

- Instrucciones:**
- a) Duración: 1 hora.
 - b) Puntuación: hasta 10 puntos.
 - c) Se deberá realizar una traducción sin diccionario del texto propuesto, que no tendrá que ser necesariamente una traducción literal del mismo. El texto en castellano deberá respetar las normas formales de este idioma.

Ci vuole più arte nella nostra vita.

Quando ti chiedono se ti piace l'arte, probabilmente rispondi di sì, almeno in teoria. Secondo l'associazione *Americans for the arts*, più di due terzi degli adulti negli Stati Uniti affermano che l'arte li distrae dalla vita di ogni giorno. Eppure solo il 30 per cento ha assistito a un concerto, il 23 per cento ha visitato un museo, il 6 per cento ha partecipato a un evento letterario. E meno della metà si è dedicato in prima persona a una qualsiasi attività artistica. Magari ascoltiamo un po' di musica in sottofondo mentre lavoriamo, ma anche prima della pandemia raramente andavamo a uno spettacolo dal vivo, oppure a visitare una galleria d'arte o a teatro.

Troppo spesso lasciamo che la monotonia della vita si metta tra noi e l'arte. Ma è un errore. L'arte non è una distrazione dalla realtà, al contrario: potrebbe essere il nostro sguardo più realistico sulla natura e sul senso della vita. E se trovi del tempo per dedicarti all'arte – così come lo trovi per il lavoro e per gli impegni familiari – la tua vita diventerà più completa e più felice.

Inizia a inserire nella tua agenda un momento dedicato all'arte, magari quindici minuti prima o dopo il pranzo, se puoi. Scrivi una lista di brani musicali, poesie, libri e opere che vorresti conoscere meglio. Ti stupirà quante cose puoi fare in una breve finestra di tempo, e ancora di più come questo cambierà il tuo modo di apprezzare la vita, anche in aree in apparenza lontane dall'arte.

Inoltre, confrontati tu stesso con qualche forma artistica. Iscriviti a un corso di ceramica o acquerello, oppure scrivi delle poesie. Considera l'arte come l'esercizio fisico, il sonno e le relazioni amorose: un elemento necessario per avere una vita piena di grandi soddisfazioni. Alcuni studi suggeriscono che la pratica dell'arte porti profondi benefici psichici.

(Adattato da *Internazionale*, 5 febbraio 2022)