



Area 3 - Scientifica

**Argomento: Biologia del benessere**

Codice del corso  
**3302**

Titolo del corso  
**Piacere, Benessere, Felicità: le basi biologiche. Conoscersi per avere cura di sé.**

Bimestre: Terzo

Docente: Dario Sonetti

Nr. lezioni: 8

Giorni settimanali di lezione: Giovedì

Luoghi delle lezioni: Sala Loggia (Piazza della Repubblica, 5 - 41043 Formigine)

Inizio lezioni: Giovedì 25/03/2021, orario 19:00-20:30

Contributo: 40 Euro

Nr. minimo partecipanti: 8

Nr. massimo partecipanti: 30

I grandi avanzamenti nella conoscenza dei nostri meccanismi di funzionamento permettono di avere una visione sempre più approfondita ed integrata del significato del nostro essere biologico. Il processo evolutivo che ha permesso di arrivare fino a ciò che siamo è costituito da tappe che vedono premiate l'insorgere di nuove proprietà e la costruzione di una sempre maggiore complessità attraverso la selezione e l'adattamento. L'unico fine biologico in tutto ciò è permettere al singolo organismo vivente una migliore performance per la propria sopravvivenza e, alla specie a cui appartiene, la sua propagazione nello spazio e nel tempo. Nell'uomo, specie in cui compare l'autocoscienza e la capacità di astrazione, pulsioni imprescindibili ma con una solida base biologica come la ricerca del piacere ed il mantenimento del benessere, si elevano sino ad un piano superiore e possono trasformarsi nell'ideale ultimo, la ricerca della felicità.

Purtroppo però nell'uomo tutto non è così perfetto anche a causa dei compromessi che la natura ha affrontato nel corso dell'evoluzione, nella realizzazione in particolare del suo organo più mirabile, il cervello, in cui convivono esigenze contrastanti e non facilmente risolvibili, che potrebbero portare, nel caso peggiore, alla stessa estinzione della specie. Così nella nostra vita di esseri umani compaiono anche dolore, malessere e infelicità e tutto ciò che ne discende. Prima di cercare di arrivare ad una giustificazione filosofica o religiosa di questi fatti, sarebbe bene conoscere di cosa la Natura ci ha dotato come organismi viventi per permetterci di vivere al meglio e cosa possiamo fare per realizzarlo nella nostra vita quotidiana di individui e di società. Senza questa maggiore consapevolezza, non saremo in grado di garantire le scelte più corrette per assicurarci il nostro futuro di individui e di specie senziente.

1 - Perché si può parlare di basi biologiche per Piacere, Benessere e Felicità.

2 - Cos'è il Piacere e perché lo ricerchiamo. Una lunga storia evolutiva con luci ed ombre.

3 - Qual è il significato biologico del Benessere e quali sono i sistemi che lo governano.

4 - Il sistema della Grande Connessione ed i suoi collegamenti per il mantenimento del Benessere.

5 - Le entrate al Sistema della Grande Connessione che regolano l'equilibrio benessere/malessere.

6 - Benessere, invecchiamento e longevità: come cambiano le regole. Diventare anziani in salute.

7 - Dal benessere individuale al benessere della società. Benessere e preservazione dell'ambiente.

8 - La ricerca della Felicità: realtà o inganno? Cosa ci può dire oggi la scienza.

Calendario delle lezioni (soggetto a possibili modifiche in base ad eventuale indisponibilità delle aule o del docente):

Giovedì 25/03/2021, orario 19:00-20:30, presso Sala Loggia

Giovedì 08/04/2021, orario 19:00-20:30, presso Sala Loggia



Giovedì 15/04/2021, orario 19:00-20:30, presso Sala Loggia  
Giovedì 22/04/2021, orario 19:00-20:30, presso Sala Loggia  
Giovedì 29/04/2021, orario 19:00-20:30, presso Sala Loggia  
Giovedì 06/05/2021, orario 19:00-20:30, presso Sala Loggia  
Giovedì 13/05/2021, orario 19:00-20:30, presso Sala Loggia  
Giovedì 20/05/2021, orario 19:00-20:30, presso Sala Loggia