

# Elogio del ensimismamiento

Antonio Heredia

**E**stamos inmersos en un tiempo en el que parece quedar poco espacio para la introspección y la reflexión. El hombre de nuestros días se encuentra continuamente asaltado por todo lo que le rodea. Está alterado y mayoritariamente atento a lo que pasa fuera de él, al otro (*alter*) que a él mismo. Los medios de comunicación de nuestros días, los señores del aire, siempre a fuerza de combatir el tiempo devorando a la misma vez el espacio, se encargan de no dejarnos huecos libres para nosotros: noticias en directo, móviles, correos electrónicos, Internet, faxes. Como cáusticamente nos dice un poema de José Jiménez Lozano vivimos en unos tiempos tan novísimos que «ni le da tiempo a la muerte de avisarnos». Estamos rodeados de ruidos de máquinas, de griterío y de música estridente e imbuidos en compromisos, reuniones y celebraciones de masas de distinta índole y gratuidad que parecen ser las formas y escenarios habituales de comunicarse hoy día. Estas alteraciones nos alejan y separan de uno de los atributos más esenciales que nos definen: la posibilidad de meditar y de recogernos dentro de nosotros. Esto es, la capacidad del hombre para retirarse virtualmente y transitoriamente del mundo, de prescindir del otro: la capacidad de ensimismarse.

La facultad para ensimismarse es un logro de nuestra evolución desde el primitivo *Homo habilis* hasta el hombre actual. No se trata de ningún regalo. La especie *Homo* se lo ha tenido que ir ganando poco a poco por caminos tortuosos de la evolución biológica que se pierden en la noche de los tiempos; es una conquista más, al igual que ocurre con las demás facultades que nos definen desde un punto de vista etológico: la facultad de hablar, de preguntar, de percibir signos externos, de elegir, de crear. Sí; el hombre se ensimisma, se aísla del mundo y se queda solo consigo mismo frente a la alteración del animal, sólo interrumpida por el descanso y el sueño. Así lo vio y definió magistralmente Ortega y Gasset.

Ensimismarse requiere recogerse sobre uno mismo y esto, como apuntó el desaparecido Laín Entralgo, necesita de un imprescindible ejercicio de autocomprensión. Este íntimo e intransferible ejercicio es el auténtico motor del ensimismamiento. En primer lugar, la introspección puede descubrirnos algo realmente único como es que podemos enfrentarnos, plantarle cara a todo, a lo que es real y lo que no es real (sí, lo que no es real) y que, como consecuencia de ello, puede conducirnos a darnos cuenta de lo que es «más nuestro»: nuestras creencias, dudas y miedos, nuestras esperanzas y desesperanzas. También para que tomemos idea de nuestra capacidad de pensar, de sentir y de querer. Capacidad de pensar para poder movernos con agilidad en el complejo laberinto de la vida real; sentir como impulso secreto e íntimo de dirigirnos y tender irremediabilmente hacia una idea, un objeto o una persona. Querer como acto que define nuestra voluntad de ser, nuestra auténtica vocación personal, ese «yo insobornable» de Ortega; vocación condicionada por los complejos hilos de nuestro medio circundante personal y nuestro destino.

Hay otro segundo aspecto extraordinario del ensimismamiento y es el que cae de lleno en la capacidad creativa, en la *poiesis*, del hombre. El hombre crea artefactos, máquinas, obras artísticas, modelos intelectuales, símbolos. Esta libertad creativa supone un auténtico ejercicio de imaginación, de capacidad para moverse en el campo de lo «no real». Cuando nuestro ejercicio de recogimiento es fino y atento, cuando el hombre usa su cerebro, esa joya de nuestra evolución, con todo su potencial, aparece la mágica secuencia de percibir y sentir, de aprehender y poseer intelectualmente y, finalmente, de plasmarlo de algún modo, de crear en suma. Así lleva miles de años creando palabras, metáforas, combinando colores y formas, contando historias, haciendo y creando poesía y música; haciendo y creando, también, ciencia cuando en ese particular reco-

gimiento alcanzó un día a preguntarse sobre lo que le rodeaba y llegó a la feliz e irreversible conclusión de que el universo era inteligible, que podía llegar a comprenderlo. Gracias al derroche de imaginación de muchas generaciones, el arte y la ciencia han podido existir y, lo que es más importante, han podido cambiar y renovarse. Gracias a que existieron personas que sintieron y vivieron bajo el impacto del ensimismamiento y que en su día eligieron un mundo interior y un orbe poético únicos, podemos hablar hoy día de patrimonio de la humanidad, desde los rudos, pero intencionados, dibujos rupestres pasando por la grandiosidad de una catedral gótica y la belleza de las sinfonías de Brahms, hasta la secuencia completa del genoma humano. Como dijo Ortega, ¡cuánto debemos a ciertos grandes ensimismamientos!

