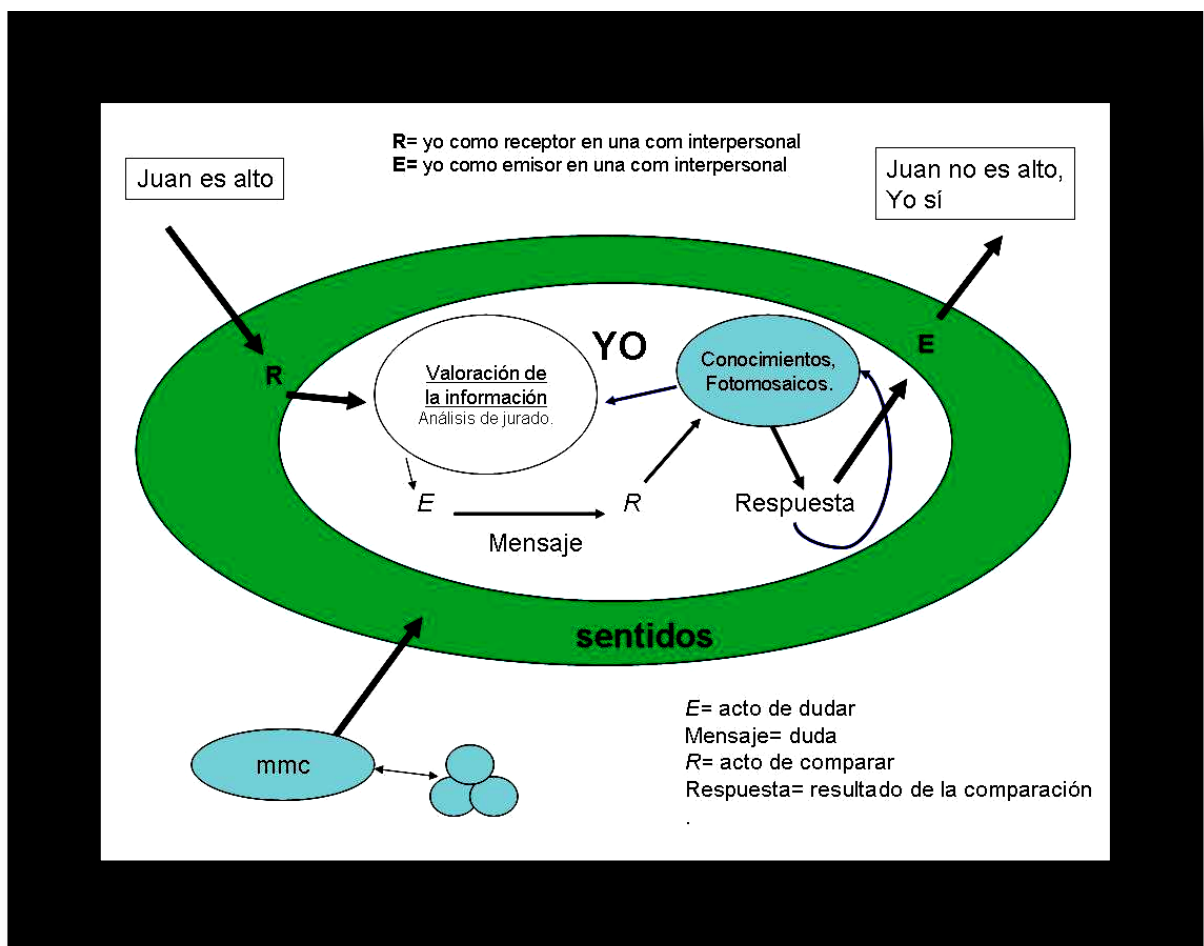


Figura 3. Esquema de la Cintra.

En este íntimo proceso de comunicación debe haber:

Emisor: *Dudar* acerca de la información que, por medio de la comunicación con otros seres y la percepción, obtengo. Cuando dudo de algo, doy pie para recibir la información que necesito para aclararla. Cuando tenemos una duda, nos hacemos preguntas, propiciando así, el flujo de información. Más adelante explicaré la forma en que nos hacemos tales preguntas.

Mensaje: la *duda* en sí

Receptor: *La comparación.* Recibo, evalúo y cotejo la información con otra que, por el mismo proceso, adquirí anteriormente.

Canal o medio: *El entendimiento o la razón.* Ésta es la única habilidad que el hombre tiene desde que nace. De él proceden los conocimientos. Es la forma en la que damos significado a las cosas.

