

A leitura como promotora da capacidade noética de autodistanciamento e de assertividade

Suzaneide Oliveira Medrado *

Hernán Eduardo Lanosa * *

Resumo

A leitura relacionada à capacidade noética de autodistanciamento e à assertividade é o tema de pesquisa da tese que está em trâmite. Neste trabalho, será realizada uma abordagem teórica a partir de um conceito mais amplo de leitura, centrado na contribuição desta atividade para promoção de capacidades importantes para a vida do ser humano, como a capacidade noética de autodistanciamento, que contribui para a reflexão da condição do próprio ser, assim como também favorece uma comunicação mais assertiva. Dessa maneira, a leitura é uma atividade que traz muitos benefícios para a realização da pessoa.

Palavras chave: Leitura. Leitor. Texto. Autodistanciamento. Assertividade.

Introdução

Entende-se por leitura o processo interativo que se fundamenta a partir da visão e compreensão que o indivíduo tem do mundo que o rodeia e culmina na atribuição de sentido e no alargamento de experiências. Sendo assim, a leitura é proveniente de um processo perene e em permanente construção, e, portanto, é uma atividade ampla, diversificada e muito significativa para a plenitude do indivíduo.

* Aluna do Doutorado em Psicologia Social da Universidade John F. Kennedy- UK (Argentina). Graduada em Letras pela Universidade do Estado da Bahia (UNEB). Mestre em Ciências da Educação pela Universidade Lusófona de Humanidades e tecnologias. Professora da rede Estadual de ensino da Bahia. Email: Suzymedrado@gmail.com

**Orientador de tese do Doutorado em Psicologia Social da Universidade John F. Kennedy- UK (Argentina). Dr. em Psicologia com menção Cognitivo-existencial pela Universidade de Flores. Membro do comitê administrativo e docente de pós-graduação da Fundação Argentina de Logoterapia. Diretor e fundador de "Logocoaching" Argentina. Email: doctor.hlanosa@gmail.com

Ademais, a leitura é uma atividade complexa da linguagem que contribui para desenvolver diferentes capacidades, conhecimentos e experiências que propiciam uma formação holística ao leitor.

Pode-se entender ainda a leitura como uma forma de encontro do homem consigo mesmo e com sua realidade social, uma vez que, no ato de ler, as experiências do leitor dialogam com as ideias contidas no texto, estabelecendo-se uma relação que culmina na atribuição de sentido, na transformação do texto e do próprio homem.

Assim, a leitura desempenha papel preponderante à vida ser humano, uma vez que esta atividade está relacionada à formação integral e assim à capacitação para o convívio e a atuação na sociedade.

As experiências leitoras podem contribuir para o aperfeiçoamento intelectual, pessoal, e social. A leitura oferece um suporte de ideias e vocabulários, que é necessário para a reflexão do homem sobre si mesmo, sua condição, sobre os acontecimentos e sobre suas relações sociais.

Pensar sobre a complexidade da leitura com relação à formação global do indivíduo, pode direcionar para a promoção de capacidades mais elevadas que incluem processos reflexivos, autoconsciência, resultando em uma atuação mais autônoma e mais assertiva nas relações sociais.

A relação entre leitura, capacidade noética de autodistanciamento e assertividade

A leitura é muito importante para a formação global do indivíduo, uma vez que esta atividade contribui para desenvolver diferentes capacidades. No ato de ler, o leitor constrói com o texto a partir de um processo dialógico, reflexivo, atribui sentido ao que lê e vai ampliando seus conhecimentos e experiências.

Nessa perspectiva, Foucambert (1994, p. 5) destaca que “Ler significa ser questionado pelo mundo e por si mesmo, significa que certas respostas podem ser encontradas na escrita, significa poder ter acesso a essa escrita, significa construir uma resposta que integra parte de novas informações ao que já se é”.

