

Проект за преиздаване на трудовете на доктор Лозанов,
препис: Стамена Христова
преподавател – сугестопед по английски и български език в детската градина,
гр. Варна

Източник: сп. „СУГЕСТОЛОГИЯ И СУГЕСТОПЕДИЯ“, бр.1, 1975

**СЪЩНОСТ, ИСТОРИЯ И ЕКСПЕРИМЕНТАЛНИ ПЕРСПЕКТИВИ НА
СУГЕСТОПЕДИЧНАТА СИСТЕМА ПРИ ОБУЧЕНИЕ ПО ЧУЖДИ ЕЗИЦИ**

Г. ЛОЗАНОВ

БЪЛГАРИЯ

Сугестопедичната учебна система води началото си от десугестивно-сугестивната комуникативна психотерапия, свързана с глобално въздействащите освобождаващи и стимулиращи фактори в изкуството и със съвременните експериментални психологически проучвания върху нагласата, мотивацията, потребностите и насочеността на личността. Целият този комплекс е адаптиран към условията на учебния процес.

Сугестопедичната учебна система има следните **задължителни характерни черти:**

1. При нея винаги се разкриват резервите на паметта, на интелектуалната активност и изобщо на обучаващата се цялостна личност. Ако не се разкриват многостранните резерви - няма сугестопедия.
2. Обучението винаги е съпроводено с ефект на отдих или поне липса на умора. Ако обучаваните се уморяват – няма сугестопедия.

3. Сугестопедичното обучение трябва да представлява винаги приятно изживяване.
4. Оказва положително възпитателно въздействие, като смекчава агресивните тенденции и подпомага социалното адаптиране на обучаващата се личност.
5. Наблюдава се подчертан психопрофилактичен и психолечебен ефект при функционални заболявания или при функционални компоненти на ограничени страдания.

Тази характеристика на сугестопедичната учена система потвърждава, че тя е изградена на принципите на психотерапията, психохигиената и психопрофилактиката.

Необходимо е преди всичко да посочим, че тя не е възникнала от хипнотичната психотерапия. Хипнозата е психотерапевтичен метод със строго определени клинични показания. Тя не е подходяща за масовата учебна практика.

Сугестопедията не е възникнала и от релаксационната психотерапия и автогенния тренинг, защото най-често те се приближават до леките хипнотични състояния с определени клинични показания и създават при неправилно приложение болестна фикция. Като състояния сами по себе си те не разкриват качествено нови резерви у обучаващата се личност и не са подходящи за масовата учебна практика.

Сугестопедията не се развива и от т.н. рационални методи на убеждаване, защото те – без сугестивните елементи – не предлагат възможности за разкриване на резерви на личността.

Сугестопедията не се изгражда изцяло (въпреки очакванията) и на базата на сугестивната психотерапия в будно състояние, защото тя също е тясно клинично насочена, води понякога също до болестна фикция и на моменти показва преходи към лека хипноидност.

Другите специализирани психотерапевтични методи очевидно са още по-далеч от сугестопедията.

Но тя все пак произхожда от психотерапията. При нашите психотерапевтични проучвания (1955, 1959а, 1962, 1963, 1967а, 1967в, 1968, 1971а, 1971с, 1973а, 1973б) на хипнозата, релаксацията, отреагирането, клиничните сугестивни методи и други психотерапевтични методи се натъкнахме на факта, че различни и често взаимно отричащи се психотерапевтични направления дават еднакви резултати при сходни функционални заболявания. Същевременно една и съща методика, приложена от различни психотерапевти, дава много често различни резултати. Това ни наведе на мисълта, че не само методът, но и някои психологически фактори при прилагането му имат значение за крайния резултат. Анализът на тези фактори ни доведе до необходимостта да изследваме ролята на освобождаващия и стимулиращ авторитет на лекаря с неговата целенасочена артистичност, осмислената ритуализация на конкретната процедура, способността за създаване на емоционално съзвучие и оползотворяването на несъзнаваните периферни дразнителни от втория план (1955, 1959б, 1963, 1966, 1971а, 1973а). Експерименталните проучвания показаха, че това са в действителност основните десугестивно-сугестивни въздействия, на които се дължи лечебният ефект при повечето психотерапевтични методики. А методиката – дали тя ще е хипнотична, релаксационна и т.н. – е най-често един плацебо фактор, външна обективация на очакванията на пациента и сугестивна ритуализация (1963, 1972а, 1973а).

