

Anneli Bauters

Suggestologian ja suggestopedian perusperiaatteita

Bauters, Anneli. 1982. Suggestologian ja suggestopedian perusperiaatteita. Aikuiskasvatus 2, 2, 40—45. — Artikkelissa käsitellään tohtori Lozanovin näkemyksiä suggestologiasta ja suggestopediasta. Kirjoittajan mielestä joukkotiedotusvälineet ovat antaneet harhaanjohtavan kuvan suggestopediasta vieraiden kielten opetusmenetelmänä ja siksi hän korostaa suggestopedian periaatteiden oikeaa soveltamista opetusprosessissa.

Mitä suggestologia on?

Suggestologia on verraten nuori tieteenhaara, joka tutkii ympärillämme olevia suggestiivisia impulsseja. Suggestiota on tutkittu ympäri maailmaa lukuisissa yliopistoissa, mutta erityisesti Bulgariassa, Sofiassa, suggestologian tutkimuskeskuksessa, jonka johtajana toimii tohtori Lozanov, lääkäri ja psykiatri.

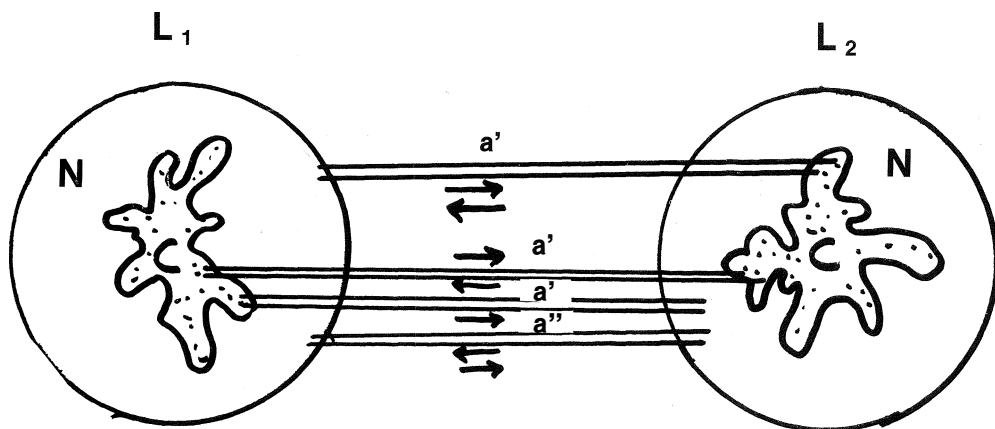
Tohtori Lozanov määrittelee suggestion psyykkiseksi heijastumaksi, jossa ensisijaisesti tiedostamattoman psyykkisen aktiviteetin avulla syntyy erityisiä henkisiä sopeutumisvalmiuksia, joiden välityksellä ihmisen toiminnallisia psyykkisiä edellytyksiä hyödynnetään. Suggestio on kaikkialla vaikuttavaa tiedostamattomalla tasolla tapahtuvaa vuorovaikutusta. Koemme päivittäin suggestiivisia elämyksiä joko ympäristömme lähettäminä impulsseina tai aikaisempien kokemustemme valossa. Suggestiiviset elämykset vaikuttavat tapaamme ajatella, tuntea ja tahtoa.

Käsitteeseen suggestio kuuluvat komponentit *tiedostamattomuus* ja *reservi*. Puhekykymme on oiva esimerkki tiedostamattomasta toiminnosta. Puheen automatiikka ja kieliopillisten rakenteiden käyttö osoittavat kuinka tiedostettu puhekykymme on riippuvainen tiedostamattomista aivotoinnista. Reservi, Lozanovin mukaan liittyy hyperamnesiaan, johon sisältyy positiivisia ja negatiivisia ilmiöitä.

Suggestologia rakentuu kolmelle psykofysiologiselle perusperiaatteelle:

1. Yksilöiden välinen kommunikaatio on samanaikaisesti sekä tiedostettua että tiedostamatonta.
2. Jokainen ärsyke on samanaikaisesti ehdollistettu, koodattu, symbolisoitu ja yleistetty.
3. Jokainen havaittu ärsyke on kompleksinen.

