



[6]

Llegir amb rapidesa

Lectura ràpida

CONDICIONS ÒPTIMES PER A LA LECTURA

La persona que llegeix construeix el significat del que està llegint a partir del que diu el text, dels seus coneixements previs amb relació a la temàtica que exposa, i de l'objectiu de la seva lectura. Però hi ha una sèrie de factors, **personals i externs**, que incideixen directament en el rendiment global de la lectura. Entre els personals hi ha la **predisposició** i la concentració.

Per obvi que pugui semblar, cal insistir en el fet que l'interès del lector per la informació continguda en el text, tant si és producte de la necessitat (bibliografia obligatòria d'una assignatura) com de la voluntat (ampliació d'un coneixement adquirit), és indispensable. La predisposició amb què el lector inicia l'activitat lectora ajuda a prendre consciència dels objectius d'aquesta lectura i n'accentua la recerca.

A més, una bona predisposició cap a la lectura d'un text també beneficia l'abstracció mental necessària per rebre amb consciència suficient els missatges que transmet aquest text. La **concentració** amb què es llegeix, l'atenuació de l'activitat automatitzada i indeturable de la ment (que continua rebent i processant informació diversa provinent tant de les sensacions com del pensament mateix), possibilita la comprensió final del text, objectiu de la lectura.

Quant als factors externs que incideixen en el condicionament favorable de la lectura, cal considerar que l'ambient on es produeix la lectura ha de reunir una sèrie de requisits sense els quals no és possible concentrar-se ni obtenir el rendiment desitjat. Els requisits bàsics de l'espai físic destinat a la lectura són els següents:

Òptima il·luminació: La lluminositat ideal és la del sol. En cas que es llegeixi amb llum artificial, és imprescindible disposar d'una llum que atenuï la penombra del lloc i d'una altra de directa sobre el text (mai sobre els ulls) amb una intensitat que resulti confortable. Aquesta recomanació respon a la premissa que l'ull humà s'acostuma a la lluminositat total; per això és perjudicial llegir amb un sol feix de llum sobre el text en ambients immersos en la penombra. Sovint es cau en aquest error quan es llegeix al llit, abans de dormir.

Postura adequada: De totes les postures possibles que pot adoptar un estudiant a l'hora de llegir, la més recomanable és la típica del pupitre d'escola. El cos està dret, lleugerament inclinat cap endavant, tractant de conservar una immobilitat absoluta, l'esquena enganxada al seient, els músculs relaxats, les cames en posició còmoda i la respiració lliure de qualsevol impediment.

Correcta distància i inclinació del text: Cada ésser humà té la seva distància òptima respecte de la visió de l'escrit. Aquesta distància òptima es descobreix per la simple

comoditat. Cadascú ha d'esforçar-se per trobar-la i mantenir-la en les lectures. Quant a la inclinació, la vista ha d'incidir en angle recte sobre el material que es llegeix, per això és convenient aixecar lleugerament el llibre posant altres llibres a sota o amb un faristol.

Necessitat de **silenci**: El silenci depèn molt de tries personals. En general, per aconseguir un òptim rendiment de la lectura és aconsellable apagar la música, especialment si s'ha de fer una lectura d'estudi.

Exercicis de **descans**: Després d'una estona llarga de llegir, la musculatura ocular se'n ressent; per aquesta raó és bo de realitzar alguns exercicis. A tall d'exemple, es pot fer el següent: aixecar la vista i mirar cap a una altra banda, o per la finestra. També és molt aconsellable fer exercicis per desenfocar la vista, tancar els ulls durant uns segons, fer cercles amb els globus oculars.

Com tota activitat humana, la lectura està afectada per la circumstància espacial, temporal i anímica en què l'individu la produeix.

LECTURA RÀPIDA

Adquirir **velocitat** a l'hora de llegir esdevé una de les tasques primordials en qualsevol aprenentatge, ja que l'adquisició de coneixement prové, en gran mesura, del nombre i de la qualitat d'estímul rebuts dels textos llegits. En l'àmbit universitari, la quantitat d'informació acumulada i nova, i el grau de densitat d'aquesta informació fan encara més necessària una òptima velocitat lectora.