Това беше доказано и в нашия експеримент (1966, 1967б) за проучване сугестивното ритуализиране на т.н. хипнопедична методика за обучаване на чужди езици. При този експеримент на група обучаващи се със закрепване материала по време на сън – една нощ без да знаят това, програмата не им беше подадена по високоговорителите. Бяха се запознали само бегло с материала в будно състояние заедно с другите групи. На сутринта тази група знаеше

неполучената през нощта програма, но очаквана да се получи, в почти същия значително голям процент, в който я знаеха контролните групи, които бяха получили многократно по високоговорителите материала и през нощта.

От всичко това следва, че разкриваните и оползотворявани в психотерапевтичната практика резерви на личността не се проявяват благодарение само на външните характеристики на една или друга лечебна процедура, както често се мисли. Резервите се разкриват главно чрез посочените вече основни сугестивни механизми, които възникват и се засилват в естествения процес на кондициониране и ритуализиране при прилагането на определена психотерапевтична методика.

Поради това вместо да се стремим към резервите на обучаващата се личност чрез неудобни клинични психотерапевтични ритуали като хипноза, сън или релаксация, ние се насочихме направо към нормалните и приемливи за масовата учебна практика десугестивно-сугестивни комуникативни механизми. Таса учебния процес е същевременно естествен, хуманен и психохигиенно-психопрофилактично подсигурен.

Резултатите от сугестопедичния учебен процес са качествено различни от обикновеното повишаване на успеваемостта на обучаващия се при някои подобрени методики. Преди всичко огромното количествено нарастване на усвояемостта на материала само по себе си говори за качествено нови процеси при обучението. Че процесите са качествено нови, се доказва и от задължително проявяващите се при всеки сугестопедичен процес ефекти на отдих – вместо умора в процеса на обучението, въодушевление – вместо отегчение и укрепване – вместо потискане.

Сугестопедичната учебна система е по същество десугестивно-сугестивна система, защото тя освобождава подтиснатите от **обществената сугестивна норма** възможности на обучаващата се личност и същевременно поднася новия

материал в позитивно и стимулиращо сугестивно обкръжение. Сугестопедията като учебна система не е насочена главно и само към подобряване на паметта, както някои мислят. Тя стимулира и интелектуалната активност, повишава емоционалния тонус, подобрява социопсихологичната свързаност и се отразява благоприятно на личността изобщо.

Сугестопедията оползотворява по-пълно в учебния процес не само съзнаваните, но и несъзнаваните функции, поради което – по отношение на участието на личността – тя е една глобална учебна система. Глобалността в случая означава цялостност в ангажирането на личността в обучението, което води до освобождаване на значителни резерви. При тази глобалност обучението оползотворява не само разсъдъчните функции на индивида и не само попадналите в центъра на съзнанието и на вниманието възприятия, а и редица съставки на емоционалната страна на личността, както и на установката, мотивацията, интересите и стремежите; оползотворяват се също така и периферните перцепции от различен порядък, независимо от това, дали те са релевантни или ирелевантни към конкретния учебен материал.

По такъв начин сугестопедията оползотворява по-цялостно многообразните връзки на индивида със средата, от която в действителност той е неделим. Този глобален подход обяснява и защо добре подготвеният преподавател при сугестопедията е едновременно и възпитател и лечител.

Сугестопедичните експерименти при изучаване на чужди езици напоследък все повече се разширяват. За да не спадне психологическият пълнеж, който осигурява разкриването на резервите, е необходимо да се спазват принципите и правилно да се прилагат средствата на сугестопедията. Тя се изгражда на следните 3 принципа:

- 1) принцип на радост и ненапрегнатост;
- 2) принцип на „единство: съзнаваност-несъзнаваност“ и

3) принцип на сугестивна взаимовръзка.

Те са в неделимо единство и трябва да се осъществяват едновременно във всеки момент на учебния процес.