Dessa maneira, o ato de ler pode ser pensado a partir de uma perspectiva existencialista, uma vez que se faz efetivo por meio da reflexão, assim, exige um distanciamento para que seja possível a relação entre as ideias dos textos, os conhecimentos e ideias do leitor que culminarão na atribuição de sentido, e assim,

favorece o desenvolvimento de capacidades importantes para a vida do homem, como a capacidade noética de autodistanciamento.

O noético é exclusivo do homem, refere-se, às atividades do intelecto. De acordo com a filosofia de Aristóteles, o intelecto é o melhor na alma. Segundo se compreende do significado atribuído por Aristóteles, o *nous* se refere a atividade contemplativa que leva à reflexão. Para Arendt (2009, p. 27) a contemplação “ é entendida como o único modo de vida verdadeiramente livre” do homem.

Dessa maneira, o noético está relacionado com o espírito, suas intelecções e proporciona uma reflexão mais elevada dos objetos, dos acontecimentos, permitindo ao homem fazer escolhas mais coerentes com seus próprios valores, crenças, dentre outros aspectos que o identifica, para atuar melhor em suas relações sociais.

Frankl (2011, p 28), ao tratar da dimensão noética, afirma que:

No momento em que o homem reflete sobre si mesmo- ou se for necessário, rejeita a si mesmo; quando ele faz a si próprio de objeto- ou aponta objeções a si mesmo; no momento em que o homem manifesta sua consciência de si, ou quando quer que exiba seu ser consciente, então o ser humano atravessa a dimensão noética.

O autor apresenta a dimensão noética como dotada de capacidades relacionadas à consciência que o homem tem de si mesmo, de sus ações e dos acontecimentos.

No ato de ler, a consciência do leitor é muito importante para que a atitude responsiva ocorra. A consciência de si mesmo, do contexto relevante para si, é quem oferece suporte ao leitor para o processo reflexivo, que inclui fazer questionamentos, duvidar, concordar ou discordar das ideias, acrescentar informações e por fim, atribuir sentido à leitura.

Cassirer (1967) discute a ideia do pensamento reflexivo, que ocorre por meio da segregação e isolamento de elementos e fenômenos para fixar a concentração e pensar melhor sobre eles. Para Cassirer (1967, p.38-39) “ O homem mostra reflexão quando o poder de sua alma atua tão livremente que, de todo o oceano de sensações que fluem através dos sentidos, pode segregar.

Assim também, no ato de ler, o leitor pode segregar, demorar-se nas ideias mais relevantes para atender seus objetivos de leitura, ou mesmo aquelas que são mais significativas para si, isso é possível porque há um distanciamento necessário para

dialogar, refletir sobre as ideias dos textos e atribuir-lhes sentido. Na construção da ideia principal do texto, o leitor segrega ideias para pensar sobre elas. De acordo com Solé (1998, p. 138) “ As ideias principais são mais próximas da leitura autônoma e têm uma importante repercussão na memória”. Nesse processo, o leitor seleciona a ideia para fazer uma melhor reflexão sobre o que considera mais importante no texto.

Para Buber (1979, p. 6) “pensamento e reflexão assinaram um pacto indestrutível com a situação concreta da existência”, ademais dessas capacidades humanas, o sentido de vida é uma das questões mais imperativas da existência. Para Frankl (1990, p. 12) “ O mais profundo do homem não é o desejo de poder nem o desejo de prazer, mas o desejo de sentido”. Assim, é possível dizer o mesmo da leitura, que pode ser pensada pela óptica do existencialismo, já que se faz concreta por meio do pensamento do leitor, da reflexão sobre os textos e sobre suas experiências para que o sentido, que é a essência desta atividade, ocorra.

O leitor com bons níveis de competência leitora, segundo Martins (2006, p. 72) tem as possibilidades multiplicadas “ [...] principalmente porque nosso diálogo com o objeto lido se nutre de muitas experiências de leituras anteriores, enquanto lança desafios e promessas para outras tantas”. Assim, os leitores têm suas capacidades alargadas e desta maneira, sua formação holística vai ocorrendo.

