A Importância da Leitura Profunda

Português

Enviado por: _tatiane_valeria@seed.pr.gov.br

Postado em:25/07/2016

Leitura profunda é tudo aquilo que desafia o seu cérebro a pensar Por Irinêo Baptista Netto Susan Reynolds é escritora com experiência em temas científicos. O livro mais recente dela, “Fire Up Your Writing Brain” (“Acione seu cérebro de escritor”), cita pesquisas de neurociência para falar sobre o que se sabe a respeito de criatividade e escrita. Ela é colaboradora da revista “Psychology Today” e vive em Boston, no estado de Massachusetts (EUA). Na entrevista a seguir, concedida por e-mail, ela faz uma defesa da escrita feita à mão com letra cursiva para estimular o cérebro. O que acontece com o cérebro de uma pessoa que nunca pratica “leitura profunda”? Não acontece nada, mas neurocientistas sabem que aqueles que a praticam têm vários benefícios, sobretudo uma habilidade maior para ser empático e compassivo. Ler textos complexos – como poesia, ficção de qualidade e não ficção desafiadora, ou mesmo análises aprofundadas – ajudam o cérebro na habilidade de pensar em níveis mais complexos. Diferente da leitura superficial ou leve – como a que a gente faz quando só passa os olhos pelas chamadas de um site ou lendo textos curtos, ou lendo apenas ficção mais leve e “fofa” (ficção sem substância) –, a leitura profunda põe para funcionar as funções cognitivas complexas do córtex cerebral [ligado ao pensamento, à memória e à consciência]. Qualquer leitura que faça você pensar constrói, cria estruturas e reforça as conexões neuronais no córtex cerebral. Leituras rasas basicamente “entram por um ouvido e saem pelo outro”, com pouco ou nenhum impacto duradouro. É só um passo além de assistir à televisão, que não gera nenhum benefício para o cérebro. Escrever pode ajudar alguém a ser um humano mais completo? Ou é melhor deixar a escrita para os escritores? Já mostraram que escrever é um meio eficiente de curar feridas emocionais. O processo de colocar suas emoções numa página por meio da escrita parece diminuir a atividade cerebral relacionada ao estresse e aumentar a liberação de neurotransmissores que acalmam o cérebro. Escrever pode servir como uma meditação para todo mundo, particularmente se você adotar introspecção e usar letra cursiva – está provado que ela desacelera o processo de raciocínio e ajuda a acessar sentimentos reprimidos. Assim como é muito mais impactante ver a versão de um poema escrito à mão pelo poeta, é mais impactante para o cérebro se você escreve à mão usando letra cursiva e de modo reflexivo. É uma ótima forma de explorar sentimentos mais profundos e com clareza. E também se você pesquisa um tópico, estuda e reflete sobre as informações que acumula, e depois escreve algo original como resultado desse processo, você está ampliando a habilidade que o seu cérebro tem para pensar. Você pode explicar o que é “leitura profunda”? Leitura profunda é tudo aquilo que desafia o seu cérebro a pensar, a refletir, que faz você lutar para assimilar a informação, para aprender. Podem ser poemas (que se relacionam com sentimentos e estimulam introspecção e reflexão), artigos científicos (que engajam o córtex cerebral), trabalhos literários de ficção – especialmente aqueles que lidam com sentimentos profundos, que têm pensamentos e frases complexos, e que exigem mais do cérebro (algo que faça você procurar palavras no dicionário, por exemplo) –, ou algo que faça você prestar muita atenção e parar para pensar. Se você estuda uma língua estrangeira, ler livros nessa língua pode ser um grande desafio. Se você tem

dificuldade de entender matemática ou ciência, ler artigos ou livros sobre esses assuntos que façam você diminuir o ritmo o suficiente para assimilar o que está sendo dito seriam ótimas formas de “leitura profunda”. Cada vez mais, as pessoas vivem no Facebook, buscando informações, notícias e conhecimento no feed de notícias. Você acha que isso é perigoso de alguma forma – ler apenas o que é publicado em redes sociais? Existem exceções, mas a maioria dos sites na internet não se detém muito em nenhum tópico. Geralmente, os agregadores de notícias (Google News é um exemplo) oferecem destaques sem muita profundidade. É preocupante que cada vez mais as pessoas estejam só passando os olhos em manchetes, o que certamente pode distorcer a percepção do que é verdade ou não é, e pouco é guardado na memória a menos que o córtex cerebral seja usado. O melhor é ler ampla e profundamente, sobretudo em relação a tópicos de relevância. Busque publicações que você sabe que fazem reportagens com profundidade e que oferecem análises confiáveis. Este conteúdo, acessado em 25/07/2016, está publicado no site da Gazeta do Povo. Todas as informações nele contido são de responsabilidade do autor.