Принципът „радост и ненапрегнатост“ трябва да се разбира до степен на поведенческа псевдопасивност по отношение на учебния процес. Важно е не външното поведение на скованост и симулация на концентрирано внимание, а вътрешната нагласа на обучаващата се личност. Радостта и ненапрегнатостта не са разтоварващ етап, а непрекъсната същност на обучението.

Принципът „единство: съзнаваност-несъзнаваност“ изисква организирано глобално участие на обучаваната личност, както в нейните съзнавани, така и нейните несъзнавани функции.

Принципът „сугестивна взаимовръзка“ насочва учебния процес към активизиране на резервите на личността. Този принцип изисква непрекъснатата обратна информация за резултата от обучението.

Средствата, чрез които се реализират тези три принципа, са: психологически, дидактически и артистически. Те също са в неделимо единство и всяко от тях представлява страна на другите две.

Психологическите средства на сугестопедията координират периферните перцепции и емоционалния стимул, които се насочват към оползотворяване на мотивационния комплекс, системата от нагласи, потребностите и изобщо към активиране на цялостната личност.

Дидактическите средства изискват дидактическо обобщаване на кодовете и уедряване на методическите единици. Уедрената методическа единица дава възможност да се хвърли цялостен поглед върху изучавания материал, а обобщеността на кодовете позволява, освен това, да се преодолее привидната ограниченост на кратковременната памет. Обучението става смислово, което

означава, че учебният процес при чуждоезиковото обучение трябва да е насочен комуникативно, като се избягват самоцелните чисто езикови упражнения.

Всяко упражнение трябва да е скрито зад цялостната смислова единица. Същевременно всяка езикова трудност трябва да се поднася незабележимо и неусетно покрай друг, по-лесен за усвояване езиков материал. Съгласно този принцип чуждоезиковото обучение трябва да се степенува, като някои негови страни се изучават след други. Например: писането трябва да се изучава малко след четенето, тъй като много трудности от правописа се усвояват съзнателно или несъзнателно още по време на четенето.

Артистическите средства на сугестопедията въвеждат сугестопедично дидактизирано изкуство (музика, литература, актьорска интерпретация, изкуство и др.) във всеки момент от обучението. Те не стоят настрана от учебния процес като етап на илюстративност, а са споени от учебното съдържание. То в действителност е основа на артичността. В това отношение се изисква голяма мярка, за да не се създаде самоцелно преиграване и да се изпуснат дидактичните моменти. Учебната зала все пак не е театър. Изкуството трябва да блика естествено в хода на учебния процес. Концертният сеанс например не трябва да се разбира само като отдиш и разнообразие. Той също е учебен момент, при който се използва музика. Подаваният в това време текст трябва да се слее в духа на музиката като особен вид дидактичен рецитал. Преподавателят е длъжен да изработи свой критерий за ползуването на изкуството в лекциите си. Той е длъжен да помни, че сугестопедията не е „етюдопедия“ и не разчита на самоцелна зрелищност.

Както принципите, така и средствата на сугестопедията са в неделима връзка и не трябва да се редуват, а е необходимо да се осъществяват **едновременно** във всеки момент от учебния процес.

От особено значение на сугестопедията е създаването на необходимата нагласа на резерви у обучаващата се личност. Тези резерви бяха изследвани първоначално по отношение на паметта, а след това и по отношение на други функции, както и на цялостната творческа личност. Десугестивно-сугестивната нехипнотична хипермнезия наблюдавахме като страничен продукт в психотерапевтичните ни експерименти. Изследвахме запаметяването при десугестивно-сугестивни условия на значението на чужди думи. За тази цел се възползувахме от естествената учебна мотивация при обучаващите се на чужди езици.

