

## Parte 1: Comprensione orale

### LE NOVE INTELLIGENZE CHE RENDONO UGUALI I BAMBINI DEL MONDO

Nel documento che state per ascoltare ci sono alcune parole che forse non conoscete. Imparatele prima di ascoltare la registrazione:

*Quid+*: È il nome della casa editrice che pubblica *Le mie 9 intelligenze*.

*allenare*: Addestrare, esercitare, preparare.

*consulenza*: L'attività del consulente, cioè dell'esperto in una materia che offre consigli e pareri come prestazione.

E adesso...

1. Avete tre minuti di tempo per leggere i seguenti enunciati e le relative risposte. Domande e risposte si riferiscono sempre e solo alla registrazione.
2. Ascoltate per la prima volta la registrazione audio e completate gli enunciati con UNA sola delle quattro risposte proposte, segnandola con una croce [X].
3. Avete due minuti per rileggere le vostre risposte. Poi ascoltate la registrazione per la seconda e ultima volta.



## RIMANDARE A DOMANI È UNA STRATEGIA CHE PUÒ FUNZIONARE

I sociologi definiscono la procrastinazione come l'atto di «ritardare un compito per lungo tempo in modo disadattivo» (termine che indica l'incapacità di rispondere a uno stimolo esterno in maniera appropriata), ed è un comportamento che affligge quasi tutti. Più del 70 per cento degli studenti universitari rimanda i propri compiti, e tra gli adulti, più del 20 per cento è «procrastinatore cronico».

La procrastinazione ha cattiva fama. In effetti, se rimandi le incombenze necessarie, che sono legate alla routine, le cose da fare si accumulano e questo ha quasi sempre un effetto negativo sul benessere. **Di solito** si pensa che procrastinare sia un problema di gestione del tempo. Ma è più un problema di gestione delle emozioni. In effetti, molte persone affrontano i sentimenti negativi legati a un compito semplicemente evitandolo (dicendosi: «Non posso occuparmene ora»), almeno per un periodo di tempo.

Ma in diverse situazioni succede di diventare precipitosi: a volte le persone *pre-crastinano*, cioè, si lanciano nelle attività da portare a termine perché sono impazienti e vogliono togliersi il pensiero, anche a rischio di commettere degli errori e di dover impiegare in seguito più energie per correggerli. In altre parole, fare le cose troppo in fretta può indicare un'altra forma disadattiva di gestione delle proprie emozioni.

Tuttavia, procrastinazione e precrastinazione non si escludono mutuamente: in determinate circostanze la procrastinazione può migliorare la qualità delle nostre decisioni e del nostro lavoro. Se è associata a dei compiti creativi — quelli che richiedono innovazione e ricerca —, una procrastinazione moderata può effettivamente essere utile, perché ti permette di ragionare sulle tue idee: **rimuginarci** sopra può condurre a risultati migliori.

Nell'antico Egitto la procrastinazione era descritta con due parole diverse: una denotava pigrizia, *apatia*, l'altra significava aspettare il momento giusto. In quest'ottica, la procrastinazione poteva indicare il vizio della pigrizia o la virtù della prudenza, può essere quindi considerata vizio o virtù a seconda delle abitudini e dei compiti da portare a termine. Quindi meglio pagare adesso la bolletta della luce e lavare subito i piatti. Però forse puoi anche aspettare un giorno o due per scrivere quell'articolo.

Mentre la procrastinazione strategica e occasionale può portare dei benefici, la procrastinazione cronica è un problema. Per scoprire se ne soffri, chiediti se il modo in cui rimandi le cose ti fa sentire fuori controllo o infelice: sacrifici il tempo dei fini settimana per portare a termine un lavoro a cui potevi dedicarti durante la settimana? Resti alzato tutta la notte quando avresti un sacco di tempo durante il giorno per finire il tuo lavoro?

La creatività richiede un po' di tempo. Non troppo, è necessario solo un po' di procrastinazione per far fermentare le idee. Il pericolo più grande della procrastinazione è lasciare bloccata una cosa a tempo indeterminato. Il trucco per evitare questa trappola è lasciare i progetti in uno stato di incompletezza tale da poterli riprendere facilmente. Le ricerche confermano che si tratta di un ottimo consiglio.

Testo adattato da  
Arthur C. BROOKS. *Internazionale.it* [on-line] (1 gennaio 2022)

**di solito:** Normalmente.

**rimuginare:** Pensare a lungo o con insistenza a una cosa.