

Scrivere con i cinque sensi

Autore : William Silvestri

Data : 6 Marzo 2019



Bentornato/a al nostro corso di scrittura creativa [Digito, ergo sum](#). Questa volta cominciamo la lezione facendoti leggere una cosuccia.

Il libro che sto scrivendo parla dei cinque sensi, per dimostrare che l'uomo contemporaneo ne ha perso l'uso. Il problema è che il mio olfatto non è sviluppato, manco d'attenzione auditiva, non sono un buongustaio, la mia sensibilità tattile è approssimativa e sono miope. Per ognuno dei sensi devo fare uno sforzo che mi permetta di padroneggiare una gamma di sensazioni e sfumature.

Non so se ci riuscirò, ma il mio scopo non è fare un libro quanto cambiare me stesso, scopo che dovrebbe essere quello di ogni impresa umana.

Chi è a pronunciare queste parole? Il testo è tratto da una conferenza del 1983 e a parlare è uno dei più grandi scrittori del '900: Italo Calvino. Il quale aveva in programma di scrivere un libro sui cinque sensi rimasto incompiuto, ma del quale ci restano alcuni racconti.

Come avrai capito l'argomento odierno sono i sensi applicati alla scrittura. Forse Calvino ha esagerato con l'umiltà definendosi miope, poco attento all'ascolto e via dicendo, tuttavia ha centrato il problema: oggi sfruttiamo troppo poco i nostri sensi.

Nelle lezioni precedenti hai avuto modo di esercitarne alcuni, la vista e l'udito, e hai provato a mettere per iscritto ciò che hai colto durante la fase di ricezione. Naturalmente c'è chi è più portato a impiegare i cinque sensi e chi meno, così come ci sono persone che utilizzano in misura maggiore alcuni sensi anziché altri. Ma è possibile potenziare la nostra percezione? Possiamo imparare a vedere, sentire, ascoltare e annusare meglio? Se stai affrontando questo corso nel modo giusto, saprai che la risposta è sì.

Ora però non gasarti troppo. Questa lezione non ti farà acquistare diottrie se hai un problema alla vista; non ti aiuterà a sentire meglio se hai difficoltà uditive; un naso raffreddato non può percepire un profumo tenue, per non parlare di chi è affetto da allergie, riniti croniche o ha il setto nasale deviato. Ci sono limiti fisici che non posso farti superare. Quello che possiamo fare è *amplificare la tua esperienza sensoriale*, ossia imparare a cogliere le varie sfumature attraverso l'equipaggiamento che ci è stato fornito da madre

natura.

A prescindere da quali siano le tue condizioni di vista, udito, ecc. c'è una cosa importante che devi sapere: *per scrivere con i cinque sensi basta ciò che hai*. Devi solo capire come sfruttarlo. Dovrai sforzarti di *vedere meglio*, che non significa più lontano. Vuol dire fare più attenzione ai particolari.

Negli esercizi che hai svolto finora hai osservato degli oggetti con attenzione ed elencato tutte le loro caratteristiche *visibili*. Stessa cosa hai fatto con l'ascolto di un suono o rumore. E gli altri sensi?

L'olfatto ci fornisce informazioni di base, retaggio delle nostre origini animali. Se senti odore di bruciato, ti metti in allarme; quando senti un odore nauseabondo storci la bocca e il naso, e ti allontani dalla fonte di quel puzzo. Viceversa gli odori di alcuni alimenti stimolano il nostro appetito. A me succede con i peperoni mentre friggono. Detesto invece l'odore delle cipolle. Sì, hai ragione, tutto è soggettivo. Il punto qui è un altro: quando sento profumo di peperoni mi viene fame, ok, ma *com'è* questo profumo? A cosa somiglia? Cosa mi fa venire in mente? Sono in grado di descrivere con termini precisi il profumo dei peperoni? E facci caso, a livello inconscio hai forse pensato ai peperoni o addirittura ti è *sembrato* di percepirne l'odore?

È stato detto che l'olfatto ci fa viaggiare nel tempo e nello spazio, ed è vero. Quante volte, sentendo un determinato profumo, ti viene in mente un episodio avvenuto molti anni fa, magari legato all'infanzia? Oppure, di sicuro ti sarà capitato di pensare "ehi, questo è l'odore che sento spesso a casa di...".

Tutto questo avviene perché *i sensi attivano delle aree del nostro cervello che hanno a che fare con la memoria*. Non a caso si parla di *memoria sensoriale*.

