

El arte de la *ritmicidad*

Antonia Tomás-Loba

Unidad de Ritmo Circadiano y Cáncer. Laboratorio de Cronobiología.

IMIB-Universidad de Murcia

*... todo lo arrastra y pierde este incansable
hilo sutil de arena numerosa.*

El *Reloj de Arena*

J.L. Borges

“No he de salvarme yo... de este tiempo circular, del eterno volteo del reloj de arena”.

Georgia O’Keeffe sabía bien de la belleza de las flores, quizá sin comprender su por qué más fundamental. Después de la efímera belleza de una flor hay un fruto que podremos comer. La belleza está íntimamente ligada a la supervivencia, a la colectiva, porque no podemos soslayar más nuestra pertenencia al grupo de la vida que somos, al ecosistema donde cada minúscula o mayúscula forma de vida es imprescindible para la hormesis de la existencia.

Las flores, los latidos cardíacos, las constelaciones, la sucesión del día y la noche, todos con patrones rítmicos, a veces simétricos y otras de proporciones áureas, son parte de lo mismo, de una contraposición al caos y la entropía a la que vamos a velocidades insospechadas. Los patrones rítmicos en nuestra vida nos proporcionan la capacidad de anteponernos y prepararnos a lo que va a suceder, es la ley de la certeza frente a la de la incertidumbre. Si bien es cierto que una dosis de incertidumbre es necesaria para evolucionar, mutar y probar nuevas formas y modos para futuros cambios, vivir cada día sin saber qué va a ocurrir es energéticamente muy costoso y podría llevarnos a la enfermedad. De ahí que vivir de una manera arrítmica, sin horarios establecidos, rompe nuestros relojes internos que tan bien se sincronizan con el reloj ecosistémico. Por eso, lo rítmico nos parece bello, porque es sano, calmado y evolutivamente ventajoso. Belleza y supervivencia son parte de un mismo lienzo.

El arte también ha sabido de esto, de cuán sano y bello son los patrones. Ha sabido de una manera inconsciente y evolutiva. Esa belleza que reside en lo rítmico, en lo predecible, habita en nuestro sistema límbico y quedó aprehendida como cordón umbilical inquebrantable a nuestro núcleo caudado, amígdala e hipocampo. La búsqueda de la belleza a través del arte, es la historia del arte, una oda a la repetición, a la simetría que trasciende de ese cordón nutricio cargado de pigmentos y de genes

por la supervivencia. Lo mismo ocurre con los patrones simétricos, los fractales o la proporción de Fibonacci. Proporción y evolución se dan la mano. La simetría es un síntoma de salud genética y, sin saber de genes, *El hombre de Vitruvio* es un ejemplo. Pero no solo da Vinci se dejaba llevar por su inconsciente en búsqueda de lo rítmico, simétrico y bello, Jackson Pollock en su época de *dip and splash* sin darse cuenta, creaba fractales mientras sobrevolaba sus obras. Y entre medias de la simetría de Leonardo y los fractales de Pollock, grandes pintores, escultores, creadores de espacios y de palabras rítmicas, las de la música de la gramática, y mayúsculos músicos, los literatos del sonido, han llenado de patrones nuestra existencia para hacerla más bella en su incansable transitar por la incertidumbre de la supervivencia.

El mundo acelular también tiende al orden y a la simetría. Solo basta con ver los cristales que conforman un mineral cuyas diferentes caras tienen ángulos constantes. Esta ley de la invariabilidad de los ángulos es, en efecto, una manifestación de la simetría con la que se ordenan los átomos. El tiempo acelular también tiende a lo rítmico. Una declaración de ello son los ritmos circadianos o los que se suceden con otro tiempo como los ciclos lunares, las estaciones o el tiempo circular de los estoicos de Zenón de Citio, donde todo vuelve a sucederse. La palingenesis biológica es saludable y una constante en nuestro organismo. Para ello, la evolución ha tejido con gran mimo una horología molecular, un bello patrón de genes, que se expresan dependiendo de la hora del día y que conforman nuestros relojes. Ellos nos dicen la hora del día y activan todas las respuestas biológicas necesarias para extraer el mayor beneficio de nuestro entorno. Las células son, por tanto, cómplices de la invención del tiempo y de su medición para, así, calcular el ritmo de la naturaleza. Hoy sucede que no vivimos acordes con nuestros relojes internos, rompemos constantemente la tendencia natural de seguir los cambios externos por la masiva transformación tecnológica a la que estamos sometidos. Por ello, enfermamos. La obesidad, las enfermedades cardiovasculares y psiquiátricas o el cáncer, se acentúan en presencia de esta ruptura temporal o cronodisrupción.

Los ritmos son bellos, ya nos lo dice el arte, ya lo marcan nuestras células. Quizá debamos escuchar con más devoción nuestra armonía interior para vivir con más belleza el tiempo circular del que ya hablaba García Márquez. ■