Ruido o filtros: Valores éticos, estéticos y morales. Capacidades físicas, leyes naturales, educación, inteligencia, y nivel de conciencia de la duda. Tales filtros (paradigmas y estereotipos) son adquiridos desde la infancia y son impuestos por la familia y la sociedad. Son tomados como reales y verdaderos y, muchas veces, no aceptan crítica. Dependiendo de la calidad y cualidades de cada uno de estos filtros, obtendremos diferentes tipos y clases de información para crear nuestra propia existencia. Estos filtros y sus fuentes (jurado), sufren cambios a medida que nuestro conocimiento se amplía.

Retroalimentación o Respuesta: Aceptación, negación, apropiación o rechazo del mensaje por su valor útil. Al obtenerla, la añadimos a nuestro cúmulo de conocimientos, modificamos nuestros fotomosaicos y creamos una nueva realidad. Esta respuesta puede o no originar otro proceso de comunicación.

Para entender mejor el acto de comparar, lo intentaré explicar con una analogía basada en la cibernética, ciencia que ha logrado mostrarnos gráficamente la forma en que nos comunicamos con nosotros mismos.

1. Yo tengo información (*foto.jpg*), que obtuve como receptor en una Cinter.
2. Trato de ubicarlo en alguna carpeta del disco duro pero, no sé en cuál. Al dudar me convierto en **emisor**.
3. Tal duda es el **mensaje**.
4. El **receptor** es el acto de comparar. Es buscarle un lugar en alguna carpeta* a ese archivo.

**Cada carpeta contiene fotos de algún fotomosaico específico*

5. La **respuesta** es la utilidad práctica que se le da a la información. El acomodo que le damos dentro de uno o varios fotomosaicos. Ésta puede ser, por ejemplo:

- “No”. Esta no es la carpeta apropiada, (*C://mis documentos/yo soy*)
- “Si” Esta es la carpeta apropiada, (*C://mis documentos/no soy yo*)

- Ya sé en cual carpeta pero, no hay ninguna subcarpeta o fotomosaico del cual forme parte, (lo pondré en. "Standby")
(C://mis documentos/ no soy yo/?????)
- Podría quedar en esta carpeta pero también en esta otra.
(haré una copia y la guardaré en ambas)
- Voy a hacer una nueva carpeta para este objeto
(C:// mis documentos/ no soy yo/ plantas extrañas / foto.jpg), debo buscar más información relacionada.
- Esta foto no sirve para nada, la voy a tirar. (mejor no, puede servir después).

6. La respuesta me puede servir para: dar una retroalimentación a una Cinter, utilizarla para iniciar una nueva interacción o simplemente para conocer más y aclarar mis fotomosaicos.

Puntos a considerar:

- La respuesta a alguna duda dependerá de lo exhaustivo y profundo de la búsqueda. Pero sobre todo de la conciencia del acto de buscar.
- Para hacer exhaustiva una respuesta, debemos dudar de ella; preguntándonos por qué la elegimos y la respuesta a esa pregunta nos llevará a otra y así seguiremos hasta encontrar alguna que nos satisfaga.
- La velocidad de la respuesta dependerá de la intención y claridad del mensaje, así como de la utilidad inmediata que se le pueda dar a la información.

- La respuesta siempre dará como resultado un conocimiento de lo que yo soy con respecto a tal objeto. Y a un nivel más bajo, proveerá de claridad y nitidez al fotomosaico que tenemos de un objeto.
- De tal claridad y nitidez depende nuestra concepción de nuestra existencia con respecto al objeto.
- El mensaje estuvo previamente filtrado y modificado por mí mismo (paradigmas) y anteriormente, por mi jurado. Los atributos que le demos al mensaje estarán basados en lo que creemos que para nuestro jurado es correcto; lo que ellos aprobarían y lo que reprobarían. Recordemos que nosotros mismos escogemos a nuestro jurado y que ellos serán nuestro principal punto de comparación. Los fotomosaicos de nuestro jurado son los que primero debemos completar y si después de tener una imagen clara de lo que ese jurado es, deja de sernos útil, debemos reemplazarlo todo o en partes.
- Mi yo receptor, que decidirá el valor práctico que se le dará al archivo, podrá elegir (sólo cuando sea conciente de tal posibilidad) entre, tomar el mensaje filtrado que el yo emisor le ofrece o, el que él cree que es el “original”. En cualquiera de los casos, deberá analizar la procedencia y los factores que influyeron en él. Para efectos de la Cintra, siempre es posible y válido cambiar de opinión.
- La capacidad del receptor para elegir entre el mensaje “original” y el filtrado está regulada por su necesidad inmediata y por el tamaño y cercanía de los jueces.

