

## Utilizzo dei sensi

[Torna all'elenco degli articoli >](#)

Ad un primo sguardo, questo dipinto "L'allegoria dei sensi" di Pietro Paolini (1603-1681) può sembrare semplicemente una scena ordinaria in una locanda cupa frequentata da poveri emarginati. Incorporare un oggetto in un'allegoria classica (immagine simbolica) lo rende particolarmente interessante. Ogni persona, qui agisce con uno dei **cinque sensi**: **il suono** è rappresentato dalla donna con un liuto, al centro; **il gusto**, dall'uomo che si scola un fiasco di vino; **l'olfatto**, dal giovane uomo con un melone; **la vista**, dall'uomo a destra in possesso di un paio di occhiali; e **il tatto**, da due persone che stanno litigando.

*"Se pensiamo al sistema percettivo come una democrazia in cui ogni senso è come una persona votante e tutti i voti sono contati per raggiungere una decisione - anche se non tutti i voti sono contati in ugual misura - ciò che lo studio del Prof. Adam Shams\* dimostra, è **che gli elettori parlano l'uno con l'altro e si influenzano a vicenda**, anche prima di assegnare un voto"* Lo studio dimostra come un certo senso possa influenzarne un'altro.

\*Il Prof. Shams, è un esperto di percezione e neuroscienze cognitive, associato UCLA psicologia

Nel corso della nostra vita, la vista, che si tratti di visione residua o la sua perdita totale, con l'avanzare dell'età, è stata probabilmente il senso primario sul quale abbiamo fatto più affidamento.

Alcuni ricercatori stimano che il senso della vista fornisce circa l'80% di tutte le informazioni che riceviamo dal mondo.

Probabilmente questo ci ha portato, inconsciamente per la maggior parte del tempo, a dare meno importanza agli altri sensi.

A causa di quest'attitudine, non potendo più fare affidamento sulla vista nel modo in cui eravamo abituati, ora ci si può sentire meno sicuri sugli altri sensi. Col tempo, con la pratica e con un'adeguata formazione, si può imparare a sfruttare al massimo tutti i vostri sensi - **tatto, udito, olfatto, ed ogni residuo visivo** - così come migliorare la vostra memoria visiva. A poco a poco, con l'applicazione, la pazienza e campionando nuove esperienze, ci si comincerà a fidare degli altri sensi così come si riuscirà a ricostruire la vostra fiducia. Datevi questa possibilità, per una maggiore indipendenza.

*... "Ovviamente, la persona ipovedente e cieca deve conoscere i tragitti che deve percorrere. A tale scopo le sono utili numerose caratteristiche, non solo tattili, ma anche sensoriali, come i profumi e i rumori. Proprio per questo motivo, per le persone ipovedenti e cieche i viaggi rappresentano un'esperienza molto arricchente. Per avvicinarsi a un paese nuovo ed a una cultura nuova non bastano le immagini, ci vogliono anche i suoni, i profumi, la cucina e, soprattutto, i contatti con altre persone"...*

["Muoversi in modo sicuro non è scontato"](#)

### Utilizzare la memoria visiva:

Si può imparare a farlo servendoci del vasto archivio dei ricordi visivi e le informazioni che si sono accumulate per tutta la vita. Questo vale anche per le memorie degli altri sensi. Del resto Beethoven compose i suoi più fertili capolavori a sordità inoltrata e Monet malato di una progressiva **opacizzazione del cristallino** che gli impediva di riconoscere i colori, non gli ha impedito di essere stato denominato "il più impressionista dell'Impressionismo".

**La memoria visiva** è un processo che può aiutare a formare consapevolmente le immagini mentali precise di persone, luoghi e oggetti di uso quotidiano.

Con la creazione continua di questo tipo di immagini mentali dettagliate, sarete in grado di ricordare con maggiore precisione la posizione delle stanze, dei mobili, degli ostacoli ed eventuali pericoli nella vostra casa.

## Tu con i miei occhi

Vedere il mondo in bassa risoluzione

Nella vostra casa siete circondati da molti indizi sensoriali che possono aiutare a capire il vostro ambiente, ad esempio il senso dell'udito può fornire molte informazioni sulla propria casa.

Ci sono diversi metodi per l'organizzazione e per poter identificare i diversi elementi nella vostra cucina e in casa ;

**Peso** : un barattolo di pan grattato e uno di farina anche se hanno la stessa dimensione e forma, sono facilmente distinguibili dal peso.

**Posizione o collocamento** : un buon metodo è raggruppare oggetti simili insieme, come frutta zuppe o verdura.

Così come collocare elementi utilizzati di frequente nella parte anteriore di scaffali e mobiletti.

