ENTREVISTA A JORDI A. JAUSSET

¿Quién es Jordi A. Jauset? ¿Cómo te definirías?
Una buena pregunta para empezar… No es fácil definirse uno mismo aunque, en teoría, deberíamos ser quiénes mejor nos conocemos. Bien…me definiría como una persona curiosa, con muchas inquietudes (a veces demasiadas), y en función de las distintas etapas de mi vida he priorizado unas u otras. Podría resumir, como síntesis, que nací músico, me formé como ingeniero, y después de una larga trayectoria profesional en los medios de comunicación (desempeñando diversas tareas y responsabilidades directivas), actualmente compagino mi actividad universitaria docente con la divulgación, a través de mis libros y conferencias, de los efectos beneficiosos de las terapias musicales.

¿Cómo nace tu interés por la música?
En los últimos años, por diversas razones, me he reencontrado con la música recordando mis intensas vivencias como intérprete durante ni niñez y adolescencia. Hoy día mi interés no es tanto a nivel de interpretación, pues no dispongo de tiempo para la práctica diaria, sino como estudioso de los efectos que nos produce. Como ingeniero me pregunto siempre el por qué y, me he dado cuenta, que hay un largo camino por investigar y recorrer. De hecho, es una búsqueda y a la vez divulgación, de todo lo positivo y beneficioso que puede ser la música para los seres vivos y, en particular, para las personas.

¿Qué te impulsó iniciarte en el campo de las terapias musicales?
Entiendo que pueda parecer algo extraño y fuera de lugar el hecho de que un ingeniero de telecomunicación divulgue las propiedades terapéuticas del sonido y de la música. Sin embargo, no lo es, si tenemos en cuenta que es el resultado de lo que yo llamo un "coctel" con los siguientes ingredientes:

1. Mi intensa formación y actividad musical desde los 3-4 años hasta los 16.
2. Mi interés, desde la adolescencia, por las terapias naturales (no me gusta la palabra alterativas pues considero que son complementarias a las convencionales)
3. Mis conocimientos de sonido y acústica debido a mis estudios de ingeniería.

Si a estos ingredientes añadimos mi interés sobre el funcionamiento del cerebro y mis estudios actuales sobre psicobiología y neurociencia cognitiva, creo que ya puede resultar más comprensible. De alguna manera intento aunar y canalizar mis conocimientos en diversos campos hacia aquello que hoy día me resulta muy interesante y, creo, pendiente aún de mucha investigación.

La música nuestra atmósfera vital que nos acompaña, ¿es un simple entretenimiento?

No cabe duda de que la música puede servir como entretenimiento, es una de sus aplicaciones. Con ella bailamos, cantamos, sentimos placer,….Pero hay otras muchas funciones, como por ejemplo, la socializadora.

En sus orígenes la música era una actividad "social" necesaria, entre otras cosas, para crear lazos de cohesión, de unión entre los distintos miembros o componentes de las tribus y, así, sentirse más fuertes. También, desde tiempos ancestrales, estuvo presente en rituales sanadores, chamánicos, religiosos,….La música siempre ha acompañado al ser humano en cualquier faceta de su actividad y puede decirse que nació con el hombre.

¿Qué es el sonido?

El sonido, que yo defino como la materia prima de la música, en realidad es una percepción de nuestro cerebro, a partir de una información o energía acústica que procede de un movimiento o vibración. Hay quién lo define como "aquello que se oye". Aunque parezca imposible, el sonido no existe físicamente, pues es una percepción que se "decodifica" en nuestro cerebro. Lo que, en realidad existe es una energía acústica que se origina a partir de un movimiento y según cuál sea el ritmo de variación, nuestro sistema auditivo podrá "traducirlo" en una sensación "sonora"…

¿Cómo podríamos definir la sonoterapia?

De una forma simple, como una terapia que utiliza los sonidos como medio para mejorar nuestra salud. Dado que el sonido procede de una vibración, podemos utilizar los efectos derivados de la "percepción" del sonido a través del sistema auditivo (igual que la musicoterapia) o la propia vibración directa que impacta y se propaga por nuestro organismo, siempre y cuando se den las condiciones necesarias para ello (potencia, frecuencia, etc). En este último caso suele hablarse, según determinados autores, de vibroacústica en vez de sonoterapia.