- La habilidad del receptor para descifrar el mensaje “original” depende de su capacidad para evaluar las comunicaciones interpersonales por medio de las cuales obtuvo la información.
- El receptor puede o no, exponerse a un mensaje por su propia voluntad. (“ya no voy a pensar en eso, mejor luego le pregunto a alguien”)
- El emisor deberá reservar los mensajes más complicados para enviarlos en momentos oportunos.
- Si el emisor no obtiene una respuesta, podrá insistir, posponer o cancelar su intento.
- La cantidad de los mensajes deberá ser regulada para no saturar al receptor.
- Si el receptor se satura, la calidad de sus respuestas puede verse alterada.
- Si el emisor tiene la habilidad de estructurar bien sus mensajes y de dosificar y jerarquizarlos, obtendrá más y mejores respuestas.
- En ocasiones es necesario revisar la información guardada para reordenarla.
- Esta revisión permitirá arreglar imperfectos y sustituir respuestas equivocadas y provisionales por otras más acertadas.
- La meditación genera este reordenamiento. Mientras más y mejor nos comuniquemos con el mundo y nosotros mismos, más sabremos sobre lo que somos y lo que no somos.

4.5 Los FM platican entre ellos

“ En la vida hay dos caminos: Uno el que buscas y otro el que te encuentras. El que te encuentras son interrogantes, y el que buscas son respuestas”

Anónimo

Para hacer más sencillo el análisis de una Cintra, podemos personificar con fotomosaicos a la duda y a la respuesta. Es decir, podemos escoger a los actores que del proceso participan.

Si hablamos de que cuando recibimos información de algo externo dudamos, nos damos una respuesta y creamos un nuevo mensaje para compararlo entre nuestros fotomosaicos; entonces entendemos que le estamos preguntando a la imagen que tenemos de alguien lo que opina o cree acerca de tal información. Hacer eso, es casi equivalente a preguntárselo directamente al juez. Cuanto más nítido y claro sea nuestro fotomosaico acerca de ese juez, más veraz será la respuesta que nos demos. **No nos preguntamos a nosotros mismos, le preguntamos a las imágenes mentales que tenemos de nuestros jueces.**

En ocasiones la información que nos llega de fuera es sumamente sencilla y el proceso de comparación es tan rápido que no alcanzamos a distinguirlo. Así, cuando vemos una pera, sabemos que es una pera instantáneamente. En cambio, cuando la información es sumamente compleja, el proceso toma mucho más tiempo. En este lapso, analizamos la información y la Cintra por la

que nos llegó, estructuramos la duda y la comparamos con nuestros fotomosaicos.

En el caso de la información compleja, el proceso es parecido al siguiente:

Mientras estructuro el mensaje (duda) decido a qué juez se lo preguntaré primero. Una vez que he decidido el destinatario y he terminado de estructurar el mensaje, comparo la información nueva con su fotomosaico, decido lo que yo creo que es más probable que conteste u opine. Con base en la calidad y supuesta veracidad de esta respuesta tomo alguna decisión para actuar o decido si se lo preguntaré físicamente a él, a otro o a nadie..

Para tomar esta decisión **precreo** la escena (imaginariamente) en la cual yo le pregunto a él. Antes, analizo qué tan claro y nítido es su fotomosaico y el mío con respecto a él, y así podré intuir lo que esa persona va contestarme. Si su fotomosaico es lo suficientemente legible no será necesario preguntárselo en realidad ni buscar otro juez. De lo contrario, tendré que tratar de aclarar su fotomosaico y eso, generalmente, implica comunicarme con él.

Antes de seguir, debemos tomar en cuenta que, la intención que nuestro mensaje lleva puede obedecer a distintas necesidades. En ocasiones buscamos aprobación, refuerzo, aclaración, negación o en muchas otras, simplemente lo hacemos para poder entender la información. De esta intención dependerá también el hecho de preguntarlo físicamente o dejarlo todo en una plática entre fotomosaicos.

Por lo anterior se puede deducir que existen diferentes tipos de procesos comunicativos internos, por ejemplo: la reflexión, la introspección, la toma de decisiones, la creación de juicios de valor, el entendimiento, la planeación, la inducción, la deducción, etc.

