

## Sugestopedia, metoda holistica de superînvățare

*Sugestopedia este:*

- *Un mod ușor, rapid și nestresant de a învăța, care stimulează rezervele intelectuale (mobilizând pînă la 90% din potențialul creierului) și dezvoltă abilitățile mintale, în primul rînd capacitatea memorării semifotografice.*
- *O metodă holistică ce valorifică somaticul și psihicul; conștientul și inconștientul; emisfera cerebrală dreaptă și cea stîngă; factorul rațional și cel emoțional.*
- *O metodă în care oferta de informație, intonația, muzica, respirația și ritmurile organice sînt sincronizate astfel încît conștientul se racordează la inconștient, accedînd la banca lui de date.*
- *O metodă utilă pentru orice vîrstă, nivel intelectual sau profesie, pe care o putem utiliza în cadru instituțional sau acasă, pe cont propriu.*

### ***Sugestopedia o metodă prin care înveți ușor și uiți greu...***

Sugestopedia ca metodă de învățare extrem de rapidă și temeinică a fost elaborată de medicul și psihiatrul bulgar **Gh. Lozanov**, în Institutul de Sugestologie din Sofia, primele experiențe debutînd în 1960. Ea permite asimilarea de material factual (informații statice și descriptive: cuvinte, expresii, cifre, date, formule, dar și sisteme largi de idei) din orice domeniu. În zeci de școli de masă din Bulgaria elevii învață în numai două luni materia unui an școlar, clasele realizînd spectaculoase "accelerări ale studiilor". În fosta Uniune Sovietică centrele de sugestopedie sînt un fapt curent: programele de învățare a limbilor străine, care folosesc în special manualele redactate de Alexo Novacov muzician, actor și profesor, sînt parcurse în trei luni, patru ore pe zi, timp în care cursanții asimilează 6 000 unități lexicale și structuri lingvistice, ceea ce reprezintă dublul fondului activ al unei limbi.

În 1969, ziarul *Pravda* afirma că "este posibilă învățarea unei limbi străine într-o lună". Un savant japonez anunța că "Am învățat engleza în 7 zile; franceza în 15". Însuși Lozanov raportează că unii subiecți pot asimila 3 000 de cuvinte pe zi (să nu uităm că fondul activ al vocabularului unei limbi este de 2 500 3 000 cuvinte), eficiența învățării crescînd de 5-50 de ori. Centrele de sugestopedie din Berlin și Leipzig au constatat o memorie de durată de peste 90%, cifră pe care o susțin rezultatele lui Lozanov: reține reamaterialul este în proporție de 88% după 6 luni și 57% după 22 luni. Or, după o învățare obișnuită, lucrurile stau cu totul alt fel: după 6 luni persoana reține 60% din tezele principale, 36% din unitățile logice și 21,5% din materialul textual, pentru ca din materialul pregătit pentru examene să se prezinte la apel doar 20% după numai 15 luni!

### ***Sugestopedia în lume***

Se pare ca *Zeitgeist-ul* ultimelor decenii este marcat de deschiderea culturii occidentale, prin excelență științifică, materialistă și pozitivistă, spre filozofia și experiența orientală tradițională. Dincolo de amatorismul profanilor atrași de senzațional sau căpățuială, tot mai mulți oameni de știință au cunoștințele să verifice intuițiile anticilor chinezi, indieni, japonezi, greci sau egipteni prin experimente riguros controlate sau să le confrunte cu teorii științifice deja validate, după care le încorporează în propriile constructe. Așa se face că în ultimii 30 de ani au proliferat în lume diferite metode de superînvățare și hipermnemie, hrănite din surse relativ comune și bazându-se pe principii similare, dacă nu identice. Actualmente, sugestopedia și diferite sisteme derivate se practică pretutindeni: în țările fostei Uniuni Sovietice, sugestopedia se utilizează în diferite centre specializate, în universități (numai în Universitatea din Novosibirsk ea este folosită anual de 10 000 de studenți), în Institutul Pedagogic de Limbi Străine din Moscova, în armată sau de către publicul larg (Studioul "Mosfilm" a realizat chiar un film didactic).

Dar harta sugestopediei este mult mai vastă: în SUA există institute și fundații speciale, conferințe anuale (continuând tradiția deschisă de prima Conferință internațională de sugestopedie, Varna, 1971), publicații și acțiuni de diseminare a metodei în învățământ, afaceri, armată, public.

