

# Introduzione alla Suggestopedia Moderna



Se vuoi costruire una nave,  
non raccogliere i tuoi uomini  
per preparare gli attrezzi e raggruppare il legno,  
ma insegna loro  
la nostalgia dello spazio  
che va al di là dell'orizzonte del mare...  
(Antoine de Saint-Exupery)

## 1.1 Introduzione alla Suggestopedia Moderna

La Suggestopedia Moderna è un metodo di apprendimento caratterizzato nel dare il ritmo corretto a tecniche e strategie che agiscono in modo olistico nel conscio e nell'inconscio dell'apprendente, in modo che egli apprenda più velocemente, con minor sforzo e con risultati più duraturi rispetto ai metodi tradizionali.

Perché cerchi la gioia fuori da te,  
non sai che la puoi trovare solo nel tuo cuore?  
(Tagore)



La Suggestopedia Moderna considera l'apprendimento conscio e inconscio, cercando di strutturare, rafforzare e favorire anche l'apprendimento *inconsapevole* dello studente: si offrono strategie di apprendimento modellate sul discente, divertenti ed efficaci.

La Suggestopedia Moderna può essere riassunta con il motto: *Imparare ed insegnare con emozione e ragione.*

Quando abbiamo a che fare con un processo educativo dovremmo porci delle domande:

- Come è possibile mettere in atto il miglior processo di apprendimento?
- Quali sono le condizioni che permettono un apprendimento dinamico, divertente ed efficace?
- In che modo corpo, mente e spirito possono essere (tenuti) coinvolti nel processo di apprendimento?
- Qual è il rapporto tra sviluppo della nostra personalità e apprendimento?
- Come possiamo scoprire in noi stessi nuovi potenziali?
- Come influisce il docente nel processo di apprendimento?
- Qual è il nesso tra apprendimento e il set di valori in base al quale ci mettiamo in relazione con il mondo?

Queste sono tutte questioni aperte su cui ci soffermeremo nel corso del testo. Alcune di queste hanno trovato risposta nel metodo della Suggestopedia Moderna.

La parola *suggestopedia* è composta dai lemmi *suggestione* e *pedagogia*.

La parola *suggestione* deriva dal verbo latino *suggerire* e significa *proporre, consigliare, suggerire*, ma può assumere anche il significato negativo di *suggestionare, influenzare, condizionare*. L'ambiguità dell'aspetto semantico invita ad una riflessione e ci guida alla consapevolezza che tutta la nostra società è *influenzata* in ogni momento, da ogni persona. Se si traducesse questa riflessione nell'ambito dell'apprendimento, è naturale chiedersi come sia possibile *influenzare* positivamente il discente nel corso del processo che porta all'acquisizione di nuove conoscenze.

Un esempio: se noi ci presentassimo al corso con aspetto trascurato e di malumore in un'aula buia e fredda, i nostri studenti non si sentirebbero a loro agio come invece accadrebbe con una persona simpatica, allegra, di buon umore, dall'aspetto curato, in un'aula luminosa e con la giusta temperatura. Questa *suggestione* è ovvia. Ci sono altre *suggestioni* che sono meno percettibili, spesso involontarie, ma altrettanto efficaci.

Due psicologi americani (Robert Rosenthal e Leonora Jacobson<sup>2</sup>) fecero un esperimento in una scuola elementare in California. I ricercatori proposero agli alunni della prima elementare un test di intelligenza all'inizio del primo anno scolastico e scelsero a caso il 20% dei bambini definendoli intellettivamente superiori alla norma e con grandi potenzialità di apprendimento. Dopo un anno il test venne ripetuto. I risultati furono sorprendenti perché proprio questi bambini, scelti a caso l'anno prima, avevano giudizi migliori degli altri, avevano ottenuto risultati superiori alla norma e il loro QI era risultato significativamente superiore a quello dei compagni. La profezia si era realizzata. I due ricercatori dimostrarono così quanto gli insegnanti possano influenzare radicalmente i risultati dei discenti con il loro comportamento comunicativo verbale e soprattutto non verbale. Rosenthal definì quest'azione inconscia come *effetto Pigmalione*, dal mito greco, in cui Ovidio narrò che Venere diede vita alla stupenda scultura femminile scolpita da Pigmalione, di cui si era perdutamente innamorato. Altrettanto efficace è la profezia che si autorealizza in senso negativo (*labeling*), l'aspettativa dell'insegnante è negativa e lo studente viene *etichettato* e discriminato secondo la convinzione dell'insegnante, coloro che sono considerati in questo modo si sentiranno poi così.

Questo fenomeno non è solo individuabile nell'apprendimento, ma anche in tutte le altre forme sociali: l'aspettativa diventa, qualche volta, predizione.

Ecco spiegato, in parte, perché la figura del docente sia fondamentale, ecco perché l'immagine mentale che il docente ha del gruppo classe, la trasmissione inconscia e conscia delle sue aspettative deve essere presa in considerazione. Se ricordiamo la nostra biografia scolastica, è chiaro che ottenevamo i risultati migliori nelle materie il cui l'insegnante era *bravo* e *simpatico*.