Por ejemplo, cuando tenemos que entender algo que nos sucedió, imaginamos que se lo platicamos a alguna persona. Vamos en el auto e imaginamos cómo le vamos a platicar a algún amigo el accidente que acabamos de presenciar. Establecemos una plática en la que él, por decir algo, se muestra asombrado y nos pregunta si estamos bien. Contestamos que no, que los nervios son incontrolables.

Al hacernos conscientes de esta plática, podemos deducir que estamos muy nerviosos por el accidente que sucedió frente a nosotros y tal vez, nunca le platiquemos a ese amigo lo que sucedió porque ya no es necesario. O puede suceder que se lo platiquemos un poco exagerado para que entienda nuestro nerviosismo. En cualquier caso nosotros ya sabemos que nos sentimos nerviosos.

Fue una introspección que se dio por medio de una plática entre mi FM yo y el FM del amigo. La respuesta que obtenemos de nuestro fotomosaico no es "real" porque para que así fuera, tendría que preguntarle al juez en persona. Sin embargo, que no sea real no quiere decir que no pueda ser verdadera. De hecho, la respuesta no importa tanto como el proceso en sí. Aprendemos de analizar dicho proceso de comunicación y no de la respuesta que se obtuvo en la plática entre FM.

4.6 Las Ciencias de la Comunicación y la Cintra

Existen dos formas en las que los estudios enfocados en la Cintra se pueden aplicar al ámbito intrapersonal:

- 1 Enfocándonos en el proceso que describe Fiske, podemos crear un esquema que ilustre la Cintra, basado en los que ya conocemos de la Cintra. En él podemos sustituir a los actores físicos por FM. Así podremos analizar el proceso completo, pues ya incluirá todos los elementos necesarios para ser estudiado.
- 2 Con respecto a la creación e intercambio de significados, podemos entender los procesos de comunicación (Cintra y Cinter) en los que participamos para saber cómo construimos los FM y cómo interactúan entre ellos.

Los estudios de audiencias, por ejemplo, nos enseñan a segmentar y agrupar a los individuos dependiendo de ciertas características (demográficas, sociales, culturales, etc.). De esta forma, cuando recibo un mensaje publicitario que no va destinado a mí, me doy cuenta de que yo no soy *algo*. En cambio, cuando un producto anunciado en televisión me llama la atención y me provoca comprarlo, me entiendo a mí mismo como parte de un grupo de personas a las que les gusta *tal cosa*. De esa forma, ya sé más acerca de mí de lo que sabía antes.

Además, puedo aplicar mis conocimientos sobre estudios de audiencias para saber cómo es que un mensaje llegó a mí, en qué condiciones apareció y con qué intención se envió; para después tener una comunicación conmigo mismo que me permita razonar, aprender y dar una respuesta.

Si conozco la teoría de “la aguja hipodérmica”, por mencionar alguna, puedo dudar de que la información que recibo por los medios masivos entra a mí directamente sin algún tipo de interpretación o filtro. Estar consciente de que eso es posible, me hace intentar conocer lo contrario. Así que cuando me llegue un mensaje antes de tomar alguna decisión, voy a analizarme como receptor y decidir conscientemente si debo interpretar el mensaje como el emisor desea (el cual ya analicé) o como yo, después de analizar todos los factores que intervienen en un proceso de comunicación de ese estilo, quiero entenderlo.

Con este ejercicio logro entender más acerca de mí y de mis respuestas. Si, con base en esta y otras teorías, analizo a quien me envía el mensaje, su entorno y las situaciones en las que se presentaron sus comunicaciones con otros; podré darle determinado valor útil a la información que de él procede.

Cuando sabemos estructurar mensajes para enviarlos a un grupo determinado de personas, tenemos la capacidad de descifrar los mensajes que

otros nos envían. Es una forma de analizar al emisor y el mensaje desde el punto de vista del receptor.

Conocer cómo nos comunicamos con el resto del mundo, cómo se comunican las demás personas entre ellas; aprender a valorar los posibles cambios que sufrió el mensaje desde su origen hasta que lo percibimos; comprender la intención que tienen los mensajes, el contexto sociocultural, demográfico y económico en el que se emitieron y en el que lo recibo. Suponer el ruido que pudo haberse dado durante la transmisión, y muchos otros secretos revelados por las ciencias de la comunicación, son la mejor forma de crear imágenes de la realidad más **claras y nítidas**. Al tener imágenes más legibles en nuestra mente, la **comparación** será más fácil y la imagen que tenemos de nosotros mismos, se aclarará también.