Постепенно в хода на тези психологически експерименти се оформи и сугестопедичната система за обучение на чужди езици. Тежестта на обучението в началото падаше все още върху запаметяването на отделни думи или малки изрази. Дори и в тази фаза резултатността беше значително по-висока, отколкото при действащите тогава методики. Това привлече вниманието на редица научни институти. През 1964 година вече започнаха групови експерименти за сугестопедично чуждоезиково обучение към Кабинета по психотерапия, който завеждахме при Института за специализация и усъвършенстване на лекарите в София. Появиха се редица статии в пресата на български и на руски език (1965 15, 1965 16, 1965 17, 1965 18), които в различна степен отразяваха същината на системата. Повечето от тях виждаха на този етап предимно релаксационните моменти, които понякога се използваха като ритуален сугестивен фактор. Сугестивните механизми на кондициониране и ритуализиране в десугестивно-сугестивната учебна система бяха изяснени в някои публикации от 1966, 1967, 1971, 1973 г., където аргументирахме смисъла на съществуването на новата дума „сугестопедия“.

Научноизследователският институт по педагогика „Т. Самодумов“ към МНП прояви интерес към експериментите и създаде (1965 г.) научна група за проучване

на развиващата се вече сугестопедия. Експерименталната работа на научната група беше наблюдавана от комисия и след това обсъдена в Научния съвет на института. В резултата на обсъждането, към института беше създадена нова секция – по сугестопедия.

Поради бързото разширяване на дейността на секцията и увеличаването на нейните задачи, през 1966 година тя прерасна в самостоятелен Научноизследователски институт по сугестология.

Работата на института по сугестология привлече вниманието на редица институти в чужбина. Първи се заинтересува от сугестопедичната чуждоезикова система МГПИИЯ „Морис Торез“, с който ни свързват вече многогодишни съвместни експериментални проучвания, както и съвместни международни прояви. Създадох се съвместни творчески разработки с МГПИ „В. И. Ленин“, а след това и с редица други съветски институти. Скоро след това с нас установиха творчески връзки учени от ГДР – от Института за интензивно обучение на чужди езици – Берлин и от университета „Карл Маркс“ в Лайпциг. През последните години, особено след I Международен симпозиум по проблеми на сугестологията, състоял се във Варна през 1971 г., интересът към сугестопедията неимоверно нарасна. На базата на междудържавни споразумения обучихме група специалисти от Канада и създадохме там Център по сугестопедия. По литературни данни, в редица университети на САЩ започнаха експерименти по сугестопедичната система и съобщиха за много добри резултати. Унгария, Австрия и някои други страни организираха сугестопедична работа. Мнозина авторитетни научни работници от целия свят се заеха с експериментирание в тази област.

Сугестопедията е педагогическа система за всички предмети и всички възрасти. Ние започнахме нейното развитие от обучението по чужди езици, поради:

1. Особеното значение на паметта и автоматизациите при обучението по чужди езици.
2. Възможността да се използват отделните чуждоезикови думи като мярка за редица паметови експерименти.
3. Нарастващият интерес към чуждите езици, което позволява да се набират подопитни лица.
4. Експериментирането при обучението по чужди езици позволява да се пренесат особеностите на методиката и при други предмети, което започна още от 1964 год.

Сега в експерименталните училища на института в София стотици деца се обучават по всички предмети на базата на сугестопедичната система. Резултатите са отлични. Опитът от тази дейност се връща обратно към чуждоезиковото обучение и го обогатява с нови елементи.

В първоначалните сугестопедични чуждоезикови експерименти, при което се запаметяваше голямо количество лексикален материал, се изясняваха редица особености и закономерности на десугестивно-сугестивната хипермнезия и улеснените при тези условия автоматизации. Стигна се до запаметяването на 100 – 1200 нови думи. Разбира се, този сеанс изисква предварителна и текуща организация и подходяща психологическа десугестивно-сугестивна подготовка за създаване на съответната нагласа на резерви над обществената сугестивна норма.

Подобрените паметови и автоматизационни процеси съкратиха учебния процес. Беше необходимо с така запаметения материал да се водят упражнения за създаване на говорни навици и умения. Сугестопедичният глобален подход към обучаващата се личност и към поднасянето на материала и на този етап все пак се осъществяваше. Затова и нямаше изолиран фонетичен уводен курс, а фонетичното обучение се вграждаше в рамките на естествената чуждоезикова комуникация още от самото начало на обучението. Граматиката се овладяваше в значителна

степен чрез някои модели и изрази, въведени като лексика в списъка на новите лексичеки единици, които се поднасяха по време на сеанс.

