

Revista electrónica de  
Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México  
Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**Revista Electrónica de Psicología  
Iztacala  
Vol. 7 No. 2  
Marzo de 2004**

---

## ESCRIBIR: ¿NECESIDAD DEL PSICÓLOGO?

Jesús Dueñas Becerra<sup>1</sup>  
Hospital Psiquiátrico de la Habana

### RESUMEN

En este artículo, se explica por qué los psicólogos y los profesores que enseñan la *ciencia del espíritu* no deben renunciar al *arte de escribir*, que no es otra cosa que perpetuar en la memoria histórica de la humanidad el resultado de sus valiosas observaciones, tanto en el campo de la clínica como en el de la investigación y la docencia, porque la palabra escrita sirve no sólo para comunicar ideas, sino también para expresar emociones, sentimientos, vivencias o cualquier otro estado subjetivo del yo, el auténtico, el verdadero. Palabras "clave": Lenguaje escrito, Psicología, Psicología Humanista.

### ABSTRACT

In this article, it is explained why psychologists and professors teaching *the science of the spirit* must never give up the *art of writing*, which just means to perpetuate the results of their valuable observations in mankind's historical memory, both in the field of clinics and in that of research and teaching, because the written word serves not only to communicate ideas, but also to express emotions, feelings, experiences or any other subjective status of the *self*, the authentic and true one. Keywords: Written language, Psychology, Humanistic psychology.

---

<sup>1</sup> Profesor-asesor y periodista. Hospital Psiquiátrico de La Habana

---

*“Para mí, escribir es servir (...), es sentir”.*

José Martí.

Me agradecería comenzar este artículo, que es una invitación a la reflexión serena y profunda, con una cita de José Martí (1975): *“la dote suprema en el arte de escribir (...) es la de ajustar la forma al pensamiento, (porque) todo el arte de escribir es concretar”* (Valdés, 2002).

De esta cita martiana puede deducirse el hecho inobjetable de que escribir es una *necesidad de la mente y el espíritu*, no sólo para los poetas, escritores y periodistas, sino también para los profesionales de la Psicología, a quienes está dirigido este modesto trabajo, “hijo” legítimo de mis más de tres décadas de experiencia en el ejercicio del periodismo, tanto científico como cultural; experiencia que me ha permitido interiorizar e incorporar a mi estilo de vida profesional, que *“en la palabra escrita se pone en evidencia el saber, el sentimiento y la historia, (porque) en el papel se plasma la propia existencia (humana)”* (Ramírez, 2001).

Ahora bien, ¿qué es escribir? *“Escribir (...) es primero tener algo que decir y expresarlo con agrado”* (Sánchez Usegui, 2001). Y yo agregaría: cuando usted termine de escribir ese *algo* que necesita comunicarle al lector..., por favor, deje de emborronar cuartillas... y emprenda cualquier otra tarea.

No obstante, dejemos que sea el Apóstol quien conteste esta pregunta, como sólo él puede y sabe hacerlo. Según el Maestro, *“no debe escribirse de manera que el escritor luzca por alusiones que demuestran su conocimiento propio, de modo que el lector, a la par que admire al escritor, no aproveche de lo que él lee, ya por lo vago de la alusión, ya porque desconozca el asunto. No debe escribirse para ser admirado, por más que nunca deba, ni pueda dejar de pensarse en ser estimado y querido del lector, sino para decir las cosas de manera tan sólida, bien estudiada, concentrada, juzgada, depurada, acrisolada,*

---

*aprovechada, completa, que cada línea escrita deje conocimiento nuevo al lector, o idea clara y fecunda, muy diluida y probada por el autor mismo antes de darla, lo cual le aprovechará más que pomposas aunque afortunadas exhibiciones de facultad de imaginación y composición artística. El estilo de fruto debe sustituir al estilo de alusión” (Valdés, 2002).*

O sea, para Martí “*no hay nada mejor para agrandar y robustecer la mente (y el espíritu), que el estudio esmerado y la aplicación oportuna del lenguaje, (porque) siente uno, luego de escribir, orgullo de escultor y de pintor” (Valdés, 2002).*

De acuerdo con esta línea de pensamiento martiano, escribir no es sólo un ejercicio intelectual, que agujonea la mente y acaricia el espíritu del hombre, sino también un arte, que es susceptible de ser aprendido, porque se sustenta en principios teórico-metodológicos que le sirven de “brújula” orientadora a quien se dedica a cultivar el arte de escribir, que no es otro que el *arte de crear*.