Ampliació de continguts

La velocitat de lectura s'expressa en *nombre de mots per minut* (mpm). És el resultat del quocient entre el nombre de mots d'un text i el temps transcorregut en la seva lectura: $\text{mpm} = \text{nombre de mots} / \text{temps}$. La velocitat de lectura mitjana d'un adult varia entre 200 i 240 mots per minut, inferior a la velocitat de lectura mitjana dels estudiants universitaris (400 mpm), els quals estan sotmesos a la pressió d'haver d'assimilar una gran quantitat de textos en molt poc temps. Finalitzada l'etapa de formació, la pressió s'atenua o desapareix, i es constata una pèrdua considerable de velocitat lectora, la qual retorna als valors esmentats anteriorment.

Històricament es distingeixen tres tipus de lectura, que corresponen a tres períodes històrics:

- una època de penúria (on la lectura que predominava era l'**oral**), abans de Gutenberg;
- una època de producció industrial (on predominava la lectura visual **integral**), després de Gutenberg;
- una època d'abundància (on domina la lectura visual **selectiva** o parcial), amb l'arribada del multimèdia (hipertext).

En l'actualitat encara s'aprèn a llegir tal com escrivim, un mot darrere l'altre i sense deixar-se'n cap. I en canvi l'ús de la lectura que necessita sobretot qualsevol adult en la seva activitat quotidiana, d'aprenentatge o professional és, per abundància i per

manca de temps, la selectiva i parcial. Cal, doncs, un canvi en l'**actitud lectora** que s'adeqüi a les necessitats actuals.

Per tal d'augmentar la velocitat lectora cal llegir de forma diferent, per grups de mots que contenen els conceptes o idees clau. El lector experimentat i eficaç és el que adapta la velocitat de lectura segons la dificultat o l'interès del text; per tant, el que combina la lectura selectiva amb la integral.

Els ulls ja no segueixen submisos l'encadenament lineal de mots; el seu camp d'acció és l'extensió de tota la pàgina, en la qual **naveguen** amb flexibilitat, sense linealitat, a la recerca d'estímul clau que permetin al lector una composició del significat sense necessitat de resseguir, mot per mot, tot el text. El lector actual ha esdevingut una formidable màquina d'absorció d'informació, un superlector, que acumula informació quasi de forma simultània de diversos punts d'una composició textual.

En l'acceleració de l'activitat lectora de l'individu actual hi intervenen l'hàbitud, la pressió, i l'aparició del format comunicatiu multimèdia i hipertextual.

OBSTACLES PER A LA LECTURA RÀPIDA

La manera de llegir de cada individu sol ser el resultat inconscient de la quantitat, diversitat i qualitat de les lectures acumulades al llarg de la seva experiència lectora. És possible, doncs, que estigui sotmesa a una sèrie d'**hàbits** o costums que poden reduir la velocitat lectora i, alhora, dificultar la comprensió del text llegit. Alguns d'aquests hàbits són fàcils de superar, d'altres requereixen un esforç persistent i disciplinat. Cal tenir-los ben presents des de bon començament, per tal d'evitar-los o provar d'atenuar-ne, en un futur, les conseqüències negatives.

La **vocalització** de la lectura mental. Quan es llegeix, de vegades es pronuncien silenciosament les síl·labes de les paraules del text (movent els llavis). El cervell processa la informació molt més ràpidament que la velocitat de lectura parlada, de manera que aquest hàbit no afavoreix ni la velocitat ni la comprensió de la lectura. Quan es vocalitza s'està massa pendent de cada paraula, quan, de fet, cal aprendre a llegir captant les idees, no les paraules.

La **repetició** mental. Consisteix a repetir mentalment allò que s'ha llegit, ja siguin paraules o bé frases completes, a manera de refermança. En realitat és una pèrdua de temps, ja que en condicions òptimes una sola passada per l'extensió d'un text ens ha de permetre la seva comprensió; d'altra banda, es produeix una dispersió de la informació, cosa que fa més difícil aquesta comprensió. La manera més efectiva d'evitar la repetició mental és exercitar-se en la lectura ràpida. Augmentant la velocitat la repetició disminueix. Tot i així mai no s'acaba d'eliminar per complet. Fins i tot els lectors eficaços solen fer repetició mental, però reduïda a un cinc o deu per cent de les paraules llegides.

