

## Tecnica dei loci

La tecnica dei loci (luoghi) è conosciuta sin dall'antichità. La sua efficacia si basa sul fatto che tutti noi abbiamo in memoria dei ricordi molto vividi e stabili dei luoghi dove viviamo o abbiamo vissuto. La tecnica dei loci sfrutta proprio la forza di questo tipo di ricordi associando ad essi quelle parole, concetti o informazioni che per una nostra esigenza di studio, lavorativa, o di altro tipo, abbiamo necessità di ricordare.

Il funzionamento è molto semplice, e viene di seguito descritto per punti:

- si stabilisce un chiaro e ordinato percorso che attraversi il luogo già conosciuto (p.e. le stanze della propria abitazione, o il tragitto fatto ogni giorno per andare al lavoro);
- ai punti più significativi toccati dal percorso si associa la parola o il concetto che si vuole ricordare;
- si ripete mentalmente più volte il percorso per rinforzare le associazioni ed essere confidenti di riuscire a rievocare con facilità tutte le nuove informazioni.

È bene evidenziare che per ottenere i migliori risultati si deve cercare di arricchire il percorso, e soprattutto le associazioni poste nei punti più significativi, con dei particolari, anche bizzarri, e ricchi di sensazioni. Non ci si deve quindi limitare a delle semplici associazioni, ma è bene creare nella nostra mente dei veri e propri “racconti fantasiosi”. Tutto questo renderà molto più semplice la fase di memorizzazione e soprattutto quella rievocativa.