Kuvio 1. Diagramma kahden persoonallisuuden välisistä tietoisista ja tiedostamattomista vuorovaikutussuhteista



L = persoonallisuus
C = tiedostettu toiminta

N = tiedostamaton henkinen toiminta
a'-a''' = tietoisuuden piirissä esiintyvät automatisoituneet toiminnot

Yksilöiden välinen kommunikaatio

Kommunikaatio voi tapahtua sekä tiedostamattoman että tiedostetun aivotoiminnan eri tasoilla. Lozanovin tutkimukset perifeerisistä havainnoista ovat erityisen tärkeitä suggestologialle. Nämä toiminnot eivät sijoitu aivokapasiteetin tiedostettuun osaan, sillä tämä alue on niin äärimmäisen rajattu aivoissa. Vastaanottavat aivojen osat ovat laaja-alaisempia kuin tiedostetun aivotoiminnan alueet. Lozanovin kokeissa on voitu osoittaa, että perifeerinen tiedostamaton informaatio säilyy pitkäaikaismuistissa. Koe oli seuraava: Aikuisten (yli 25 v.), jotka opiskelivat vierasta kieltä suggestopedisellä menetelmällä, oli opittava muistamaan ulkoa 10 kohdekielen sanaa. Minuutin ajan he saivat katsella tauluun kirjoitettuja sanoja, joille oli myös annettu äidinkielliset vastineet. Opiskelijat eivät tuntenee sanoja aikaisemmin. Sanojen yläpuolelle oli kirjoitettu pienillä kirjaimilla: ”Olkaa ystävällisiä ja opetkaa muistamaan ulkoa seuraavat 10 sanaa” sekä äidinkiellinen käännös.

Minuutin jälkeen opiskelijoille annettiin 50 tuntemattoman sanan luettelo ja heitä pyydettiin alleviivaamaan ne sanat, jotka he äsken olivat nähneet taululla.

Tulokset osoittivat, että unohtamiskäyrä noudatti hyvin tarkasti ns. Ebbinghausin käyrää (toistettaessa testi 1. päivänä oli muistettuja sanoja 52,9 %, 3. päivänä 36,1 % ja 10. päivänä 39 %). Mielenkiintoisin havainto oli kuitenkin, että 50 sanan luettelosta oli myös alleviivattu niitä sanoja, jotka esiintyivät kehoituksessa. Toistettaessa koe näiden sanojen muistamisprosentti eteni näin: 1. päivänä 2,5 %, 3. päivänä 5,4 % ja 10. päivänä 13,8 %. Tulos oli tilastollisesti merkittävä. 10 päivänä — p 0.01.

Jokainen ärsyke on samanaikaisesti, koodattu ehdollisesti jne.

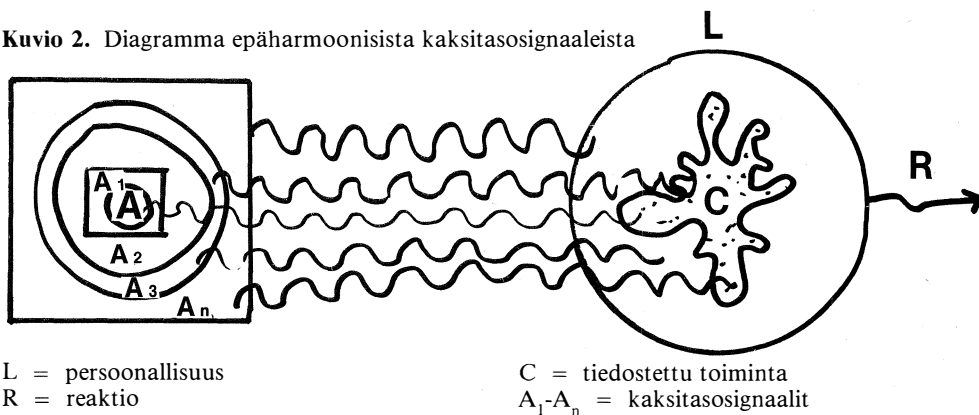
Toista kohtaa on vaikea ymmärtää Lozanovin artikkelista. Hän toteaa tämän periaatteen sisällöstä, että psykologit ymmärtäisivät välittömästi mitä hän tällä lauseella tarkoittaa. Määrittely asiasta kuuluu, että ne ärsykkeet, jotka muokataan signaaleiksi voivat edustaa painoarvoltaan ja merkitykseltään erilaisia tekijöitä. Tässä yhteydessä suoritetusta kokeesta saatoin ymmärtää sen, että *auktoriteetillä* on suuri merkitys, kun opiskelijan on esim. opeltava ulkoa sanoja ja sanontoja.

