

IL SILENZIO

PREPARAZIONE
ALL'ASCOLTO DEI 5
SENSI.

I 5 SENSI E
L'EVOLUZIONE DEI
RICORDI.

MONUMENTO MAZZACORATI,
L'ANGELO DELLA RESURREZIONE
(O DEL SILENZIO)
SCOLPITO DA GIOVANNI STRAZZA.
CERTOSA DI BOLOGNA,
CHIOSTRO TERZO, ARCO 87



Il silenzio è un dono universale che pochi sanno apprezzare. Forse perché non può essere comprato. I ricchi comprano rumore. L'animo umano si diletta nel silenzio della natura, che si rivela solo a chi lo cerca.

(Charlie Chaplin)



IL SILENZIO ODIATO



IL SILENZIO AMATO

COME DESCRIVIAMO IL SILENZIO?

Che colore e che forma ha il silenzio?





Che suono ha il silenzio?

Che odore ha il silenzio?



Che consistenza ha
il silenzio?

Che sapore ha
il silenzio?

I 5 SENSI



vista



olfatto



gusto



tatto



udito

Possiamo dire di conoscere la realtà in modo approfondito mediante l'utilizzo dei 5 sensi e principalmente dell'organo di senso che mette in atto le sue funzioni.

Sono organi più o meno complessi, specializzati nella ricezione di stimoli provenienti dall'esterno o dall'interno; stimoli trasformati in impulsi nervosi e trasmessi al sistema nervoso centrale.

IL SISTEMA LIMBICO

Nel cervello esiste un'area responsabile dell'origine e della gestione delle emozioni; prende il nome di SISTEMA LIMBICO.

Le strutture che lo costituiscono si occupano di memoria, apprendimento, comportamento ed emozioni.



Questa parte del cervello aggiunge reazioni emotive legate alle quattro funzioni della sopravvivenza (lotta, fuga, nutrizione, riproduzione):

RABBIA

PAURA

PIACERE

DESIDERIO

Con l'evoluzione, il sistema limbico ha perfezionato altri due strumenti, l'apprendimento e la memoria, per consentire di modulare le proprie risposte in modo più adeguato a esigenze e situazioni mutevoli e, quindi, di garantire una migliore sopravvivenza.



Quando si ha a che fare con i ricordi, tra i cinque sensi, l'olfatto è uno dei più potenti; dipende dalla vicinanza dell'organo di senso all'ippocampo una delle strutture cerebrali responsabili della nostra memoria e collegato al sistema limbico. Gli altri sensi invece devono percorrere una lunga strada prima di arrivare a queste parti del cervello e ciò modifica il condizionamento dei sensi nella memoria umana.

L'OLFATTO



Le radici più antiche della nostra vita emotiva affondano nel senso dell'olfatto, fondamentale ai fini della sopravvivenza. Un semplice odore può scatenare una cascata di sentimenti. L'odore del caffè, l'odore dell'erba bagnata, l'odore di un certo profumo... Fanno correre la nostra immaginazione a briglie sciolte e, in un attimo, sono in grado di trasportarci in un altro luogo e in un tempo diverso.

Stando ad alcune ricerche, quando avvertiamo un odore, questo viene registrato nel nostro cervello, ma viene anche associato all'emozione che proviamo in quel momento. In questo modo, quando rievochiamo quell'odore, riappare anche la stessa emozione ad esso associata.



IL GUSTO

Quando mangiamo, il cervello integra tutte le sensazioni con l'informazione che ha immagazzinato nella memoria; cerca i dati collegati a determinati piatti che mettiamo in relazione con quella stessa sensazione, con situazioni precedenti o con altri alimenti che risvegliano in noi stimoli simili. Per questo motivo, il gusto può trasformare in ricordi le sensazioni scatenate dal cibo.



Nel 2004, due ricercatori hanno vinto il Premio Nobel proprio per aver scoperto il collegamento tra i recettori olfattivi ed il sistema delle emozioni e questo fenomeno è stato battezzato “Effetto Madeleine” in omaggio alla magistrale descrizione di Proust.

«Una sera d'inverno, appena rincasato, mia madre accorgendosi che avevo freddo, mi propose di prendere, contro la mia abitudine, un po' di tè. Dapprima rifiutai, poi, non so perché, mutai parere. Mandò a prendere uno di quei dolci corti e paffuti, chiamati maddalene, che sembrano lo stampo della valva scanalata di una conchiglia di San Giacomo. E poco dopo, sentendomi triste per la giornata cupa e la prospettiva di un domani doloroso, portai macchinalmente alle labbra un cucchiaino del tè nel quale avevo lasciato inzuppare un pezzetto della maddalena.

Ma appena la sorsata mescolata alle briciole del pasticcino toccò il mio palato, trasalii, attento al fenomeno straordinario che si svolgeva in me. Un delizioso piacere m'aveva invaso, isolato, senza nozione di causa. [...] All'improvviso il ricordo è davanti a me. Il gusto era quello del pezzetto di maddalena che a Combray, la domenica mattina, quando andavo a darle il buongiorno in camera sua, zia Leonia mi offriva dopo averlo inzuppato nel suo infuso di tè o di tiglio....» (Marcel Proust, Dalla parte di Swann)

LA VISTA

La vista, tra i 5 sensi, in ambito di ricordi non avvantaggia sicuramente la memoria. La via visiva risulta più complessa rispetto a quella gustativa e olfattiva, in quanto ha un numero di sinapsi più alto e ciò determina una maggiore perdita d'informazioni; l'evocazione del ricordo potrebbe essere meno evidente.