4.7 Entendiendo los resultados

Me di cuenta de la totalidad. De que todo es uno.

Eso me llevó a entender lo otro. El yo Vs. El no Yo.

Pero esa comparación sólo ocurre en mi mente.

Todo está en mi mente.

¿Cómo se construye la realidad en la mente?

- Mediante un intercambio de información “De un lugar donde no signifique nada a otro en el que sí...”
- Por medio de la comparación.

Ese intercambio de información requiere de una Cintra. Pero, ¿existe la Cintra?

- Aunque otros no lo crean posible, yo estoy seguro que dentro de mí se llevan a cabo procesos comunicativos.

¿Cómo es?

- Es un proceso en el que, por medio de la duda, intercambiamos información proveniente de nuestros sentidos. Este proceso nos permite analizarla, archivarla, entenderla y utilizarla. De esta forma podemos crear nuestra realidad y nuestra personalidad.

¿Qué sabes acerca de la Cintra?

- Que es igual que la interpersonal, pero en una interfaz diferente. En un nivel más íntimo. En ella existen e influyen los mismos factores que en la Cinter. Hay actores, mensaje, retroalimentación, contexto, medio, canal, ruido, etc.
- Que es el proceso por medio del cual se llevan a cabo las reflexiones, deducciones, inducciones, introspecciones, toma de decisiones, etc.

¿Quiénes son los actores?

- La duda y la respuesta.

¿Cómo los personificarías?

- Con un Fotomosaico.

¿Qué es un Fotomosaico?

- Es una imagen formada por fotos acomodadas de una manera específica para formar una realidad.
- Está compuesto por el Yo, el no Yo y el Yo con respecto al no Yo.

¿Qué tienen que ver los FM con la Cintra?

- Antes no se podía estudiar la Cintra como un proceso de comunicación porque no había actores. Y para estudiar un fenómeno comunicativo, es imprescindible que haya actores a los cuáles observar. Para después analizar sus mensajes, respuestas, contextos, etc.

¿Y eso qué?

- Pues los FM le ponen cara a esos actores. Los proveen de características humanas, de un contexto y de una personalidad. Ahora ya podemos analizar un proceso de Cintra porque ya hay actores físicos. Ya no soy yo hablando con yo.

- Son las concepciones que tengo de otros y de mí hablando entre ellos. Son dos personas, dos yo, yo y otro(s), dos valores, dos estereotipos, el yo y el no yo, El pasado y el presente, nuestros anhelos y deseos. El angelito y el diablito.

¿De qué sirve el análisis de la Cintra?

- Partiendo de que sólo uno mismo puede analizar su Cintra porque es el único que la puede percibir, analizarla y entenderla; nos ayuda a construir nuestra realidad, nuestra personalidad, nuestro fotomosaico.

- Para realizar un buen análisis debemos conocer bien a los actores. Y si nosotros somos los principales actores involucrados en ella, debemos conocernos y mantenernos claros y nítidos.

- Esto derivará en un autoconocimiento que nos permitirá comunicarnos mejor con el resto del mundo y nos permitirá construir nuestra realidad conscientemente.

- Desde mi punto de vista, el ser humano está en este mundo para conocerse, para contestar la pregunta ¿qué soy yo? Esa es la tarea

común de la raza humana. Pero, para que el ser humano logre completarla, cada uno de nosotros debe conocerse a sí mismo para comunicarlo a otros y aportar conocimientos al pozo que Jung llamaba “Inconsciente colectivo”.

¿Pueden las ciencias de la comunicación encargarse del estudio de la Cintra?

- Sí. Porque es un proceso de comunicación real y completo. Existen todos los factores necesarios para considerarlo de esa forma.
- Además, el estudio del fenómeno de comunicación ha avanzado mucho y tiene bases teóricas firmes.
- Hoy en una era postmoderna, donde la realidad del otro es tan válida como la propia, las CC pueden introducirse a temas que antes no les pertenecían y crear su propia verdad sin despreciar la de las otras ciencias.

Hablando de otras ciencias, ¿la Psicología dónde queda?