Kokeilussa opiskelijoiden tuli muistaa ulkoa runoja. Kun he olivat käyttäneet opiskeluun annettua ajan, toiselle ryhmälle kerrottiin, että runo oli erään kuuluisan bulgaarialaisen runoilijan kirjoittama. Toiselle ryhmälle ei annettu tällaista tietoa. Kun tulokset kontrolloitiin havaittiin, että ryhmä, joka tiesi, että kyseessä oli kuuluisa runoilija oli muistanut 532 sanaa verrattuna toisen ryhmän 245 sanaan.

Jokainen havaittu ärsyke on kompleksinen

Aivoihin tunkeutuu sekä tiedostettuja että tiedostamattomia ärsykeitä. Niitä ärsykeitä, jotka tunkeutuvat ainoastaan tietoisuuden ”keskukseen” kutsutaan *johtaviksi ärsykeiksi*. Osan ärsykeistä ohjautuessa tietoisuuden keskukseen tunkeutuvat *seurannaisärsykkeet* samanaikaisesti aivojen tiedostamattoman ja tiedostetun osan eri kerroksiin. Johtavat- ja seurannaisärsykkeet eivät aina ole sopusoinnussa keskenään ja niiden aiheuttama reaktio vastaanottajassa voi olla hyvin erilainen. *Jos vastaanottaja altistetaan harmonisille, rinnakkain esiintyville, johtaville- ja seurannaisärsykeille, voidaan hänet vapauttaa sellaisista normeista, jotka ehkäisevät hänen kapasiteettinsa täysipainoista käyttöä. Samalla vastaanottaja rohkaistuu käyttämään reserviään.*

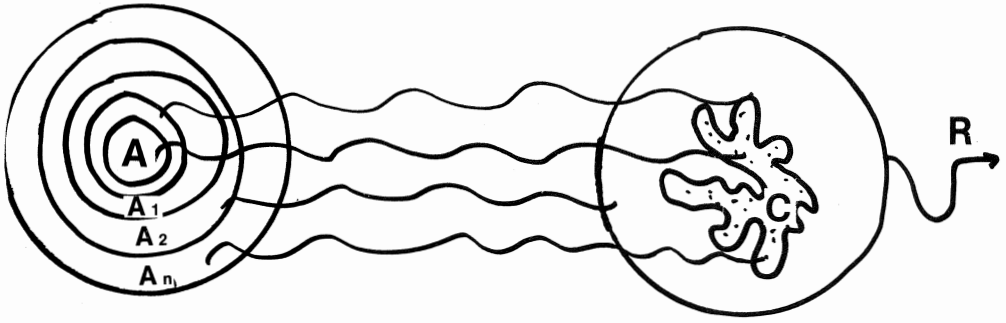
Kuvio 2. Diagramma epäharmonisista kaksitasosignaaleista



L = persoonallisuus
R = reaktio

C = tiedostettu toiminta
A₁-A_n = kaksitasosignaalit

Kuvio 3. Diagramma harmoonisista kaksitasosignaaleista — tuoden esille desuggestiiviset — suggestiiviset reservit



Tasapaino johtavien- ja seurannaisärsykkeiden välille on saavutettu esim. erilaisten taide- muotojen avulla. Bulgariassa havaittiin, että jos uuteen, opittavaan materiaaliin sisältyi aineksia teatterin, musiikin tai filmin alalta parantuivat opiskelijoiden oppimistulokset huomattavasti. (Tutkimuksen kohteena oli kielten ja matematiikan opiskelu).

Johtavien- ja seurannaisärsykkeiden harmonisointi auttaa opiskelijaa nopeammin assimiloimaan uuden aineksen. Tämä johtuu taas siitä, että nk. antisuggestiivisten esteiden vaikutus pienenee.

Desuggestiiviset (vapauttavat) ja suggestiiviset (inspiroivat) vaikutuskeinot

Desuggestiiviset — suggestiiviset keinot ovat sekä objektiivisia että subjektiivisia. Niiden avulla toteutetaan aiemmin mainittuja kolmea psykofysiologista periaatetta.