No ato de ler há um distanciamento do leitor, que é muito importante para pensar sobre o que lê sem se confundir com o texto, dessa maneira, é possível refletir sobre as ideias e atribuir sentido à leitura. De acordo com Martins (2006, p. 66) “Ao mesmo tempo que o leitor abandona a si mesmo na busca da realidade do texto, sua percepção implica uma volta à sua experiência pessoal e uma visão da própria história do texto”, em um processo reflexivo e interativo.

Este distanciamento do leitor que ocorre no ato de ler, favorece o desenvolvimento da capacidade noética de autodistanciamento, que segundo Lanosa (2016, p. 18) é a “capacidade de poder tomar distância de uma situação e até de nós mesmos” para que seja possível pensar sobre as situações sem confundir-se com elas, e assim escolher, por meio da reflexão, as melhores ações para responder às diversas situações.

De acordo com Frankl (2011) tomar distância de si mesmo diante das situações mais difíceis constitui uma capacidade unicamente humana. Por meio dessa capacidade noética, é possível superar os condicionamentos humanos e atuar frente a esses condicionamentos.

Por meio do autodistanciamento o homem pode elevar-se sobre si, julgar sua própria conduta, suas atitudes, nos variados aspectos e escolher as respostas para as situações de maneira mais autônoma. Para Frankl (2011, p. 27) do ponto de vista desta capacidade humana, “ [...] a pessoa é livre para dar forma a seu próprio caráter, sendo responsável pelo que faz de si mesmo”.

Para Martinez (2012), a capacidade humana de autodistanciamento, é uma maneira de exercer a autoconsciência e a metacognição, não só para ver-se em uma situação, mas para regular seus próprios processos ou manifestar o poder de oposição do espírito ao psicofísico.

Dessa maneira, a capacidade noética de autodistanciamento, pressupõe um distanciamento das situações que elevam o espírito acima dos aspectos psicofísicos, e propicia um maior controle dos sentimentos, pensamentos, emoções, atitudes, e das escolhas. Assim, na vida, a capacidade de autodistanciamento propicia ao homem um maior controle de si mesmo.

Pode-se dizer que na leitura, o distanciamento das ideias do texto, é uma maneira de pensar sobre ele, de apropriar-se para refletir com mais clareza, para que seja possível um diálogo coerente com os objetivos de leitura, as crenças, valores e conhecimentos do leitor. O controle feito por meio da metacognição do leitor, torna a leitura uma atividade que de fato contribui para alargar os sentidos, as experiências, aprendizagens e principalmente para promoção da autonomia do leitor.

Com base em aportes de Efrén Martinez, a Associação Peruana de Análise Existencial e Logoterapia (2014) assinala que a capacidade noética de autodistanciamento pode ser expressa da seguinte maneira:

- 1. Distanciamento:** Capacidade de diferenciar entre o que é a pessoa e o que lhe passa ou tem, assim como a possibilidade de ser diferente e não ficar centrado na situação ou problema particular.
- 2. Domínio de si:** A Capacidade de manter o controle da situação, das emoções, pensamentos e condutas, sem que estes sentimentos se tornem condicionantes à vida da pessoa, desequilibrando suas respostas.
- 3. Autocompreensão:** A capacidade que tem a pessoa de compreender-se, ver-se a si mesma e monitorar seus pensamentos, emoções e condutas. O ser humano para Frankl e Scheler tem uma Consciência autorreflexiva, conhece a si mesmo e às suas possibilidades, não só no que é (Ser), mas no que pode (Poder Ser) e deve chegar a ser (Dever Ser).

4. Autoprojeção: A capacidade de ver a si mesmo fora da situação e projetar-se sobre o horizonte da personalidade. É poder ver-se diferente.