Si aceptamos el presupuesto teórico de que escribir es un arte, en la práctica de este arte, según Eric Fromm (1991), deben cumplirse 4 requisitos básicos:

- ❖ *Disciplina*, no sólo para escribir, sino para todo en la vida.
- ❖ *Concentración*, que exige estar solo con uno mismo, para poder percibir las vivencias subjetivas del *yo*, el auténtico, el verdadero; sin esta habilidad no se puede escribir ni hacer nada serio en la vida.
- ❖ *Paciencia*, que consiste en comenzar de nuevo cuantas veces sea necesario, hasta dominar el tema, y en consecuencia, poder transmitírselo al lector de una forma tal que lo haga crecer desde los puntos de vista profesional, humano y espiritual.
- ❖ *Preocupación*, no sólo por ser un *buen comunicador*, sino también mejor *persona humana*

Desde una perspectiva eminentemente psicológica, el dominio de un arte (en este caso el arte de escribir), se ve estimulado por la experiencia de lo que la ciencia psicológica denomina *estado de flujo* (Goleman, 1996). Este estado psíquico y espiritual se caracteriza por absorber a la persona que escribe en la noble tarea que realiza, perder toda conciencia de sí misma (anulación del yo), y abandonar las pequeñas preocupaciones de la vida cotidiana. Paradójicamente, quien se halla en *estado de flujo* muestra un perfecto control de lo que está haciendo y sus respuestas responden a las exigencias de lo que escribe. A la persona que se encuentra en tal estado no le preocupa en lo más mínimo cómo lo está haciendo, ni piensa en el éxito o en el fracaso, porque lo único que la motiva es el *placer de escribir* (Goleman, 1996).

Por otra parte, no debe olvidarse el hecho de que cultivar el arte de escribir exige *“trabajar con amor, (que) “es tejer la tela con hilos extraídos de vuestro corazón, como si (el lector) fuese a usar esa tela. Es construir una casa con afecto, como si (el lector) fuese a habitar en ella. Es plantar semillas con ternura y cosechar con gozo, como si (el lector) fuese a gozar del fruto. Es infundir en todas las cosas que (haces) el aliento de vuestro propio espíritu”* (Sánchez, 2003).

No quisiera finalizar esta breve incursión en el fascinante campo del lenguaje escrito, sin antes contestar la pregunta que le da título a este artículo: sin ningún género de duda, escribir no es sólo una necesidad intelectual y espiritual de los profesionales de la Psicología, sino también requisito *sine qua non* para darle “vida” a la ciencia psicológica, que es una forma *sui generis* de contribuir al desarrollo cultural de la gran familia humana. Y por último, relatar cómo se perdió, irremisiblemente, un *apreciado tesoro intelectual y espiritual...*, porque no se recogió a tiempo en libros o artículos de revistas especializadas.

---

Hace casi 4 décadas, conocí a una *excelente persona* (prefiero no revelar su nombre, porque podría lastimar, en el espacio infinito donde duerme el sueño eterno, la *proverbial modestia* que siempre la caracterizó), doctora en Ciencias Naturales y Profesora Titular de Biología en la Universidad Central de Las Villas. Dialogar con ella era hablar con una cátedra viviente de ciencia, ética y cultura, pero, lamentablemente, escribió poco (algunos capítulos para libros de texto, donde su ilustre nombre se perdía en el colectivo de autores). Y por ende, los vastísimos conocimientos que poseía sólo quedaron en la memoria sensible de sus discípulos y compañeros de labor docente-educativa en el *Alma Mater* villareña. Algunos colegas le advirtieron, en más de una ocasión, que privaría a la posteridad de sus valiosas enseñanzas..., pero ella, con humildad y sencillez, solía responder: *“Yo sólo cumplo mi deber... y nada más. Que escriban los más aptos para hacerlo”*. Hace 20 años, me enteré de su lamentable deceso, y por curiosa asociación libre, mi memoria evocó un viejo proverbio oriental: *“Cuando un anciano muere, es como si se quemara otra vez la Biblioteca de Alejandría”* (Goicochea, 1952). No cabe duda alguna de que con esta virtuosa profesora desaparecieron para siempre los sólidos conocimientos científico-humanistas, que con amor y devoción transmitió a sus alumnos, sin esperar nada a cambio..., sólo la satisfacción del deber cumplido.

Espero que la lectura de este trabajo, dirigido, fundamentalmente, a los profesionales de la Psicología, los haga caer en la cuenta de que esta dolorosa experiencia no debe repetirse, ni en el campo de la ciencia psicológica ni en el de cualquier otra rama del conocimiento humano.

---

## REFERENCIAS

- Fromm E (1991). ***El arte de amar***. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Goleman D (1996). ***Inteligencia emocional***. Barcelona: Editorial Kairós.
- Goicochea C (1952). ***Diccionario de citas***. Barcelona: Editorial Labor, S.A., 229
- Martí J (1975). ***Obras Completas***. La Habana: Editorial Ciencias Sociales, tomos 7 y 22.
- Ramírez G (2001). "Escribir, una tarea fundamental para los estudiantes y profesionales de la Psicología". ***Revista Universidad de Buenaventura***. **15**, 8.
- Sánchez S (2003). "Para cosechar con gozo". ***Granma***. **39** (104), 6 (Culturales).
- Sánchez Usegui A (2001). "Acerca de la escritura, los procesos de composición y las formas del texto". ***Revista Universidad de Buenaventura***. **15**, 24.
- Valdés R (2002). ***Diccionario del pensamiento martiano***. La Habana: Editorial Ciencias Sociales, 159-60.

**[REGRESAR A ÍNDICE](#)**