Objektiiviset ulkoiset keinot koostuvat kahdesta tasosta: tietoisesta ja tiedostamattomasta. Näihin sisältyy sellaisia komponentteja kuten *auktoriteetti*, *intonaatio* ja *rytmi*. Intonaation ja rytmin esim. oletetaan vaikuttavan muistamiskykyyn, koska ne mm. vahvistavat välitetyn tiedon aitoutta.

Subjektiiviset keinot, joihin kuuluvat *infantilisoituminen* ja *pseudopassiivisuus* ovat riippuvaisia objektiivisista menetelmistä. Infantilisoituminen edellyttää, että opiskelija oppimistilanteessa saisi takaisin lapsenomaisen spontaanisuuden, vastaanottavuuden, itseluottamuksen ja kyvyn muistaa uusia asioita. Infantilisoituminen on riippuvaista auktoriteeteista, jotka vuorostaan vahvistavat luottavaista suhtautumista odotettuihin tuloksiin.

Pseudopassiivisessa tilassa opiskelija rentoutuneesti tarkastelee ympäristöään. Istuessamme konsertissa ja kuunnellessamme musiikkia emme ole koskaan täysin passiivisia, sillä kuu-

lemamme musiikki herättää meissä koko ajan erilaisia tunteita, aistimuksia ja elämyksiä. Lähtiessämme pois konsertista tunnemme itsemme harvoin väsyneeksi, vaikka aivomme ovat työskennelleet intensiivisesti koko konsertin ajan.

Suggestio on osa suggestopediaa

Aluksi haluaisin korostaa sitä, mitä suggestopedia ei ole, sillä tiedotusvälineiden antaman kuvan perusteella suuri yleisö luulee, että suggestopedia on eräänlainen ihmellääke ja oikotie vieraan kielen oppimiseen. Ei vaadita muuta kuin kieli-musiikkikasetin kuuntelua ja näin parissa kuukaudessa saavutetaan valmius kommunikoida vieraalla kielellä.

Suggestopedia *ei rakennu hypnoottiselle psykoterapialle* sillä hypnoosi on yksinomaan psykoterapeuttinen menetelmä, jonka käyttäminen vaatii aina ammattitaitoa, eikä se sovelu ryhmätilanteisiin. Suggestopedialla *ei* myöskään ole *mitään tekemistä rentoutumispsykoterapian* tai *autogeenisten hengitysharjoitusten* kanssa. Nämä menetelmät aiheuttavat opiskelijassa kevyen hypnoottisen tilan, jonka seurannaisvaikutukset oireiltaan muistuttavat tiettyjä sairaustiloja, jos ei-ammattitaitoiset henkilöt (kuten opettajat) yrittävät käyttää niitä opetustarkoituksiin. Oppimisen vallankumous, Ostrander - Schroeder - Ostrander on erinomainen näyte kirjasta, jossa sinne tänne on ripoteltu Lozanovin nimeä, mutta muuten kirjassa tuskin nimeksikään käsitellään suggestopediaa. Pääpaino sisällössä on juuri erilaisen rentoutumis- ja hengitystekniikoiden opettamisessa. Ero Pantzar on Aikuiskasvatuksen no:ssa 3 — 4/81 arvostelussaan puuttunut juuri tähän kirjan sinänsä ”myyvään” piirteeseen, joka kuitenkin antaa lukijalle melko valheellisen kuvan oppimisesta.

Suggestiolla on kaksitahoinen vaikutus

1. Positiivinen suggestio → opiskelijoiden tiedonomaksumisvalmiudet paranevat
2. Negatiivinen suggestio → opiskelijoiden tiedonomaksumisvalmiudet heikkenevät

