

OZI D'AUTORE – VI edizione

Incontro del 24 ottobre 2013, condotto da Massimiliano Cappelletti, psicologo-psicoterapeuta

Alla ricerca dei sensi perduti... per non perdere il senso della realtà

Chiudiamo gli occhi.

Concentriamoci.

Respiriamo profondamente e... relax.

Facciamo un gioco.

Prendete un bigliettino e leggete quello che è scritto all'interno, ecco ora immaginate di raccogliere e tenere in mano ciò che avete letto.

Se davvero ci siamo concentrati, se abbiamo preso seriamente questo esperimento, ognuno di noi ha provato, o meglio ha sentito qualcosa.

Cosa abbiamo trovato? Una mela, un calzino puzzolente, un ragno o perché no, un pulcino pigolante piuttosto che una lucertola.

Cosa abbiamo provato? Cosa abbiamo sentito?

Piacere, dispiacere, puzza, ci è tornato alla mente un ricordo emozionante?

Qualsiasi cosa abbiamo avvertito è sicuramente da considerarsi fantastico, ma soprattutto unico: benché tutti li abbiamo i sensi sono per ogni individuo unici ed esclusivi; infatti se chiediamo a diverse persone di guardare una stessa gradazione di colore, ognuna di queste vedrà una sfumatura diversa dello stesso colore. Sappiamo, inoltre, che l'olfatto è ciò che fornisce l'etichetta emotiva alle tracce mnestiche.

Ma, cosa sono i sensi?

I sensi sono "ciascuna delle distinte funzioni per cui l'organismo vivente raccoglie gli stimoli provenienti dal mondo esterno e dai suoi stessi organi e, previa opportuna trasformazione, li trasmette al sistema nervoso centrale, informandone o no la coscienza" (vocabolario Treccani).

I sensi non lavorano mai da soli.

Sono degli strumenti indispensabili, per noi, affinché possiamo acquisire le informazioni che ci arrivano dal mondo esterno, ma anche dal nostro organismo.

"Vedrete che la nozione del vero è venuta dapprima dai sensi e che i sensi non possono venir confutati. Che cosa è degno di maggior credito dei sensi?" (Lucrezio, *De rerum natura*, IV, 479-483).

I nostri sensi sono delle finestre sul mondo.

Siamo in un momento, però, in cui stiamo perdendo l'utilizzo dei sensi, stiamo diventando molto più mentali.

Non solo gli adulti, ma anche i bambini hanno perso il valore dei sensi; molto spesso a causa delle innumerevoli ore che preferiscono passare davanti a oggetti tecnologici piuttosto che fuori a giocare. Jung diceva che i bambini sentono parlare dell'odore della stalla ma non sanno cosa sia questo odore.

Anche la scuola in questo molte volte non aiuta, già all'asilo sono presenti programmi prestabiliti da portare avanti, dimenticando spesso la manualità.

Nel mondo odierno, in cui i sensi vengono un po' dimenticati e messi da parte, cosa dobbiamo fare per riuscire a rimetterci in contatto con essi? Magari sforzarci un po', tornare ad essere più recettivi e abbandonarci un po' di più ai nostri sensi tornando a seguire il nostro istinto.

I sensi sono il senso della vita.

Chiara Paolacci

tirocinante del Corso di Laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche dei Processi Mentali dell'Università degli Studi di Perugia presso l'Ass.ne CIFORMAPER – Gestalt Ecology®