La **regressió**. És un dels hàbits més característics i freqüents de la lectura. El lector, de forma inconscient, retrocedeix i retorna a les línies que ja ha llegit, per tornar-

les a repassar. Aquests retrocessos constants s'anomenen regressions. Amb les regressions es perd velocitat i, tot i que en principi es fan per aclarir la lectura, en realitat arriben a distorsionar la comprensió d'un text, ja que s'interromp la construcció de les idees. Quan s'intenta llegir sense regressions és possible que en un primer moment s'acusin pèrdues en la comprensió, però amb el temps es poden apreciar els resultats positius que la pràctica de la no-regressió comporta.

Moviments físics (moure el cap en llegir, acompanyar la lectura amb el dit índex seguint el text, etc.). Es tracta d'hàbits que indiquen falta de maduresa en la lectura, ja que un lector eficient només mou els ulls en llegir. Els moviments dels ulls són molt més ràpids que els del cap o els dits; per això, moure el cap o utilitzar el dit (o un llapis) per marcar el ritme i la velocitat de la lectura són factors que limiten la velocitat i que cal superar quan l'objectiu és augmentar la velocitat lectora.

Tot i que els hàbits en l'activitat lectora permeten accelerar-ne la velocitat gràcies als automatismes que generen, cal prescindir dels que poden obstaculitzar la comprensió lectora.

CAMP VISUAL

La lectura no es produeix com a conseqüència de només veure un text, sinó de fixar-hi la **mirada**. Qualsevol mirada és una construcció complexa, composta per una voluntat i un gest, que posa en relació la vista amb un determinat objecte (en el nostre cas, el text), l'interès pel qual precedeix subjectivament la visió pròpiament dita.

El recorregut visual d'un lector occidental va d'esquerra a dreta i de dalt a baix d'un text, però no de forma contínua. Els ulls humans no llegeixen (miren) de manera uniforme les ratlles d'un text; salten, avancen o s'aturen. Cadascun d'aquests moviments s'anomena **fixació** i és en aquesta aturada de l'ull quan es rep informació. En cada moviment ocular o fixació és possible percebre més d'una paraula i, fins i tot, frases senceres. Com més paraules es percebin en una sola fixació més ampli serà el camp visual del lector, i més eficaç la seva lectura.

Cada temps de fixació sol tenir una durada d'entre 15 o 30 dècimes de segon. I entre una fixació i la següent passen aproximadament unes 40 dècimes de segon. Però la diferència entre una lectura lenta i una lectura ràpida no l'estableix la durada de la fixació, sinó la quantitat de paraules rebudes amb significació (5 lletres, una paraula de mitjana, en la lenta; més de 10 lletres, almenys dos mots, en la ràpida). Cal, doncs, **ampliar el camp visual**.

Ampliació de continguts

Una manera d'ampliar el camp visual és suprimir els marges de la pàgina que es llegeix per tal de reduir la superfície d'anàlisi del text. Això vol dir que la primera fixació s'hauria de fer a la tercera o quarta lletra de la paraula que comença o que acaba la línia. D'aquesta manera, sense perdre informació, s'accelera i es rendibilitza la lectura.

A més, la informació semàntica que subministren les grafies de les lletres acostuma a trobar-se, generalment, a la part superior. De fet, a la ment humana li resulta més còmode avançar llegint quan les fixacions dels respectius salts d'ull es realitzen recolzant-se sobre el "llom" de les paraules que es llegeixen. Per tant, durant la lectura s'ha de desplaçar la vista a la part superior de la grafia.

Però per percebre una informació cal **retenir** allò fixat. Un primer nivell de memòria (a curt termini) enregistra i manté entre deu i vint paraules en pocs segons, la qual cosa permet captar aproximadament el sentit d'una frase. Aquesta significació es transmet, a continuació, a un segon nivell de memòria (a llarg termini) que en permet l'emmagatzematge durador.