5. Autorregulação: A capacidade de poder «autorregular» seus estados emocionais ou de tensão (preocupação, estresse, angústia, ansiedade) com base na capacidade para aceitar e tolerar a tensão e mal-estar psicofísico, sem perder seu equilíbrio interno (Desregulação) ou sem deixar-se dominar pelo mesmo, nem se sentir obrigado a reduzir a tensão através de um fator externo ou uma conduta compulsiva.

6. Potência para a mudança: Esta capacidade se refere finalmente ao fato de que a Pessoa, quase em todas as situações (com exceção de algumas condições de restrição particulares), possui a Potência para gerar as mudanças necessárias que lhe permitam tomar distância e superar suas condutas, pensamentos, emoções, sintomas, enfermidades ou situações que geram dificuldades, limitações e sofrimento.

Assim, a capacidade noética de autodistanciamento está relacionada aos altos níveis de consciência, de reflexão que permitem ao homem ir mais além de seus próprios condicionamentos para escolher as melhores respostas às situações diversas, uma vez que o ser humano tem a potência para a mudança e para viver com mais autonomia, liberdade, com mais qualidade em suas relações e em sua vida de maneira geral.

Além do desenvolvimento de capacidades intelectivas mais elevadas, como o autodistanciamento, Allende e Condemarín (2005) asseveram que a leitura, além de ser determinante de processos de pensamento, cumpre uma importante função social.

Nessa mesma perspectiva, Nunes (1994, p. 14) afirma:

A leitura é uma atividade ao mesmo tempo individual e social. É individual porque nela se manifestam particularidades do leitor: suas características intelectuais, sua memória, sua história e é social porque está sujeita às convenções linguísticas, ao contexto social e à política.

Ao tratar da leitura racional, Martins (2006, p. 66) esclarece que esse tipo de leitura “ [...] estabelece uma ponte entre o leitor e o conhecimento, a reflexão, a ordenação do mundo objetivo, possibilitando-lhe no ato de ler, atribuir significado ao texto e questionar tanto a própria individualidade quanto o universo das relações sociais”. Dessa maneira, a leitura contribui tanto para o desenvolvimento de

capacidades individuais quanto de capacidades sociais, uma vez que, se propicia a autorreflexão, pode contribuir para o aperfeiçoamento da própria conduta do indivíduo consigo mesmo e com as relações sociais que estabelece.

Dessa maneira, a relação entre a leitura e a capacidade noética de autodistanciamento pode favorecer ainda o desenvolvimento de habilidades sociais, entendidas como “ [...] comportamentos aprendidos e socialmente aceitáveis que permitem ao indivíduo interagir efetivamente com outros” (Del Prette e Del Prette, 2009, p.20), em especial a habilidade de assertividade, uma vez que, ao distanciar-se de si mesmo e pensar sobre as situações para atuar de maneira mais coerente, as pessoas tendem a ter comportamentos mais assertivos, já que, segundo Caballo (2014, p. 362) “ [...] para comportar-se de maneira assertiva é fundamental dar-se conta de si mesmo e do contexto que está próximo”.

A capacidade noética de autodistanciamento propicia um distanciamento necessário para a reflexão sobre as situações e sobre o próprio homem. Dessa forma é possível que um indivíduo dotado desta capacidade, possa escolher com mais clareza e autonomia a melhor maneira de comportar-se e assim construir relacionamentos interpessoais mais assertivos.

De acordo com Del Prette y Del Prette (2009), na medida em que melhoramos a habilidade de observar os outros e a nós mesmos, vamos ampliando nosso conhecimento de mundo, inclusive dos fenômenos físicos e culturais e de nós mesmos. A observação de si mesmo, do mundo e das situações exige do indivíduo um distanciamento que pode ser exercitado nas leituras e posto em ato por meio da capacidade noética de autodistanciamento, que é importante para escolher respostas mais autênticas, mais assertivas.