«Gli uomini potevano chiudere gli occhi davanti alla grandezza, davanti all'orrore, davanti alla bellezza, e turarsi le orecchie davanti a melodie o a parole seducenti. Ma non potevano sottrarsi al profumo...». Così Patrick Süskind nel romanzo “Il profumo”



IL TATTO



Il tatto è il primo senso a svilupparsi nell'embrione umano. Secondo i principi dell'embriologia, una funzione vitale è tanto più importante quanto più precocemente si sviluppa. Pertanto, è logico presumere che il contatto sia un bisogno primario per l'uomo.

- Ottava settimana, 3 cm - superficiale sfioramento delle sue labbra perché reagisca allontanando la testa
- L'embrione, all'interno della cavità uterina, è immerso e cullato nel liquido amniotico, da cui riceve una leggera stimolazione tattile.
- L'ottavo mese, la stimolazione tattile è effettuata direttamente dalle morbide pareti muscolari uterine.

A livello conscio non ricordiamo il periodo trascorso nell'utero di nostra madre, ma il nostro inconscio, la nostra pelle e tutto il corpo lo rammentano bene.

Alcuni studi sul comportamento dei bambini dimostrano che potendo scegliere tra un cibo e un contatto rassicurante nella maggior parte dei casi optano per il secondo.





Il dottor Grassini, dell'Unione Italiana Ciechi, parla della "metafora della perla" per spiegare l'"evoluzione" sensoriale per un cieco:

«Come dal granello di sabbia nasce e si sviluppa la perla, così dalla percezione tattile si crea un'immagine sensoriale.»

Nasce quindi la necessità di un'educazione dei sensi, dell'educazione al tatto.

I nostri ricordi tendono a dissolversi velocemente nella loro interezza e il più delle volte il tatto non favorisce la memoria a lungo termine.

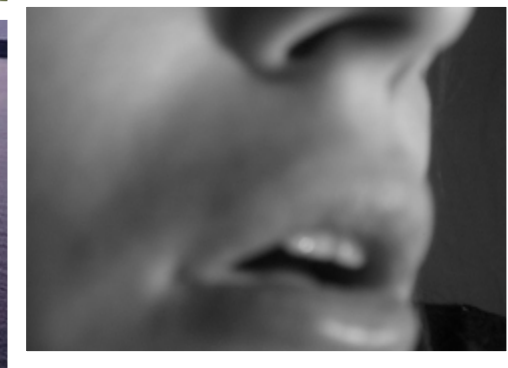
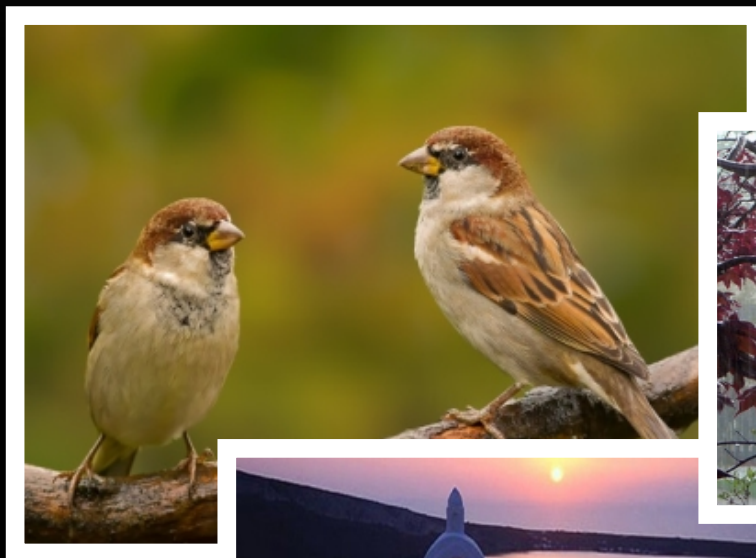
A woman with curly brown hair, wearing large black headphones, is smiling and looking towards the camera. She is wearing a white t-shirt. In the upper left corner of the image, there are several black musical notes floating. The background is a light, neutral color.

L'UDITO

Parlare di udito in relazione ai ricordi fa subito venire in mente la musica e per l'esattezza una colonna sonora, quella che in un preciso momento della nostra vita fa da cornice alle nostre esperienze.

Il professore di psicologia dell'Università della California a Davis, Petr Janata, dice che “La nostra vita quotidiana non ha una colonna sonora spontanea, ma molti dei nostri ricordi sono strutturati come se fossero film mentali che vengono proiettati nella nostra testa quando ascoltiamo un brano musicale che ci è familiare e che agisce come colonna sonora”

EDUCAZIONE ALL'ASCOLTO



«Mi piace la gente che sa ascoltare il vento sulla propria pelle, sentire gli odori delle cose, catturarne l'anima. Perché lì c'è verità, lì c'è dolcezza, lì c'è sensibilità, lì c'è ancora amore.»

Alda Merini