В началото използвахме в сугестопедичните курсове по френски език учебниците на Може, а по английски – на Екерсли. От тези учебници изваждахме новата лексика, поднесена в сеанс за укрепване на запаметяването. Това създаваше затруднения, защото в текстовете на всички учебници новата лексика и граматичните единици за едно сугестопедично занятие са много малко. Беше необходимо на едно занимание да се изчитат по около 10 урока наведнъж. Губеше се време. Затова бяха създадени учебници, които по-добре отговарят на изискванията на сугестопедичното обучение.

Етапите, които изминахме до създаването на действащия в настоящия момент учебник, са следните:

- 1) обучение по известен учебник с изваждане на думите от уроците за затвърдяване в сеанс;
- 2) добавяне към така извадените думи най-типично обкръжение от думи и създаване стереотипни части от изрази;
- 3) изваждане от уроците на учебника цели изречения и изрази за закрепване в сеанс;
- 4) наши учебници с оптимистично и тонизиращо четиво по тема и изваждане на 150–200 изречения и изрази за закрепване в сеанс;
- 5) наши учебници с тематични диалози, чиито изречения изцяло минават за закрепване в сеанс;
- 6) тематични диалози с подтеми и допълнителни кратки обяснителни граматични бележки.

Всички тези варианти бяха изпробвани с оглед учебникът да отговаря на поставените от нас десугетивно-сугестивно комуникативни изисквания. Ние не смятаме, че това е окончателният вариант на сугестопедичен учебник за

чуждоезиково обучение. Търсенето на нови форми за осъществяване в преподавателската чуждоезикова практика на принципите на сугестопедията ще продължава. Вече се появиха някои нови учебници с профилирана насоченост според специалността на обучаващите се по чужди езици. Може да се очаква, че развитието на сугестопедичните учебници ще върви не само към адаптирането им с оглед на специалността и интересите на обучаващите се, но също така и с оглед на непрекъснатото им съгласуване с някои от съвременните лингвистични, психолингвистични, методични и други концепции. Ние смятаме, че редица направления в лингвистиката, психолингвистиката и методиката на чуждоезиковото обучение могат да си дадат среща при подготовката на различни варианти на сугестопедичните учебници.

Сугестопедичната система предлага възможности за експериментално доразвиване и в други направления. В известна степен те са вече подхванати от много институти и специалисти не само в България и в Съветския съюз, но и в други страни.

Релевантните и ирелевантните периферни перцепции в своето богато разнообразие предлагат интересни възможности като важен сугестивен фактор. Подбрани лингвистични единици могат да се поставят при условията на периферност и да се усвоят повече или по-малко без загуба на енергия. Това важи за всякакъв учебен материал.

Необходимо е обаче да се подчертае, че трябва да се търсят оптимумите (в начина и в количеството) на поднасяната периферна програма, която трябва да се вгражда в цялостния десугестивно-сугестивен учебен комплекс.

Дидактизирането на артистическите средства предлага също широко поле за вмъкване на езиков материал в сугестопедичния учебен процес.

Онагледяването на част от сугестопедично поднасяния урок също дава възможности за допълнително сугестивно въвеждане на езиков материал. Могат

да се използват нагледни средства с емоционална наситеност и добре организирана двуплановост.

Особен интерес представлява възможността сугестопедията да намери място не само в интензивните методи, но и при университетско обучение. Извършените досега експерименти в това отношение са много обнадеждаващи. Нашите първи чуждоезикови опити не бяха по типа на интензивните методи. Наложих се да приемем по-късно интензивния вариант поради някои експериментални удобства, които той предлага. Преди всичко тук трябва да споменем недостатъчното свободно време на курсистите за домашна работа. Критиците се опитваха да обяснят успеха на нашите курсисти с някаква усилена „домашна работа“. А в действителност курсистите нямаша време за такава работа. Сега, когато този въпрос е отпаднал, назряла е възможността сугестопедията да се обърне към други форми на работа.

Като посочваме тези направления за бъдещи експерименти, ние сме далеч от мисълта, че те изчерпват всичко, което може да се направи. И същевременно искаме да предупредим, че сугестопедията не трябва да се вгражда като елемент в каквато и да е еkleктическа система. Колкото и да се комбинира, тя винаги трябва да се развива на основата на посочените вече принципи и средства.