In maniera analoga funziona il gusto. Grazie alle nostre papille gustative, alla lingua, al palato e alle terminazioni nervose delle labbra siamo in grado di catalogare un gusto come buono o cattivo, innanzitutto, e poi incasellarlo secondo categorie *standard*: dolce, salato, piccante, amaro, ecc. E cosa dire del tatto? È l'unico senso che non dipende da una zona circoscritta in quanto è esteso su tutto il corpo. Ogni centimetro della nostra pelle è in grado di veicolare informazioni su un oggetto e dirci se è caldo, freddo, morbido, ecc.

Ti parlavo prima di sfruttare meglio i cinque sensi. La cosa più semplice da fare è *concentrarsi su un senso alla volta*, allenare un senso escludendo tutti gli altri. Come immaginerai, il primo da escludere è la vista perché è quello che utilizzi più spesso. Quello che devi fare è focalizzare la tua attenzione su un odore, o un suono, o una sensazione tattile oppure un sapore *con gli occhi chiusi*. E poi provare a descriverlo.

È possibile scrivere con i cinque sensi grazie a un formidabile alleato che si chiama *aggettivo*. Sono gli aggettivi a rendere possibile la descrizione di una serie di sensazioni incamerate con i nostri sensi. Come scoprirai con la pratica, esistono alcuni aggettivi legati da amore profondo e fedeli a ciascun senso.

Vista ? bello, brutto, bianco, nero, colorato, pallido, sgargiante, ecc.

Prova a descrivere un oggetto con gli occhi chiusi. Non potrai usare nessuno di questi aggettivi - sorvoliamo per ora sui non vedenti che riescono ad avere una percezione della bellezza accarezzando il viso della persona che amano.

Udito ? acuto, grave, molesto, armonico, melodioso, ritmico, orecchiabile, ecc.

Un non udente potrebbe mai utilizzarli?

Olfatto ? profumato, nauseante, aromatico, acre, dolciastro, fetido, ecc.

Difficile che tu possa usare questi aggettivi per descrivere un suono, ad esempio.

Gusto ? aspro, appetitoso, insipido, pepato, squisito, rancido, acido, ecc.
Sono tutti aggettivi pertinenti a qualcosa che si è assaporato.

Tatto ? ruvido, liscio, peloso, duro, ispido, rovente, squamoso, ecc.
Ci siamo capiti, vero?

Le esercitazioni a corredo di questa lezione sono finalizzate a potenziare la tua capacità sensoriale.

Esercizio sull'udito

Chiudi gli occhi e ascolta una canzone a tua scelta. Durante l'ascolto cerca di tenere traccia dei tuoi pensieri, e quando il brano è terminato metti per iscritto tutto ciò che la canzone ti ha trasmesso.

Esercizio sull'olfatto

Scegli uno fra questi alimenti:

- Stecca di cioccolata / vasetto di Nutella o simili;
- Un agrume;
- Barattolo pieno di caffè.

Aiutandoti con una sveglia, e sempre tenendo chiusi gli occhi, lascia che il profumo dell'alimento penetri per due minuti fino al midollo, il tuo cervello deve concentrarsi soltanto su questo odore. Al suono della sveglia apri gli occhi e scrivi una descrizione del profumo che hai annusato, specificando anche quali sensazioni o pensieri ha suscitato in te.

Esercizio sul tatto

Tocca l'alimento che hai scelto nell'esercizio precedente, sempre per due minuti e sempre aiutandoti con una sveglia. Se hai scelto il vasetto di Nutella, prova a immergervi un dito. Con la polvere del caffè puoi fare la stessa cosa. Se hai scelto l'agrume, percepisci la differenza fra la buccia e l'interno. Registra tutte queste sensazioni tattili, e riportale per iscritto. Hai trovato analogie e/o differenze rispetto all'esercizio sull'olfatto? Quali?

Esercizio sul gusto

È giunto il momento di assaporare l'alimento che hai scelto. Non ti sarà difficile se hai scelto la Nutella o la cioccolata, mentre il caffè va assaporato a crudo, focalizzando l'attenzione sulla polvere. Se hai scelto l'agrume, puoi berne qualche goccia o, se ti piace il sapore, gustarne la polpa. Anche in questo caso, sveglia alla mano, immergiti per due minuti nelle tue sensazioni. Dopodiché riporta tutto per iscritto e traccia un bilancio delle differenze e delle analogie riscontrate fra i tre sensi rispetto allo stesso alimento.