- La interdisciplinariedad no podrá perder nunca. Debemos seguir apoyándonos en ella y otras ciencias porque de ellas surgieron las CC. Igualmente ellos se apoyan y seguirán apoyándose en nuestros postulados y explicaciones de la realidad.
- Los psicólogos se dedican a estudiar la personalidad y sus variantes para poder obtener fotografías de posibilidades aplicables a individuos o

grupos. Los estereotipos, tipos de personalidad, procesos cognitivos, arquetipos y síndromes, son sencillamente, fotomosaicos estructurados por las múltiples fotos que han encontrado a lo largo de su investigación.

- Cuando un paciente les muestra su FM, ellos lo comparan con los miles que conocen, hasta encontrar uno similar que ya tenga nombre. Lo comunican al paciente y así éste puede conocerse a sí mismo y modificar su propio fotomosaico para poder llevar una vida más sencilla y feliz.
- Debemos agradecer a estos científicos el ahorro de tiempo y esfuerzo que nos han procurado y propiciado. De no ser por ellos, tendríamos que andar por el mundo buscando personas para compararnos y conocernos. Igualmente, sociólogos, historiadores, filósofos y comunicólogos merecen una ovación por proveernos de herramientas para intentar completar nuestro rompecabezas existencial y ayudar a la sociedad y la raza humana a buscar respuestas a sus dudas existenciales.

Entonces, si las ciencias de la comunicación pueden estudiar la Cintra igual que lo hace con la Cinter, ¿Qué propones para llevarlo a cabo?

- Propongo una emancipación de las Ciencias de la Comunicación con respecto a la Psicología. Que no nos atengamos a lo que ellos dicen

únicamente, sino aportar algo desde otro enfoque y trabajar juntos pero, nunca subordinando las primeras a la segunda.

- A pesar de que no ha sido el objetivo principal, a lo largo de este trabajo he intentado colocar algunas piedras angulares para el estudio de la Cintra. Ahora será trabajo futuro continuar con investigaciones que nos lleven a desarrollar cada uno de ellos y proponer nuevos, con la intención de tener una bibliografía que exponga este tema y que sea propia de las Ciencias de la Comunicación.

Se preguntarán quienes fueron los actores del diálogo que acaban de leer.

Era yo preguntándome a mí mismo para poder obtener conclusiones. Pero como yo no puedo ser dos personas a la vez, imaginaba las preguntas que se haría la persona que leyera este documento (un maestro, un estudiante, un crítico, un psicólogo). No era en realidad ninguno de ustedes en específico. Eran sólo fotomosaicos que yo inventé para poder comunicarme conmigo mismo, porque aunque no lo crean, este trabajo no lo hice para que ustedes lo leyeran sino para poder entenderme y conocerme a mí mismo.

4.8 Implicaciones

Así que para poder comunicarnos bien con nosotros mismos, debemos aprender a comunicarnos con el resto de la gente y aplicar esos conocimientos a nuestros íntimos procesos de comunicación entre FM. Pero, ¿qué tan válida es esta teoría? Para mí es muy válida pues así lo vivo yo, así sucede en mi cabeza. Para ustedes podrá no serlo, y entiendo la razón. Ahora que la he releído he encontrado algunos puntos que quiero discutir con ustedes.

Primero quiero aclarar que, a pesar de tener muchas semejanzas con algunas teorías psicológicas de la personalidad, la cognición y la percepción, surgió de una mente que no las conocía. Cuando la escribí no tenía idea de quiénes habían escrito lo mismo desde sus puntos de vista. Por otro lado, tiene muchas discrepancias con respecto a ellas pero, eso no significa que esté mal pues nadie puede asegurar que las otras no lo estén.

Creo que al no estar basada en ninguna de estas teorías psicológicas sino en mis reflexiones e introspecciones, no debe ser juzgada a partir de ellas. En todo caso, podrá ser comparada con ellas para poder entenderla y quizá, para contribuir a que mejore. También, es altamente probable que en ella se encuentren algunas inconsistencias, divagaciones y redundancias. Esto se debe a que fue escrita mediante una introspección que a cada paso se encontraba con diferentes posibilidades, imposibles de abarcar completamente y con temas difíciles de entender, que requerían de la repetición y la analogía.

Estoy consciente de que aún queda mucho trabajo por hacer, muchos puntos que pulir, añadir o eliminar. Eso lo sé ahora que conozco más del tema. Pero debido a que este estudio está diseñado para analizar una introspección, decidí dejarla como estaba para no alterar su espontaneidad y sinceridad. Seguramente, pronto comenzaré a hacerle los ajustes necesarios. Por ahora, ha cumplido con su función.