Para Alberti e Emmons (1977) uma das características das habilidades sociais, é que elas estão baseadas na capacidade que o indivíduo tem de escolher livremente sua ação. Um indivíduo que possui um bom nível de leitura e que desenvolve a capacidade noética de autodistanciamento, pode atuar mais livremente, com mais autonomia e assertividade em suas relações interpessoais e cidadãs.

De acordo com Sardinha (2007) a cidadania só é possível com cidadãos conscientes e responsáveis, portadores de direitos e deveres, capazes de exercer uma cidadania aberta, reflexiva e autônoma. A leitura pode propiciar uma maior reflexão e autonomia para os leitores, porque incita o pensamento e amplia a visão do leitor sobre si mesmo e sobre o mundo e assim, pode propiciar comportamentos mais assertivos no exercício da cidadania.

Na visão de Alberti e Emmons (1983, p. 18), o comportamento assertivo é o que “[...] torna a pessoa capaz de atuar por seus próprios interesses, de afirmar-se sem ansiedade indevida, de expressar sentimentos sinceros sem restrição, ou de exercer seus próprios direitos sem negar os direitos alheios”.

Segundo Caballo (2014, p. 361) “O comportamento assertivo implica a expressão dos próprios sentimentos, necessidades, direitos ou opiniões sem ameaçar os demais, sem violar os direitos de outras pessoas”. Dessa maneira, um bom leitor, que tem práticas de leitura frequentes, pode, em estreita relação com a capacidade noética de autodistanciamento, que implica reflexão e autoconsciência, interagir de maneira assertiva, sem comportamentos agressivos, ou não assertivos e expressar-se por meio de linguagem clara.

O comportamento assertivo geralmente é mais adequado e recebe mais reforço que os outros estilos de comportamentos. Pode-se dizer que a assertividade leva o indivíduo a ter controle de seu ambiente e de si mesmo e a expressar-se de maneira sincera e honesta. Esse tipo de comportamento implica a ausência de sentimentos de ansiedade e culpa.

Ainda de acordo com Caballo (2014) é possível dizer que o propósito da assertividade é uma comunicação clara das necessidades das pessoas. Dessa maneira, a leitura, que é uma atividade mediada pela linguagem, pode contribuir para desenvolver a expressão e comunicação adequada nas relações interpessoais, uma vez que amplia e enriquece o vocabulário, oferecendo mais oportunidade de compreensão e expressão comunicativa.

Ao ampliar o vocabulário e as experiências comunicativas e ao contribuir para promover senso crítico, a leitura, que é mediada pela comunicação, pode contribuir para desenvolver a assertividade que é, para Rimm (1974, p. 81), “o comportamento interpessoal que implica a honesta e relativamente direta expressão de sentimentos”, a comunicação em linguagem clara e a expressão de pensamentos, opiniões e reivindicação de direitos contribuem para o exercício da cidadania.

Sobre os benefícios da leitura, Sardinha (2007) assevera que ela é instrumento fundamental para a formação global da pessoa e é imprescindível para a educação direcionada à cidadania. A autora concebe esta atividade como um processo contínuo, pois é formativo. Para ela, a leitura deve constituir-se como um projeto de vida almejado por todo ser humano.

Sendo a leitura uma atividade humana, é importante considerar os conceitos e fundamentos existencialistas como subsídios essenciais para a eficácia e compreensão dos processos de leitura que, de fato, tornam o ato de ler pleno de sentido.

Assim, a leitura, em sua relação com a capacidade noética de auto-distanciamento pode contribuir também para a promoção da assertividade, uma importante habilidade social, já que, ao distanciar de si mesmo no ato de ler, o leitor faz reflexão sobre as ideias do texto e também sobre suas experiências, sobre si, e dessa maneira, pode escolher as melhores respostas para as situações, e comportar-se de maneira mais assertiva.