Opetustilanteessa opettajan tulee varmistua siitä, että hän etukäteen kykenee ehkäisemään negatiivisten suggestioiden syntymisen. Opettajakoulutuksessa korostetaan kuinka tärkeää on, että opettajat oppivat opetustilanteessa luomaan tunteenomaisesti turvallisen ilmapiirin. Tämä on yhtä merkityksellistä kuin fyysisen opiskeluympäristön meillettävyys. Opettajan on myös osattava oikealla tavalla kohdella opiskelijaa, joka antaa vääriä vastauksia, on huonolla tuulella, väsynyt tullessaan oppitunnille jne. Tällöin opiskelijaa on oikaistava, rohkaistava, kannustettava miellyttävällä tavalla. Kaiken mitä opettaja sanoo tai tekee instruktioit, kommentit, huomautukset, vastaukset jne. tulee heijastaa *oikeaa psykologista ilmasto*, joka on erittäin tärkeää suggestopedisessä menetelmässä. Kaikkien oppitunnin tapahtumien tulisi vaikuttaa opiskelijaan siten, että hän kokee saavansa itseluottamusta ja rohkaistuu yrittämään. Suorasti tai epäsuorasti kielteisiä kommentteja tulisi aina välttää. ("Se ei nyt mennyt oikein hyvin", "tämä on kyllä erityisen vaikea asia", "tuo taisi olla hie-man epätäydellinen lause".) Positiivisiakin huomautuksia tulee tarkkaan harkita ("tämä on erittäin mielenkiintoista", "ja tämä hyvin helppoa") sillä nämä toteamukset voivat sisältää sen ajatuksen, ettei jatko ehkä olekaan yhtä hauskaa ja helppoa tai juuri nämä asiat ovat helposti omaksuttavia mutta muut eivät ehkä olekaan.

Tekijöitä, jotka auttavat vastaanotta- *maan uutta tietoa*

1. Kunnioitus

Mitä enemmän opiskelija arvostaa sitä lähdettä (kirja, opettaja), joka välittää tietoa sitä paremmin hän voi muistaa ja säilyttää tiedon muistissaan. (Tämä näkemys pohjautuu suggestologian toiseen peruseriaatteeseen). Opettajan ja opiskelijan välinen arvostus on myöskin erittäin tärkeää.

2. Luottamus

Opiskelijoiden tuntiessa kunnioitusta opiskelemaansa ainetta kohtaan syntyy myös luottamusta ja tällä on psyykeä rauhoittava vaikutus. Opiskelutulosten muodostuessa positiiviseksi lisääntyy samalla luottamus myöskin opetusmenetelmää kohtaan.

3. Monipuolinen opetusprosessi

Puhutulla sanalla on suuri vaikutus oppimiseen, mutta melkein yhtä tärkeitä ovat oheisviestinnän keinot kuten mimiikka, äänenväri, puheen rytmitys jne. Näinollen opettajan on harjoiteltava käyttämään oikein ääntään, ilmeitään ja eleitään sekä toimimaan erilaisissa opetustilanteissa yhteisymmärryksessä opiskelijoiden kanssa.

4. Taiteen suggestiivinen vaikutus psyykeen

Opetukseen täytyy sisältyä aineksia musiikista, laulusta, improvisoinnista ja dramatisoinnista. Tästä seuraa, että suggestopedisellä menetelmällä opettavien opettajien on myös opittava käyttämään opetuksessaan uusia työmuotoja.

Suggestopedisen kommunikaatiojärjestelmän kolme periaatetta

Lozanov kirjoittaa, että suggestopedia rakentuu kolmelle periaatteelle, joista sitten voidaan johtaa kolme toimintamuotoa.

Periaatteet ovat:

1. Oppimisen ilo ja rentoutunut olo
2. Tiedostamattomat ärsykkeet
3. Aivojen reservikapasiteetin tehokkaampi hyödyntäminen

Keinot ovat:

1. Psykologiset
2. Didaktiset
3. Taiteelliset

Ensimmäinen periaate: Oppimisen ilo ja rentoutunut olo

Tämä periaate on kulmakivi suggestopedisessä ajattelussa. Opettajan on kyettävä *luomaan opiskelijoissa psyykkisen rauhan ja rentoutuneisuuden tila*. Ei ole kyse lihasten rentoutumisesta tai muista vastaavanlaisista rentoutumisharjoituksista, joita käytetään kliinisessä psykoterapiassa, vaan pikemminkin *emotionaalisesta tyyneydestä*, joka luo edellytykset sille, että opiskelija kokee oppimisen ja opetustilanteen mielihyvänsävyisenä.

Tämä merkitsee sitä, että uusi aines on esiteltävä opiskelijoille tavalla, joka ei aiheuta

heissä väsymistä, jännittämistä, tai rauhattomuutta. Opiskelijan luontaista uteliaisuutta on käytettävä hyväksi positiivisella tavalla. Jos opiskelija kokee oppimistilanteen hyvin ahdistavana voi se muodostua kokemukseksi, joka hyvin paljon muistuttaa psykopatologista tilaa.