La seconda parte della parola *suggestopedia* è *pedagogia*: la disciplina che si occupa dei problemi dell'educazione, specialmente dell'aspetto didattico, psicologico e teoretico.

I ricercatori hanno ancora applicato un *moderna* accanto a *suggestopedia* per rilevare i nuovi sviluppi del metodo attraverso le tecniche della comunicazione, la programmazione neurolinguistica, le pratiche dell'apprendimento cooperativo, ecc. e distinguersi dalla Suggestopedia lozanoviana classica.

La Suggestopedia è considerata far parte del gruppo delle metodologie dell'*accelerated learning* o delle *metodologie ad approccio olistico*<sup>3</sup>; in Slovenia, una metodologia di apprendimento molto simile alla Suggestopedia viene chiamata *Global Learning*<sup>4</sup>.

Il metodo della Suggestopedia Moderna consta di principi e fasi di lavoro ben definite, da strategie di apprendimento scientifiche e si affina con elementi offerti da altri approcci pedagogici:

- 1] attività di rilassamento - training autogeno - allo scopo di attivare risorse e fissare nella memoria a lungo termine la materia di studio;
- 2] presentazioni creative della materia allo scopo di interessare ed incuriosire i discenti;
- 3] giochi di ruolo e altre attività ludiche per favorire i processi mnemonici tramite il divertimento;
- 4] uso della musica per migliorare l'apprendimento e per catalizzare la memoria a lungo termine;
- 5] uso della multisensorialità così come suggerito nella proposta didattica della programmazione neurolinguistica;
- 6] continuo feedback ed attenzione ai bisogni dello studente;
- 7] costruzione di un'atmosfera positiva per favorire l'apprendimento in un ambiente sereno e di fiducia;
- 8] approccio olistico alla materia;
- 9] focalizzazione degli scopi del corso;
- 10] attenzione alla dinamica del gruppo.

## 1.2 I vantaggi del metodo

I bambini sono tutti artisti.  
La difficoltà sta nel fatto di rimanere artisti da adulti.  
(Pablo Picasso)



Oltre a velocizzare l'apprendimento, il metodo della Suggestopedia Moderna permette di ottenere ulteriori vantaggi, a medio e a lungo termine, positivi per il benessere globale della persona e per i suoi processi di crescita personale:

- la motivazione e la sicurezza in se stessi vengono incrementate e incoraggiate;
- il discente sperimenta e scopre talvolta abilità non ancora esplorate;
- lo stress dell'apprendimento viene eliminato dall'alternanza di fasi di rilassamento e di attività divertenti, cade la convinzione che *ad imparare si fa fatica*;
- le attività che coinvolgono più di una persona favoriscono il senso di appartenenza al gruppo e aiutano lo scambio di idee e di esperienze comuni;
- il discente diventa il protagonista e i suoi bisogni sono al centro dell'attenzione;
- vengono apprese nuove tecniche di apprendimento;
- gli studenti cercano di usare anche la parte destra del cervello, quella creativa senza spazio e tempo, ritornano nella loro capacità di apprendimento infantile-naturale, potenziandola con l'esperienza del loro vissuto.

Lo scopo di questo manuale è quello di analizzare ciascuno di questi fattori e imparare ad usarli poi in modo consapevole e sistematico per favorire il processo di apprendimento e il rapporto positivo nel gruppo; aprire una discussione e un movimento di ricerca e riflessione su ulteriori tecniche che favoriscano l'apprendimento. La Suggestopedia Moderna è un metodo *in movimento*: i temi che trattiamo, anche se sommariamente, riguardano lo stress, la psicologia umanistica, la programmazione neurolinguistica, la ricerca neurobiologica sul cervello.

La nostra esperienza operativa ci dimostra che il metodo ha portato risultati eccellenti nell'industria, nell'università e nella scuola, dimostrando la sua applicabilità concreta.

Questo metodo non richiede attrezzature speciali ma insegnanti specificatamente formati, motivati e creativi; infatti si dice: *la Suggestopedia Moderna non esiste, esistono solo i suggestopedi*.

La mia personale visione della figura dell'insegnante e di una buona docenza è di attirare il sé autotelico di ogni studente, cioè quella parte della Persona Studente che è motivata, attiva, positiva, si immedesima nell'attività, trova soddisfazione in ciò che fa, nella sua esperienza; per accompagnarla in uno stato di *flow*<sup>5</sup>, di concentrazione prolungata, coinvolgente e stimolante, in flusso. Per questo è necessario fornire, bilanciare e poi rafforzare le opportunità d'azione nell'ambiente (*challenges*) e favorire le abilità e le risorse (*skills*), consapevoli e inconsce degli studenti. Questo mi è successo spesso con la Suggestopedia Moderna.