Conclusão

Neste trabalho, procurou-se apresentar pontos importantes que baseiam uma provável relação entre a leitura e a capacidade noética de autodistanciamento e a contribuição dessa relação para a assertividade. Esta relação pode ser pensada, principalmente porque a essência da leitura e do autodistanciamento é o pensamento, a reflexão, o diálogo interior, mediado pelas experiências do homem, já que na vida do ser humano toda escolha leva em conta as vivências, que são essenciais para a aprendizagem, assim também a leitura se efetiva pela interação entre as experiências do leitor e as ideias contidas no texto.

Essa relação pode ser favorável aos comportamentos assertivos, que resultam da consciência do homem sobre sua condição, sobre seus comportamentos e as situações. Para conseguir uma reflexão mais aprofundada é necessário ao homem distanciar-se de si para pensar com mais clareza e agir de maneira mais coerente com as crenças, valores, desejos e sentido.

O presente trabalho ainda está em trâmite, é necessário aprofundar a investigação para testar as hipóteses que apontam para uma relação entre a leitura e a capacidade noética de autodistanciamento e a contribuição dessa relação para a habilidade social de assertividade.

Referências Bibliográficas

ALBERTI, Robert e EMMONS, Michael. **Comportamento assertivo: um guia de auto expressão**. Belo Horizonte-MG: Interlivros, 1983.

ALLIENDE, Felipe & CONDEMARÍN, Mabel. **A leitura: Teoria, avaliação e desenvolvimento**. 8ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2005.

ARENDT, Hannah. **La vida del espíritu: El pensar, la voluntad y el juicio en la Filosofía y en la política**. (R. M. Romero y F. V. Oña, trad.) Madrid: Centro de Estudios Constitucionales, 1984.

ASSOCIAÇÃO PERUANA DE ANALISIS EXISTENCIAL Y LOGOTERAPIA. **Analisis Existencial y Logoterapia**. Disponível em: <<http://www.logoterapiaperu.org/logoterapia.html>>. Acesso em 23 de abril de 2018.

BUBER, Martin. **Eu e tu**. São Paulo: Cortez Moraes, 1979.

CABALLO, Vicente. **Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais**. 5ª ed. São Paulo: Santos editora, 2014.

CASSIRER, E. **Antropología Filosófica: Introducción a una filosofía de la cultura**. Mexico: Fondo de cultura económica, 1967.

DEL PRETE, Zilda & DEL PRETE, Almir. **Psicologia das habilidades sociais**. Petrópolis - RJ: Vozes, 2009.

DEL PRETE, Zilda & DEL PRETE, Almir. **Habilidades sociais: o modelo de Jesus**. 2ª ed. Petrópolis – RJ: Vozes, 2011.

FOUCAMBERT, Jean. (1994). **A leitura em questão**. (B. C. Magne, Trad.). Porto Alegre: Artes Médicas.

FRANKL, Viktor. **Ante el vacío existencial**. Barcelona: Herder, 1990.

FRANKL, Viktor. **A Vontade de Sentido**. São Paulo: Paulus, 2011.

LANOSA, Hernán Eduardo. **Valores para una vida espiritual**. Buenos Aires: Pymedia S. A, 2016.

MARTINEZ, Efrén. La logoterapia de Viktor Frankl como psicoterapia contemporánea. **Revista Peruana de Logoterapia Clínica y enfoques afines**. n.001, p. 1-17, oct. 2012.

MARTINS, Maria Helena. **O que é leitura**. 5ª ed. São Paulo, SP: Brasiliense, 2010.

NUNES, José Horta. **Formação do leitor brasileiro: imaginário da leitura no Brasil colonial**. São Paulo: UNICAMP, 1994.

RIMM, David and MASTERS, John. **Behavior therapy: Techniques and empirical findings**. Nueva York: Academic, 1974.

SARDINHA, Maria da Graça. (2007). **Literacia em leitura – Identidade e construção da cidadania**. Recuperado em 01 de outubro de 2016, de <http://bad.pt/publicacoes/index.php/congressosbad/article/view/510/pdf>.

Solé, Isabel. **Estratégias de leitura**. 6ª ed. Porto Alegre: Artmed, 1988.