Toinen periaate: Tiedostamattomat ärsykkeet

Opetusprosessissa opettajan on käytettävä sekä tietoisia että tiedostamattomia ärsykeitä. Traditionaalinen opetus käyttää usein ainoastaan tiedostettuja ärsykeitä. Opetus rakentuu pienistä osakokonaisuuksista, jotka vaikeutuvat porrastetusti. Opiskelijan on ensin hallittava alemmalla askelmalla oleva tieto ennenkuin hän voi kavuta ylemmäksi. Lopuksi hän sitten kykenee yhdistelemään eri informaatiopalaset kokonaisuudeksi sekä omaksumaan niiden välisen yhteyden. Tällainen menetelmä on usein sekä väsyttävä että aikaavievä. Vastaanottavuus oppia pieniä yksittäisiä osasia alenee, koska opiskelijalla ei ole mahdollisuutta hahmottaa kokonaisuutta. Opiskelijat eivät myöskään voi käyttää luovia kykyjään oppimistilanteessa.

Oppiminenhan on samanaikaisesti sekä tiedostamaton että tiedostettu prosessi. Jos aineisto esitetään opiskelijalle mielihyvää tuottavalla tavalla, kehittyy opiskelijassa tiedostamaton opittavan aineiston hyväksyminen. Tämä tapahtuu mm. siten, että opiskelijalle annetaan välittömästi kokonaisvaltainen kuva omaksuttavasta aineksestä. Vasta myöhemmin opettaja palaa takaisin niihin yksityiskohtiin, joita opiskelija ei ole ymmärtänyt. Nyt opettaja selostaa epäselväksi jääneet asiat kytkien ne kuitenkin kokonaisuuteen. Tämä menetelmä tapa myötäilee aivofysiologisia toimintoja, sillä ärsykkeet tunkeutuvat samanaikaisesti yksilön tietoiisiin ja tiedostamattomiin ”vastaanottoasemiin”.

Kolmas periaate: Aivojen reservikapasiteetin tehokkaampi hyödyntäminen

Traditionaalisisessa opetuksessahan opiskelija oppi uudet asiat pieninä viipaloituina paloina. Hänelle perustellaan tällaisen menettelyn olevan välttämätöntä, koska muuten hän ei kykenisi omaksumaan kaikkea oppiainesta. Valmiiksi jaksotettu oppiannos muodostuu eräänlaiseksi normiksi opiskelijalle ja hän hyväksyy sen alitajuisesti. Suurempaa kokonaisuutta kuin sen minkä opettaja hänelle tarjoaa hän ei voisikaan oppia.

Suggestopedisessä menetelmässä opiskelijat vastaanottavat kymmenen, kaksikymmentä kertaa suuremmat oppikokonaisuudet verrattuna siihen mihin he ovat aikaisemmin tottuneet. Näin heidän aivojensa reservikapasiteettiä todella käytetään hyväksi, korostaa Lozanov. Ensimmäisen ja toisen periaatteen noudattaminen opetuksessa ovat raivanneet tietä sille, että aivojen reservikapasiteetti on valmiustilassa. Oppimisprosessin aikana aivot ovat aktiivisessa valvetilassa vastaanottaen kaikki ympäristöstä tulevat ärsykkeet. Tämä on voitu kokeellisesti havaita rekisteröimällä aivoista lähtevien alfa-aaltojen säteily. Tosin sitä, mitä aivofysiologisesti tarkasti tapahtuu ei vielä tiedetä.

Traditionaalisisessa opetuksessa opettaja ensin herättää opiskelijan mielenkiinnon opittavaa asiaa kohtaan, motivoi opiskelijan sitten hän korostaa opiskelijalle kuinka tärkeää ja jopa vaativaakin opiskelu on. Näin menetellesään opettaja käyttäytyy paradoksaalisesti ensin kannustaan ja rohkaisten opiskelijaa ja sitten heti perään varoitellen ja rajoituksia jaellen viestittää negatiivisia ärsykeitä. Tämä voi helposti aiheuttaa opiskelijassa käyttäytymishäiriöitä, jotka lukkiuttavat aivojen toiminnan. Tällaisesta tilanteesta opiskelija ei itse selviydy.

Suggestopediassa taas, opiskelijoiden piilevät resurssit aktivoidaan ja samalla he vapautuvat niistä estoisista näkemyksistä, joita heillä on omasta oppimiskyvystään.