El título de este artículo nos obliga a proporcionar buenas razones para ensimismarse. Nos ensimismamos porque tenemos la vocación biológica de, en ese estado íntimo e introspectivo, sentir tanto nuestras heridas personales y el dolor del mundo como la belleza que nos rodea y que tan a menudo no sabemos ver. En el silencio interior, aliados con la soledad, buscaremos quizás en medio de turbulencias externas el modo incipiente de encontrar respuestas. Aprenderemos a descubrir nuestros fantasmas y obsesiones. Utilizaremos, a veces, nuestra fantasía para crearnos un mundo insustituible y único. Un poeta escribió que es quizás esa fantasía la que «nos conduce hacia las verdaderas canciones y descorre nuestro cerrojo mortal». También, porque sabemos que aun en momentos de tristeza, en ese silencio especial en el que todo lo que hay en nosotros retrocede, surge de imprevisto un pequeño milagro y algo nuevo, desconocido antes, comienza a tomar vida. Sólo hay que aguardar, la más de las veces con honda humildad y paciencia, la hora de la nueva claridad. Tales son las posibilidades del ensimismamiento. Montaigne lo describió certeramente en su *Meditaciones*: «Tenemos un alma capaz de volverse sobre sí misma; puede hacerse compañía; tiene con qué atacar y con qué defenderse; algo que recibir y algo que dar...». Ensimismarse también para sentirnos inconclusos, todavía por hacer, para percatarnos que todo no está resuelto en nuestros corazones y que en este singular estado, como nos dijo Rilke, intentemos amar y vivir las preguntas, nuestras preguntas íntimas. Algún día, quizás también ensimismados, entraremos en las respuestas. Ensimismarse, al fin, recreándonos, volviendo a resurgir y renacer, volviendo una y otra vez a nuestro ser, ser del límite en el sentido que nos indica Eugenio Trías en su reciente libro *El hilo de la verdad*: ser que a través de sus propias variaciones, a modo de composición musical, va gestándose, desarrollándose y enriqueciéndose.

¿Cómo llegamos a ensimismarnos?, ¿qué señales son necesarias? Posiblemente tantas como ocasiones nos brinda la vida cotidiana. En especial todo aquello que nos produce verdadera sorpresa (el punto más alto, según Goethe, al que puede aspirar un hombre dado que señala precisamente nuestro límite): un color, una melodía, una mirada, el encuentro con el verso exacto o la persona que nos lo enseña, una imagen que nos impacta, una vivencia contada, el ejemplo de otros. En estos casos suele acercarse y seducirnos con un lento, dulce y silencioso pensamiento como diría Unamuno. Pero a veces suele llegar de la mano de una muerte inesperada, un fracaso, una catástrofe, la emoción ajena,... De todos modos el ensimismamiento debería ser tan indispensable como la respiración. Especialmente para los jóvenes, los que tienen «porvenir», los que tienen que moldear un proyecto, su proyecto íntimo, en el que todavía han de invertir muchas horas de trabajo y también tiempo de ensimismamiento que les ayude a diferenciar entre otras muchas cosas, ¡qué difícil es!, lo que es urgente de lo que es importante. Los años les harán llegar un ensimismamiento especial en el que el destino, esa intransferible y extraña coincidencia entre el mundo y nosotros, nos llamará por nuestro nombre. Pidamos y deseemos que nos sea concedida una buena dosis de ensimismamiento en nuestras vidas; ejercitémonos en esta capacidad. En medio del ruido, la prisa y la alteración que nos invade, con él rendiremos un claro y honesto tributo a nuestra estirpe porque yo, estoy seguro que igual que usted querido lector, querida lectora, me confieso del linaje de esos que desde lo oscuro hacia lo claro aspiran.

*Parte de este artículo fue publicado en la sección  
Tribuna Malagueña de Diario Sur en  
Noviembre de 2004*

*Antonio Heredia es Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Málaga*