

---

# La nostra esperienza sensoriale nel mondo

**Autore:** Antonella Ritacco

**Fonte:** Città Nuova

**I 5 sensi sono la via principale per conoscere ciò che ci circonda, ma alcuni assumono sempre più valore a scapito di altri. Come possiamo proteggerli?**

Proviamo a stilare una classifica dell'importanza che individualmente attribuiamo ai **cinque sensi**. Dietro ciascuno di essi c'è la sequenza dei personali atti conoscitivi senza i quali il mondo circostante è inesistente. Ne abbiamo una breve esperienza ogniqualvolta siamo raffreddati e l'olfatto e il gusto sono alterati o inesistenti. Non riconosciamo ciò che mangiamo né ne avvertiamo l'odore. La vita stessa sembra sciapa in quei giorni. **Ciascuno ha il suo personale modo di esperire la realtà, eppure essa non si affida solo ai sensi.** Questi, attraverso i loro recettori, captano informazioni che verranno poi elaborate dai centri cerebrali predisposti ed integrate da altre fonti di informazioni, come l'esperienza pregressa e le aspettative. Non tutta l'informazione in ingresso viene elaborata, **esiste un naturale processo di selezione percettiva** per cui **passano i dati che hanno rilevanza con la situazione della persona.** Questo vuol dire ad esempio che un appassionato di cucina avvertirà un gusto e degli odori più intensi e variamente connotati rispetto a chi fa del cibo una prassi nutrizionale, che se si sta ammirando qualcosa di molto bello si perde facilmente la dimensione del tempo e dello spazio fino a dimenticare un appuntamento, oppure che nonostante si stia facendo qualcosa di estremamente piacevole se si avvista un pericolo, questa informazione diventa predominante sulle altre e la persona può mettersi in salvo. Inoltre quando si odono improvvisamente dei forti rumori, ci si protegge istintivamente portando le mani alle orecchie o mettendo una mano in una pentola d'acqua se questa è bollente la si ritrae istintivamente in fretta. **I sensi sono infatti collegati al nostro sistema d'allarme.** Attraverso l'olfatto ed il gusto anticamente si rilevava la genuinità di un cibo e si potevano evitare pericolose intossicazioni. La vista e il tatto rilevavano altre importanti informazioni attraverso l'osservazione di eventuali mutazioni di colore e di consistenza. Questi esempi ci dicono che **i sensi**, oltre a permetterci di conoscere ed esperire il mondo, **sono anche una importantissima fonte di informazioni sulla prevenzione del pericolo. È ancora così?** La psicologia applicata ci dice che **il nostro cervello è facilmente ingannabile.** Un "inganno" approfitta del noto motto "anche l'occhio vuole la sua parte", col quale si suggerisce che l'aspetto con cui si presenta un cibo ci può far percepire quel cibo più o meno buono, abbondante o accattivante. È una strategia che viene sovente utilizzata nelle diete, ma anche nel marketing. **Esistono altre fonti di "inganno" che minacciano i nostri sensi e la loro funzionalità.** Ad esempio per quello che riguarda il cibo, l'introduzione di esaltatori del gusto rende irriconoscibile la composizione e ci si può regolare sulla sua validità solo in base alla predefinita data di scadenza. Anche l'odore del prodotto iniziale viene alterato. Va considerato che **l'odierna sovraesposizione a stimoli visivi ed uditivi toglie spazio agli altri sensi**, che vengono utilizzati sempre di meno. **Il tatto è importantissimo per il benessere e per lo sviluppo di funzioni sensoriali, cognitive, neurologiche e psichiche** della persona. Esso è l'unico senso che si estende su tutta la superficie del corpo. È una fonte di piacere, di rassicurazione e una espressione di vicinanza. Bambini che fanno poche esperienze di contatto rischiano più facilmente di altri di sviluppare difficoltà nella percezione del proprio corpo e dunque del proprio sé. In un noto esperimento degli anni '50 dello **psicologo austriaco Renè Spitz, bambini nutriti solo artificialmente si lasciavano morire. L'esperienza sensoriale è insieme sia fisica che psichica.** I sensi giocano un ruolo importante sia nella scoperta di sé e del mondo sia nella protezione, sia nel dare gusto alla vita ed infine anche nello sviluppo di molte funzioni psicocorporee. Partecipare a delle giornate di riscoperta dei sensi, coltivare aromi, maneggiare i prodotti, dedicare tempo alla cura del proprio corpo, regalare abbracci, sono tanto importanti quanto leggere un libro o vedere un film o

---

ascoltare una canzone. **Circondarsi di esperienze sensoriali in maniera sistematica permette a tutti i nostri sensi di rimanere allenati ed avrà ricadute positive anche sul nostro benessere.**