**Conservare alimenti in ordine alfabetico.**

oppure il metodo che utilizzo, è raggruppare per famiglie di appartenenza dentro scatole di scarpe o contenitori economici.

I miei mobili credenze e vetrinette non erano adibite ad essere elementi funzionali in una cucina, ma con piccoli accorgimenti lo sono diventate, adattandole, diventando incredibilmente capaci. ho aggiunto tra i ripiani esistenti dei divisori economici, (siamo nell'ordine di pochi euro ciascuno). Aggiungere un [ripiano](#) si guadagna più spazio per organizzare bicchieri, ciotole e contenitori.

**Suono** : utilizzare i suoni come segnali per distinguere gli elementi che hanno la stessa dimensione , forma e peso. ad esempio una lattina di frutta sciroppata se agitata, suona in maniera diversa da una lattina di pomodoro.

Versare il liquido in un contenitore e ascoltare il cambiamento di suono quando si riempie.

Ascoltare qualcosa che si sta cucinando - sta sobbollendo o sta bollendo?

Ascoltare il suono degli scatti degli interruttori quando si accende un apparecchio acceso e spento.

Utilizzare dispositivi acustici parlanti quali orologi e bilance da cucina in relazione alla disabilità del vostro residuo visivo.

**Odori e sapori.** I profumi e gli aromi possono fornire anche loro dei riferimenti utili, ad esempio durante la cottura degli alimenti, l'odore differente degli alimenti scaduti, la scelta della frutta e della verdura (con il tatto)

I profumi ci aiutano a distinguere tra diversi alimenti come il sale o lo zucchero, o di erbe e spezie tra loro.

Bisogna tener conto, comunque, che con l'invecchiamento, invecchiano anche i ricettori dell'olfatto e del gusto e questi possono essere dei limiti se il cibo è avariato o se il fornello del gas non è ben chiuso.

**Tatto:** Passare la mano su una superficie dove è stato pulito per verificare se è pulito. Quando pelate le verdure, usare il tatto per sentire se ci sono ancora pezzi di buccia residui da pelare.

tenere presente che :

Quando invecchiamo anche il senso del tatto può subire cambiamenti dovuti all'età : la pelle ha anche una diminuzione alla risposta del dolore e alla temperatura.pertanto una persona in età adulta ha maggior rischi di lesioni da incidenti, ustioni e ipotermia.

E' utile farsi delle domande che possono sembrare banali, ma ci aiutano a percepire molto meglio l'ambiente che ci circonda :

- Che tipo di superficie sento sotto i miei piedi? Ad esempio, il tappeto in salotto si sentirà in maniera molto diversa dalle piastrelle di ceramica in bagno o del linoleum in cucina.
- Quali odori mi possono indicare dove mi trovo, e in che specifica area della mia casa?
- Posso vedere un cambiamento in meglio o peggio con un tipo di illuminazione o di luce, come vedo se mi allontano da, o vado verso, una finestra?

## Tu con i miei occhi

Vedere il mondo in bassa risoluzione

---

Le informazioni raccolte da questi esercizi possono stimolare la memoria visiva ed aiutare a costruire una chiara immagine mentale di ogni stanza della vostra casa.

In questo modo fornirete anche più dettagli ai quali fare riferimento al vostro specialista in riabilitazione. Ripetendo questi esercizi di visualizzazione fino a quando diventano modi naturali e automatici per comprendere meglio l'ambiente. A poco a poco, si inizierà ad avere più controllo, sentirsi più a proprio agio e più sicuri.

### **Esercizi di visualizzazione per massimizzare i vostri sensi:**

Gli esercizi sensoriali possono aiutare a massimizzare l'utilizzo di tutti i vostri sensi. Questi esercizi aumenteranno la vostra consapevolezza sensoriale e gradualmente ricostruire la vostra fiducia e la capacità di continuare a fare molte attività giorno per giorno.

Vi aiuteranno a stimolare la vostra memoria visiva contribuendo a costruire una chiara mappa mentale di ogni stanza della vostra casa. Vi potranno anche dare indizi e riferimenti utili in modo di farvi muovere con maggiore fiducia intorno alla vostra casa ed individuare aree ed oggetti diversi.

**Se non vivete soli, è importantissima la collaborazione di chi vive con voi, in modo da non sabotare il vostro lavoro di memorizzazione, perchè se spostano le cose dalla loro posizione abituale e che avete scelto, perderete i riferimenti necessari.**

Ripetere questi esercizi fino a quando diventano modi naturali e automatici per comprendere meglio l'ambiente. Ci vuole pazienza ma a poco a poco, si inizierà a sentirsi molto più in una situazione di controllo, più comodi e più sicuri.

Come organizzo l'interno dei miei armadietti e armadi :