

El Arte y el Proceso Creativo

Jorge Cuadros

“Pitágoras de Samos, un Maestro muy sabio de la Grecia Antigua, sabía cómo trabajar con el sonido. En sus escuelas de Delfi y Crotona, él enseñó a sus estudiantes cómo ciertas melodías y acordes musicales podían producir respuestas en el organismo humano. Él demostró que la secuencia correcta de sonidos, ejecutados en un instrumento, puede cambiar los patrones de conducta y acelerar el proceso curativo”

Antiguo cuento griego

Desde el punto de vista de la Genómica Psicosocial (Rossi, 2002; Rossi & Rossi, 2008), cada una de las experiencias de nuestra vida influye sobre la plasticidad neuronal de nuestro cerebro, modificándolo en un sentido positivo o negativo, dependiendo de la experiencia. El protocolo del Proceso Creativo de 4 Estadios es una herramienta diseñada por Ernest Rossi para aplicar esta teoría de la genómica psicosocial en un sentido positivo. La “Experiencia Curativa de la Genómica Psicosocial Creativa” (CPGHE, por sus siglas en inglés; Rossi et al., 2010), es el nombre que Rossi ha dado a la aplicación del Proceso Creativo de 4-estadios, como un procedimiento experimental que en la actualidad se está validando para su utilización en la práctica clínica. A este nivel experimental, Atkinson y colaboradores (2010) han mostrado ya evidencias de cómo la CPGHE es capaz de modificar la expresión génica de nuestras células, en las que sólo una hora después de la intervención hipnótica ya hay 15 genes que se expresan de manera diferente, mientras que a las 24 horas se produce una cascada de modificación de la expresión génica, en la que 73 genes relacionados con la formación de conexiones sinápticas, la maduración de células madre, y el control de procesos inflamatorios, modifican su expresión.

Estas evidencias nos hacen pensar en los beneficios para el organismo humano de la práctica habitual de actividades que produzcan un estado de relajación y bienestar para la mente-cuerpo, como la unidad indivisible que es.

Y dentro de estas actividades, una de las fundamentales para el ser humano es el Arte, tanto la práctica de alguna actividad artística (la pintura,

la danza, tocar algún instrumento musical...), como simplemente el disfrute de ella (visitar museos o asistir a espectáculos musicales, conciertos...).

Es evidente el efecto del arte en el artista, donde para una persona conocedora de la hipnosis es fácil identificar los fenómenos hipnóticos que el artista experimenta cuando está disfrutando de su arte (también es fácil distinguir a aquellos artistas que no están disfrutando de lo que hacen), y en este caso puede ser también evidente cómo la práctica de ese arte puede estar actuando a nivel de la formación de conexiones neuronales nuevas, que hacen que el cerebro del artista sea diferente del común de los mortales.

Sin embargo, hay que llamar la atención sobre el hecho de que no hace falta ser un virtuoso de un arte para experimentar los beneficios de su práctica. Como dijo el músico brasileño Hermeto Pascoal “Só não toca quem não quer”, es decir, cualquier persona, independientemente de su capacidad artística, puede disfrutar del beneficio de la práctica de cualquier arte. El cerebro del aficionado sufrirá las correspondientes modificaciones positivas, que, además, conseguirán que su desempeño sea cada vez mejor, aunque nunca llegue a ser un virtuoso.

Dentro de esta aproximación, y volviendo sobre los fenómenos hipnóticos, la música y la danza han sido fundamentales en la historia de la humanidad desde tiempos inmemoriales. Las danzas tribales, con su música de tambores, son una prueba más de cómo la música puede conseguir que el ser humano alcance un estado fisiológico que sólo desde un punto de vista puramente academicista se puede negar que sea un “estado de trance hipnótico”.