Inspirate de asemenea de alte sisteme holistice, cum este *psihosinteza* psihiatrului italian Roberto Assagioli, sau *antropozofia* lui Rudolf Steiner, institutele, metodele sau autorii europeni care fac sugestopedie / învățare accelerată / învățare rapidă / superînvățare / educație holistică / metodă Lozanov mai pot fi identificați în *pedagogia autogenică* a lui Friedrich Doncet (Germania), în metoda lui Alfred Tomatis sau a lui Jean Coureau (Franța), în sistemul lui Jacques de Coulon (Elveția) sau chiar în programul de tehnici autogene elaborat de sovieticul A.G. Odesski (1971).

Fosta URSS exporta metoda în Africa; Ungaria și R.D. Germană cunoșteau înainte de revoluție o sugestopedie relativ autentică, iar Canada înregistrase inițial un eșec răsunător în urma aplicării unei formule "după ureche" de sugestopedie. În România, sugestopedia, pe care o aplică o lume întreagă, este practic necunoscută.

### ***Sursele sugestopediei***

Sugestopedia distilează elemente din raja yoga, muzică, învățare în somn, achiziții ale fiziologiei și psihologiei contemporane, hipnoză, autogenie, parapsihologie, dramă.

Gh. Lozanov a studiat yoga mintală (rajas în India și a practicat-o sistematic timp de 20 de ani. De aici a preluat antrenamentul în concentrare, vizualizare, hipermnemie foto grafică și tehnica respirației ritmice (prana yama, din tehnicile orientale de meditație). Parapsihologia a fost aprofundată de Lozanov prin

studierea în laborator a facultăților extrasenzoriale a peste 65 de persoane. Pentru Vanga Dimitrova, "resursa națională" a statului bulgar, el a deschis un laborator fiziologic chiar în satul acesteia. Aici i-a studiat capacitățile paranormale timp de 10 ani. Concluziile lui Lozanov au fost că informațiile privind trecutul și viitorul individului sînt preluate de persoane ca Vanga chiar din inconștientul acestuia; că inconștientul reține o cantitate enormă de informație, provenită chiar și de la stimuli subliminali; problema este de a avea acces la aceste cunoștințe.

De altminteri, neurochirurgia actuală a demonstrat, prin operațiile făcute de dr. Wilder Penfield din Montreal, că orice experiență se înregistrează în creier sub formă de *pattern* care persistă decenii întregi sau o viață. Lozanov merge mai departe, considerînd că omul înregistrează permanent și altfel de informații: cele percepute intuitiv și telepatic sau prin clarviziune. Aceste percepții, consideră el, își au rolul lor în reactualizare.

O descoperire prin serendipitate (din întâmplare) îi relevă lui Lozanov secretul învățării în somn: autosugestia. Două grupuri de studenți veniseră să-și consolideze cunoștințele prin învățarea în somn. Lozanov a observat că membrii unuia din cele două grupuri sforăie, semn că intraseră în somnul profund, și a scos magnetofonul din priză. A doua zi ambele grupuri au performat la fel.

Simpla sugestie că vor învăța mai bine le-a fost suficientă și celor care dormiseră normal, fără învățare în somn.

**Muzica** este indispensabilă în sesiunile de sugestopedie. și nu orice muzică, ci doar anumite compoziții în stil baroc ale lui Bach, Handel, Vivaldi, Corelli și Telemann. Acestea au măsura 4/4 (uneori 3/4) și ritmul largo (60 bătăi pe minut). Ritmurile organismului se racordează la cadenta muzicii, efectul fiind similar recitării unei mantre; pulsul scade cu 5 unități, tensiunea cu 4 diviziuni, iar frecvența undelor cerebrale crește cu aproximativ 6%. Se obține o stare de relaxare fizică însoțită de lărgirea și acutizarea conștiinței. Cimatologia, noua știință fondată de dr. Hans Jerry, care studiază efectul muzicii asupra lumii înșuflețite și neînșuflețite, se întâlnește cu ideile anticilor (Pitagora, Hermes Trismegistus), după care muzica este o punte care unește toate lucrurile. Totul în univers este în stare de vibrație, chiar și electronii din atom, ceea ce face ca unele substanțe, culori și note muzicale să rezoneze. Dovezile experimentale sînt concludente. Aceasta l-a determinat pe Donald Hatch Andrews, doctor în chimie, să exclame uimit: "... descoperim că universul nu este compus din materie, ci din muzică".