Personalmente no acabo de entender que no se profundice más en el estudio del sonido en los planes de estudio de los master de Musicoterapia en nuestro país. Es evidente que la principal herramienta del musicoterapeuta es la música y, por tanto, el sonido, y me he dado cuenta de que es un gran desconocido del profesional musicoterapeuta. Para mi, no tiene sentido la diferenciación entre musicoterapia y sonoterapia y ésta debería estar incluida, en los estudios oficiales de musicoterapia.

Cuando se habla de sonoterapia, muchos creen que se trata de algo esotérico, cuando no un fraude... ¿Se ha acercado la ciencia a la sonoterapia?

En mis obras, dada mi formación como ingeniero, intento siempre exponer los distintos fenómenos en base a lo que la ciencia puede explicar, o mejor dicho, en base a lo que yo puedo explicar de acuerdo con mis limitados conocimientos. Está totalmente constatado que determinados sonidos pueden inducirnos a un estado de relajación y, por tanto, ser útiles como remedios temporales para la ansiedad, estrés,... Y que una determinada vibración (por ejemplo infrasonidos) puede perjudicarnos y producir sensaciones de náuseas y mareos. Quizás, en este último caso, haya carencia de estudios acerca de los beneficios de la exposición a determinadas vibraciones directamente en el cuerpo, ya sea mediante sofisticados equipos o con un simple diapasón o cuenco tibetano, por ejemplo.

¿Qué aplicaciones terapéuticas tiene la voz? ¿Puede servir la voz para reequilibrarnos?

Con la voz, tal como se utiliza en sonoterapia, podemos recibir por ejemplo un baño de sonido. El terapeuta proyecta su voz, emitiendo distintos sonidos, directamente en distintas zonas de nuestro cuerpo. Produce efectos de relajación y es de gran eficacia según los terapeutas vocales para desbloqueos emocionales.
Pero hay muchas otras aplicaciones: todos sabemos que si estamos asustados y cantamos nos ayuda a tranquilizarnos. Si cantamos en un coro, es habitual que al finalizar los ensayos nos encontremos rebosantes de energía. Es una buena opción para el tratamiento de la depresión, entre otros, por el efecto socializador y la generación de endorfinas.
En musicoterapia, como sabes, también se utiliza mucho el canto, ya sea como medio de cohesión para un tratamiento grupal, para evocar recuerdos agradables y/o incluso para facilitar el proceso de determinados problemas de comunicación en distintas enfermedades.

¿Existe suficiente investigación en España?

Creo que sí existe investigación, pero no suficiente, y la poca que hay es más bien aislada e individual. En los últimos años la musicoterapia se ha ido extendiendo por nuestro país y empiezan a ser más habituales sus aplicaciones en centros hospitalarios, pero falta aún más apertura social de manera que los musicoterapeutas, con la titulación correspondiente, sean considerados y aceptados como profesionales de la salud.

Sería muy importante que existiera un centro o institución nacional especializado en la investigación música-cerebro-bienestar, como existe en otros países. Daría un gran impulso a la divulgación de los avances científicos en este campo y a la implantación y desarrollo de las terapias musicales en los centros de salud.

¿Qué se te ocurre, tal como está hoy la situación, para que podamos dedicarnos en exclusividad las personas que desde años lo hacemos con tanto esfuerzo y en silencio? ¿Cómo podemos conseguir financiación?
Quizás una opción sería contar con una Asociación potente. Desconozco la situación particular de nuestro país, aunque creo que hay muchísimas Asociaciones, quizás demasiadas. Con una buena Asociación posiblemente sería menos difícil obtener recursos y mantener una presencia más visible y consistente en la sociedad.
Dada la situación actual de crisis, es ya imposible la financiación pública. Habría que dirigirse hacia las instituciones privadas y/o buscar patrocinadores o mecenas. No olvidemos que el campo de actuación de los musicoterapeutas es la salud, un bien muy preciado y cada vez más escaso.