Усвояването на голям материал в кратки срокове прави сугестопедията удобна за експериментална проверка на различни концепции. Трябва да се търсят резултати най-малкото равни, а по-възможности по-добри от досегашните резултати на сугестопедията. При това учебният процес трябва да притежава посочените вече задължителни характерни черти на сугестопедията, тъй като резервите при нея се разкриват, както беше посочено, не само по отношение усвояването на значителен по обем материал, но и по отношение на страничните ефекти – липса на умора, възпитателен ефект, удоволствие от обучението и т.н.

Експерименталните разработки на сугестопедията, които се развиват от редица институти, в общи линии съблюдават посочените ѝ особености, принципи и средства. Адаптирането на специфичните чуждоезикови изисквания към психологическите изисквания на сугестопедията, е сложен и продължителен процес. Той все още не е завършен. Необходимо е винаги да се има предвид, че **разкриването на многостранните резерви на обучаващата се личност се осъществява при мерките и условия на десугестивно освобождаване на личността и на внимателно хуманно двупланово стимулиране на нейното развитие.** Преподавателят трябва да проникнал дълбоко в същината на разкриваните резерви на обучаващата се личност, за да поставя правилно своите експерименти без стесняване на психологическата база на сугестопедията. А за това се иска теоретично виждане и практически опит.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лозанов Г. – Въпроси на хипносугестията. - Съвременна медицина, 1955, 9
2. Лозанов Г. Диссоциированые движения глазных яблок в физиологическом сне и теория сна. – Журнал невропатологии и психиатрии им. С. С. Корсакова, 1959, (а), 9
3. Лозанов Г. – Внушението. – Вечерни новини, бр. 2346, от 7.3.1959, (б)
4. Lozanov G. – Über einen durch Suggestion in wachen Zustand hervorgerufenen und geheilten Urtikariaanfall. – Allergie und Asthma, Leipzig, 1962. Band 8, Heft 1
5. Лозанов Г. – Внушението. – В кн.: „Ръководство по психотерапия“, Е. Шаранков, Г. Лозанов, И. Петров и А. Атанасов. София, 1963

6. Лозанов Г. – Сугестопедия – път към хипернезия в учебния процес. – Народна просвета, 1966, 6
7. Lozanov G. – Anesthetization through suggestion in a state of wakefulness. Acta Medica Psychosomatica, Roma, 1967. (a)
8. Lozanov G. – Suggestopedia and memory. - Acta Medica Psychosomatica, Roma, 1967. (б)
9. Lozanov G. – Integral Psychotherapy. - Acta Medica Psychosomatica, Roma, 1967. (в)
10. Lozanov G. – A common curative mechanism of suggestion underlying all psychotherapeutic methods. – International Congress of Group psychotherapy, Vienna, 1968.
11. Лозанов Г. – Сугестология , - София, Наука и изкуство, 1971 а
12. Lozanov G. – Zur Frage der experimentellen hypnotischen Regression. – In „Hypnose – aktuelle Probleme in Theorie, Experiment und Klinik“ – VEB Gustav v Fischer Verlag, Jena 1971 (б)
13. Лозанов Г. – Основы суггестологии. – В сб.: „Проблемы суггестологии“ – Материалы I Международного симпозиума проблемам суггестологии, София, Наука и изкуство, 1973 (а)
14. Lozanov G. – Psychotherapie und Gesellschaft; - Kongress Materialien zum 4 Kongress der Gesellschaft für ärztliche Psychotherapie der DDR – April 1973, (б)
15. Ташев Т. – Изучаване на чужди езици чрез внушение. – Труд, бр. 290 от 9.12.1965 г., стр. 3
16. Горанова А. – Сугестопедията – една нова система за изучаване на чужди езици. – Земеделско знаме, бр. 290 от декември 1965 г., стр. 3
17. Асенов К. – Сугестопедията – бърз метод за научаване на чужд език. – Студентска трибуна, бр. 11 от 14.12. 1965 г., стр. 2

18. Гечева Э. – Метод, могущий преобразить обучение. – Огни Болгарии,
1966, №5, стр. 34