Una de les condicions bàsiques per llegir amb rapidesa consisteix a ampliar el camp visual. Per fer-ho cal rendibilitzar el nombre de fixacions i dirigir la captació d'informació cap a les zones més significatives.

MOTS GUIA, VOCABULARI ESPECÍFIC I MARQUES TIPOGRÀFIQUES

El contingut i la presentació de qualsevol text responen a les **estratègies** adoptades per l'autor a l'hora de transmetre adequadament el seu missatge. Per aquest motiu, la recerca, detecció i descodificació d'aquestes estratègies ha de regir l'activitat lectora.

Els textos contenen uns **mots guia** que assenyalen el missatge que s'ha de comprendre i que també ajuden a modular el ritme de la lectura, anant de pressa en els passatges que insisteixen en les mateixes idees i moderant la velocitat en els punts que es preveu que aportaran aspectes significatius. En la pràctica de la lectura ràpida i comprensiva caldrà aprendre a detectar-los.



Ampliació de continguts

Es poden distingir diverses categories de mots guia. Els mots d'*avançament* indiquen que la idea que s'expressa a continuació avança en el desenvolupament del tema. Són mots com ara: i, a més, també, en conseqüència... Els mots *pausa* indiquen que en el contingut del paràgraf no hi ha avanç ni retrocés: es continua insistint en la mateixa idea; alguns d'aquests mots són: ja que, especialment, per tal que, perquè... Els mots *retrocés* indiquen que el contingut que els segueix significa una regressió cap a la idea principal per ressaltar-la en allò que s'exposarà; poden ser mots com ara: però, sinó que, malgrat això, en canvi...

També és clau fixar sobretot la mirada sobre el **vocabulari específic** que concentra la significació pròpia de cada text. Es tracta de discriminar visualment les paraules que cohesionen el discurs de les que el signifiquen. Normalment es tracta de substantius (noms propis, que solen dur marca de majúscula o s'expressen en forma de sigles; i comuns, que configuren la terminologia específica de la disciplina de coneixement en què s'insereix el text) i de verbs (que expliciten les accions del discurs).

Finalment, l'aparença gràfica del text generada per les **marques tipogràfiques** que hi apareixen (majúscules, negretes, cursives, cometes, cos, font...) és una altra de

les atencions de mirada oportunes de tenir en compte per tal d'accelerar la comprensió global del text.

La terminologia, els connectors i la tipografia usats en un text generen una informació tan rellevant que la lectura ràpida s'hi ha de dirigir ineludiblement.

Argumenta és un projecte dels serveis lingüístics de nou universitats catalanes (Universitat de Barcelona, Universitat Autònoma de Barcelona, Universitat Politècnica de Catalunya, Universitat Pompeu Fabra, Universitat de Girona, Universitat de Lleida, Universitat Rovira i Virgili, Universitat Oberta de Catalunya i Universitat de Vic), que han dirigit els serveis lingüístics de la Universitat Autònoma de Barcelona i de la Universitat Politècnica de Catalunya.

Argumenta ha tingut el suport de la Secretaria d'Universitats i Recerca del Departament d'Educació i Universitats i la col·laboració de la Secretaria de Política Lingüística del Departament de Presidència de la Generalitat de Catalunya.

La unitat 6 d'Argumenta ha estat elaborada per Andreu Ayats Bancells, amb la col·laboració d'Esteve Costa Bragulat. L'edició d'aquesta unitat s'ha tancat al setembre de 2006.

Si voleu citar aquest material podeu fer-ho de la manera següent:

Serveis lingüístics de la UB, UAB, UPC, UPF, UdG, UdL, URV, UOC, UVIC. *Argumenta* [en línia]. Barcelona: setembre 2006 [Data de consulta: dd-mm-aa]. Unitat 6. Em cal aprendre a llegir amb rapidesa. Disponible a: <<http://www.uab.cat/servei-llengues>>.

Els continguts d'Argumenta estan subjectes a una llicència Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada 2.5 de Creative Commons.