Pero, dejando de lado el eterno dilema, resulta por demás interesante proponer que el bailar o tocar un instrumento pueda resultar beneficioso para el organismo humano, más allá de lo que implicaría el simple ejercicio físico. La propuesta es que bailar o tocar un instrumento pondría en marcha los mecanismos relacionados con la plasticidad neuronal, actuando de manera positiva sobre la modificación de nuestro cerebro, haciéndolo cada día mejor. Ya Barry Bittman, médico neurólogo, Director del Mind-Body Wellness Center, en

Meadville, Pensilvania, mostró cómo la percusión grupal tuvo efectos mensurables sobre mediadores neurales y hormonas relacionadas con el estrés y la eficiencia del sistema inmune, demostrando un aumento de la tasa de dihidroepiandrosterona/cortisol y una mayor actividad de los linfocitos Natural Killer, lo que tiene el efecto de revertir la respuesta clásica del organismo al estrés (Bittmann *et al.*, 2001; Wachi *et al.*, 2007). Curiosamente, Bittman encontró que no alcanzaba diferencias significativas con cualquier tipo de percusión, sino que era necesario un protocolo estructurado donde la implicación de los sujetos era determinante para conseguir la modificación de las variables biológicas.

La mente-cuerpo necesita realizar actividades que le proporcionen bienestar y relajación, actividades diferentes de las laborales, pero que hay que practicar de forma habitual, mejor si es diariamente. El ejercicio físico siempre es positivo y necesario para el mantenimiento de la salud, pero lo recomendable sería practicar alguna actividad artística. Pintar, cantar, bailar, tocar un instrumento..., y si escogemos la magia de los tambores, probablemente nuestro cerebro lo agradecerá, sinápticamente.

Referencias Bibliográficas

Atkinson, D., Iannotti, S., Cozzolino, M., Castiglione, S., Cicatelli, A., Vyas, B., Mortimer, J., Hill, R., Chovanec, E., Chiamberlando, A., Cuadros, J., Virot, C., Kerouac, M., Kallfass, T., Krippner, S., Frederick, C., Gregory, B., Shaffran, M., Bullock, M., Soleimany, E., Rossi, A.C., Rossi, K., Rossi, E. (2010). A new bioinformatics paradigm for the theory, research and practice of therapeutic hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 53, 27-46.

Bittman, B.B., Berk, L.S., Felten, D.L., Westengard, J., Simonton, O.C., Pappas, J., Ninehouser, M. (2001). Composite effects of group drumming music therapy on modulation of

neuroendocrine-immune parameters in normal subjects. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 7:38-47.

Rossi, E.L. (2002). *The psychobiology of gene expression: Neuroscience and neurogenesis in hypnosis and the healing arts*. New York, NY: W.W. Norton Professional Books.

Rossi, E., Atkinson, D., Blake-Mortimer, J., Iannotti, S., Cozzolino, M., Castiglione, S., Cicatelli, A., Chovanec, E., Hill, R., Virot, C., Vyas, B., Cuadros, J., Kerouac, M., Kallfass, T., Milz, H., Frederick, C., Gregory, B., Bullock, M., Soleimany, E., Rossi, A., Rossi, K. & Krippner, S. (2010). The Creative Psychosocial Genomic Healing Experience: Administration, Rationale & Research. An Open Invitation to Mind-Body Psychotherapy Clinical & Experimental Research. <http://www.ernestrossi.com/ernestrossi/Research%20Group%20Papers/Protocol%20CPGHE%20v1.3.pdf>

Rossi, E.L. & Rossi, K.L. (2008). *La Nueva Neurociencia de la Psicoterapia, la Hipnosis Terapéutica y la Rehabilitación: Un Diálogo Creativo con Nuestros Genes*. <http://www.ernestrossi.com/ebook/index.html#SpanishVersion>

Wachi, M., Koyama, M., Utsuyama, M., Bittman, B.B., Kitagawa, M., Hirokawa, K. (2007). Recreational music-making modulates natural killer cell activity, cytokines, and mood states in corporate employees. *Medical Science Monitor*, 13:CR57-70.

Jorge Cuadros
Doctor en Ciencias Biológicas

∞