

[**Maria Grazia Pastore**  
Tutor di matematica e fisica]

# Il benessere dalla matematica

Chissà perché quando si parla di benessere il pensiero va al corpo! Forse perché si sente “mente sana in corpo sano”; ma pensiamo alla mente? Ebbene, parlando di benessere potrà stupire quanti benefici può dare la matematica, una delle materie più odiate-temute dagli studenti. Prima di addentrarci in questo viaggio avventuroso, in cui scopriamo la natura affascinante e misteriosa della matematica, cerchiamo di capire perché la si odia o la si teme e quindi non se ne gode il benessere.

Soprattutto gli studenti credono che la matematica sia stata creata per ostacolare il loro percorso scolastico; che sia una nemica da combattere, da cui difendersi e difficile da apprendere.

**Ti sei mai chiesto se questa è una questione innata o se può dipendere da fattori esterni? E' sempre così o si può cambiare idea?**

Molto dipende da cosa credi e come agisci di conseguenza. Perciò, se pensi che una materia sia difficile, troverai – anche inconsciamente – il modo di confermarlo.

La matematica è temuta perché non la si conosce.

**Facciamo un passo indietro: cos'è la matematica?**

Anche se in realtà è difficile dare una definizione precisa, la matematica è una scienza esatta, forse la scienza per antonomasia, senza la quale poche altre starebbero in piedi! Pensiamo alla medicina, alla

fisica ...

Tutto intorno a noi potrebbe essere interpretato matematicamente (la struttura di un cristallo, l'accrescimento di una pianta, un sistema politico ...); e guardando l'etimologia della parola si scopre che matematica significa “arte di apprendere”. E' straordinario! Arte! Quindi, già dobbiamo scardinare la credenza secondo cui non la si può capire: invece la matematica si apprende.

**E qual è il suo aspetto magico e misterioso?**

Bene, se guardiamo anche semplici oggetti comuni notiamo che hanno delle forme o strutture geometriche. La natura è ricchissima di esempi: la curva secondo cui le foglie si dispongono nell'accrescimento di una pianta è una spirale; rami e radici “ripetono” il modello di accrescimento di tutto l'albero (frattale) e potremmo continuare ancora.

E' magica perché ci dona le “formule magiche” per affrontare e risolvere problemi; anzi, il pensiero matematico va ben oltre donando anche senso critico, analisi e sintesi.

Se riusciamo a non chiuderla fuori dal nostro mondo la matematica veramente ci regala un grande benessere psicofisico, che deriva anche dal raggiungimento di un obiettivo o dalla soddisfazione di avere risolto un enigma.

Tutti possono apprendere la matematica

“ L'arte di  
apprendere è intorno  
a noi ”

e tranne il giusto benessere, tuttavia non tutti hanno trovato il modo, o perché non hanno conosciuto persone che ne abbiano svelato la bellezza o perché sono ancora in tanti ad avere credenze errate sul rapporto con la matematica. Per avere un'idea chiara su come sia possibile apprezzare la Matematica, capirla e studiarla con piacere, è necessario tentare di scardinare gli approcci negativi. Non basta spiegare “meccanicamente” gli argomenti di una lezione, come spesso siamo abituati a ricevere ma occorre un metodo diverso, rivolto alla persona ricevente ed a svelare questi piccoli misteri della matematica. Per questo amo così tanto insegnare la matematica. Riuscire a ridare un sorriso della conquista di un bel voto, vedere il volto che si riempie di meraviglia a seguito di un quesito risolto, il piacere di scoprire quel misterioso percorso verso la soluzione di un teorema, riempie di gioia sia lo studente che l'insegnante ... questa è la magia e il benessere della matematica.

**SCARICA GRATUITAMENTE  
DAL SITO L'EBOOK  
“COME STUDIARE BENE”  
DELLA TUTOR  
MARIA GRAZIA PASTORE  
VISITA QUESTA PAGINA:**

[www.rivistainforma.it/arte-e-cultura/  
come-studiare-bene-ebook-gratuito/](http://www.rivistainforma.it/arte-e-cultura/come-studiare-bene-ebook-gratuito/)