Psykologiset, taiteelliset ja didaktiset keinot opetuksessa

Psykologiset keinot

Opettajat, joilla on hyvä aineenhallinta mutta ei muita suggestopedian vaatimia valmiuksia, harjoittelevat opettajakoulutuksen aikana oikeaa psykologista lähestymistapaa opetustilanteessa. Kyseessä on, Lozanovin mukaan, kommunikaation toinen taso. Opettajan tulee siis oppia käyttämään ääntään, ilmeitään ja eleitään siten, että kaikki oheisviestintä synnyttää opiskelijoissa turvallisuuden tunteen ja he kokevat olevansa rentouttavassa ilmapiirissä. Opiskelijoita ei saa oikaista tai heidän tekiänsä virheitä ei saa korjata epämiellyttävällä tavalla. Opettajan on ystävällisesti autettava opiskelijaa löytämään tarvittavat sanat ja oikeat rakenteet. Opettajan tulee aina ja joka hetki osoittaa opiskelijalle mitä tämä osaa tai mitä tämä ei osaa.

Didaktiset keinot

Koska opiskelijoille tarjotaan opittava aines huomattavasti suurempina annoksina ja eri tavalla strukturoituna kuin traditionaalisessa opetuksessa on selvää, että oppimateriaalikin on työstettävä uudella tavalla. Opittavan aineksen tulee kiinnostaa opiskelijoita. Omaksumatta uusi aines suurina annoksina voidaan välttää ne vaikeudet, joita lyhytaikainen muisti asettaa oppimiselle. Kieltenopiskelussa tämä merkitsee esim. sitä, että suurempi paino tulisi asettaa sille *mitä opiskelija sanoo* (sisältö) ei sille *miten hän sen sanoo* (rakenteet). Valittaessa erilaisia harjoitusmuotoja tämä merkitsee sitä, että esim. *drillien käyttöä on vältettävä*, koska ne pirstovat harjoiteltavan kieliaineksen pieniin osiin. Lisäksi drilleistä muodostuu harjoitteluvaiheessa usein itse tarkoitus eikä niitä käytetä välineenä jonkun päämäärän saavuttamiseksi. Oleellista on, että kaikki harjoitukset tulisi suunnitella semanttiseksi kokonaisuudeksi. Monet opettajat aristelevat työkennellä kokonaisvaltaisen opetusmenetelmän mukaisesti, koska he pelkäävät, että opiskelijoiden tekemät virheet juurtuvat heihin. Opettajien on siis opittava ymmärtämään, että virheet voidaan korjata oppimisprosessin myöhäisemmässäkin vaiheessa.

Taiteelliset keinot

Erityisesti *musiikkia* käytetään paljon suggestopediassa. Tähän on päädytty monivuotisen kokeilun ja sen antamien tulosten perusteella, jotka ovat selventäneet musiikin vaikutusta aivofysiologisiin toimintoihin. Aivojen *vireä lepotila* saavutetaan esim. *tietyntyyppisellä musiikilla*.

Dramatisointi, leikit ja roolipelit ovat niitä työmuotoja, joita käytetään uuden aineksen omaksumisvaiheessa sen jälkeen kun asia on esitelty opiskelijoille.

Lozanov painottaa sitä, että suggestopedisellä menetelmällä opettavien opettajien on käytävä läpi vähintään *kolmen kuukauden* koulutusjakso ennenkuin he menestyksellisesti osaavat käyttää opetuksessaan sellaista psykologista lähestymistapaa, jota suggestopedia vaatii. Suggestopedian opettaja ei ole koskaan täysin koulutettu. Hänellä on aina jotain uutta opittavaa.

Lähteet:

- Bulletin of the suggestology research institute under the Ministry of people's education 1975, nr 3 s. 1—13
- Bulletin of Suggestology and Suggestopedia 1974, s. 5—15
- Raportti suggestopedisen opetusmenetelmän kokeilusta Helsingin suomenkielisessä työväenopistossa lukuvuonna 1980—81 (moniste)
- Pirkko Ruotsalainen — Kalevi Pohjala, Suggestopedia — tohtori Lozanovin kehittämä opetusmenetelmä, Kouluhallitus no 1/78
- Kjell Weinius mm., Christer Lindahl, Suggestopedia — en undervisningsmetodik, Stockholm 1976 (stencil)
- Lars Berglund, Björn Svedmark, Öppen inlärning — ett nytt pedagogiskt system, Utbildningstidningen 5/76