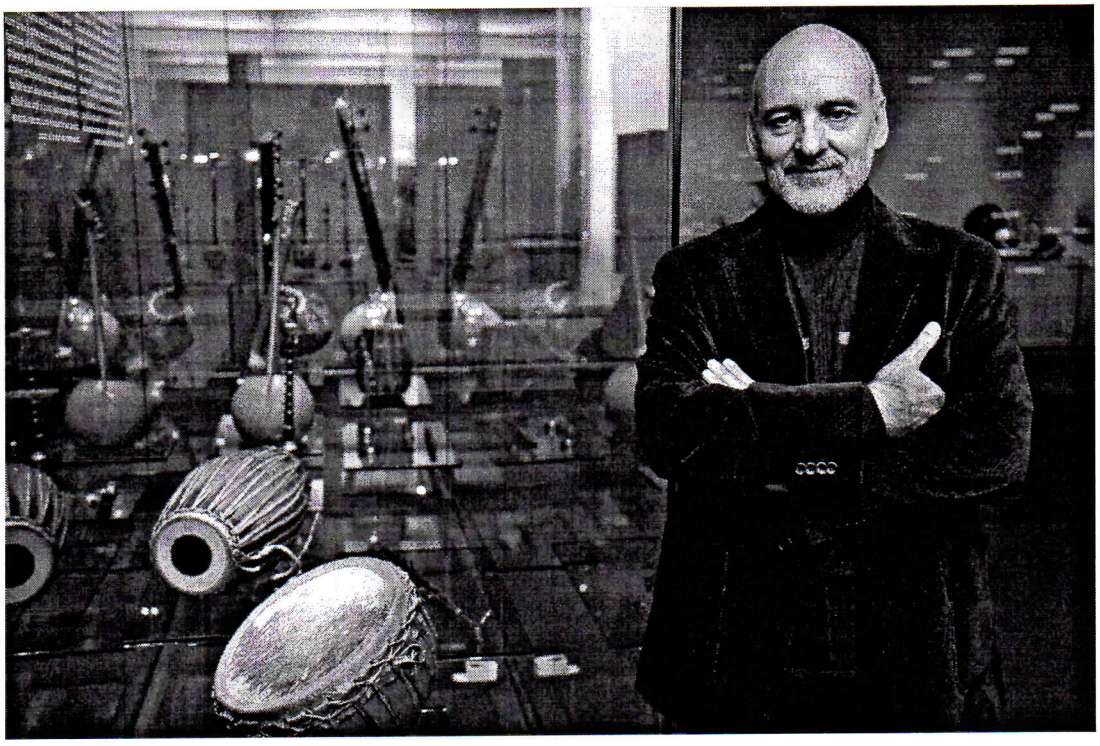
¿Puedes darnos tu dirección web y los títulos de tus obras publicadas?
Como no, ¡Encantado! Mi página web es www.jordijauset.es. En ella encontraréis información de mis actividades, publicaciones, difusión en los medios, así como otras informaciones interesantes (artículos, vídeos y noticias) relacionadas con la musicoterapia, la neurociencia y el sonido.
En cuanto a las obras que he publicado, en el campo de las terapias musicales son las siguientes:

- Música y neurociencia: la musicoterapia (UOC, 2008)
- La musicoteràpia (catalán, versión reducida de la anterior. UOC, 2009)
- El sonido, música y espiritualidad (Gaia, 2010)
- Terapia de sonido ¿Ciencia o dogma? (Luciérnaga, 2011)

Cualquier sugerencia, comentario y crítica constructiva será bien recibida. A través del correo electrónico info@jordijauset.es las podéis hacer llegar.

Echo y ReverB

Entrevista a Jordi A. Jausset



Jordi A. Jauset *es doctor en Comunicación, ingeniero y músico. Profesor e investigador en la Universidad Ramón Llull (URL). Divulgador de las aplicaciones terapéuticas del sonido y de la música.*