

Domani, in tutto il mondo, si celebra la giornata dedicata alle buone maniere: ecco il festival diffuso per creare un effetto moltiplicatore



La **gentilezza**  
prima di tutto

Richiesta:  
firmare l'uscita

**DI NUZZI  
ANDOLINA  
DEL GRANDE**

Domani, in tutto il mondo, si celebra la giornata dedicata alle buone maniere: ecco il festival diffuso per creare un effetto moltiplicatore



# La gentilezza prima di tutto

di Margherita Abis

**S**i dice che gentilezza cambierà il mondo e che, se devi scegliere tra la gentilezza e l'avere ragione, si debba optare per la prima. Poeti, cantautori e registi hanno dedicato aforismi e riflessioni alla gentilezza. Non quella dettata da formalità e sorrisi di circostanza, ma quella che corrisponde a uno stato d'animo di profondità, altruismo ed empatia verso il prossimo. Proprio per celebrare questo sentimento e per ricordarne gli effetti positivi, è stata indetta una giornata mondiale che cadrà domani. Ricorre ogni 13 novembre, è stata indetta durante una conferenza a Tokyo nel 1997 e in Italia si festeggia dal 2000, ormai praticamente da vent'anni.

**Il progetto.** Quest'anno, per la prima, è stato organizzato un festival a tema con iniziative diffuse in tutto lo Stivale che andranno avanti per tutta la settimana e coinvolgeranno enti, librerie, attività commerciali e scuole. Il festival nasce dal progetto "Cultiviamo Gentilezza", ideato da Viviana Hutter, scrittrice e Margherita Rizzuto, project manager e Antonio Puzi, antropologo culturale e giornalista. «Crediamo che solo attraverso la diffusione delle buone pratiche si possa creare un effetto moltiplicatore - il commento degli organizzatori - Crediamo che solo ridiventando gentili si possa attuare il vero cam-

biamento e quindi avere un futuro e un mondo migliore. Obiettivo del progetto è puntare l'attenzione sull'importanza di diffondere le buone pratiche gentili e l'educazione alla gentilezza per poter migliorare il mondo attraverso piccole azioni di tutti i giorni. Il Festival intende dunque sensibilizzare le persone a essere gentili per cambiare il mondo a partire dalle piccole azioni, ricevere e donare felicità, diffondere il concetto di gentilezza e le sue buone pratiche. Il cuore pulsante in cui nasce il festival diffuso sarà la città di Napoli, che storicamente è definita come la città "gentile", nel senso antico del termine: ospitale, amabile, accogliente.

**A Binasco.** Nel milanese, ha aderito al progetto l'Istituto comprensivo di Binasco, dove è stato allestito un angolo della gentilezza a disposizione di studenti e insegnanti, è stato distribuito un dizionario della gentilezza e predisposte letture dedicate alla tematica. Le iniziative saranno poi giovedì all'Asilo nel bosco e nello store milanese Eccellenze campane: per uno acconchino di minimo 25 euro, sarà offerto per ogni coperto in esca incluso 1 dolce - rendono noto i titolari - La tradizionale "sveglia natalizia" per quel giorno si chiamerà la "gentilezza" perché con questo dolce abbiamo l'incontro gentile tra sfogliatella e bûche. I dettagli del progetto su [cultiviamogentilezza.it](http://cultiviamogentilezza.it) e sulla pagina Facebook Cultiviamo Gentilezza.

www.ecellenzeinbosco.it

## CHI HA ADERITO

ISTITUTO COMPRENSIVO DI BINASCO  
 1 Piazza XXV Aprile, 30/A, Binasco (MI)

ECCELLENZE CAMPANE  
 2 Via Cusani, Milano

ASILO NEL BOSCO  
 3 Via Cavriana 38, Milano

LIETROPOLISS  
 4 Via Cascina Croce 226, Comaredo (MI)

## 10 REGOLE

**1 - NO PANIC.** Essere gentili riduce l'ansia. Lo hanno confermato due psicologhe americane, Trew e Alden. Da uno studio del 2015 svolto su un campione di studenti che aveva dichiarato di provare disagio nei rapporti interpersonali, è emerso che essere gentili calma il panico e aiuta a vivere meglio in società.

**2 - ELISIR DI LUNGA VITA.** Avere comportamenti gentili e rivolti al prossimo fa bene alla salute, non solo psicologica ma anche fisica. Nel 2013 la psicologa Fredrickson, con una serie di analisi mediche, ha dimostrato che tra gli effetti positivi dell'altruismo c'è la buona salute fisica e che addirittura può renderci più longevi.

**3 - EUPORIA.** Cosa succede esattamente al cervello quando compiamo una buona azione? A livello biochimico, scattano combinazioni naturali di morfina ed eroina. Aumentano i livelli di dopamina e si ottiene l'effetto "Helper's High", una sensazione di profonda euforia seguita da piacevole e calma.

**4 - EFFETTO DOMINO.** È questione di swaroni specchio: la gentilezza chiama gentilezza e innescia una serie di reazioni positive negli altri, secondo il meccanismo della reciprocità. Per le neuroscienze, che vede il suo interlocutore e sorridere è propenso a fare la stessa cosa e si comporterà a sua volta in modo cordiale.

**5 - AUTODIFESA.** Proprio per l'effetto domino, la gentilezza è un ottimo meccanismo di autodifesa. Se qualcuno vi risponde male, vi taglia la strada in macchina o cerca di attaccarvi, invece di fare il suo gioco provate a sorridergli. Molto probabilmente si sentirà costretto a cambiare completamente atteggiamento.

**6 - YOUNGNESS.** Essere gentili provoca calore emotivo e questo sprigiona ossitocina, che è fondamentale contro l'invecchiamento dell'organismo. Riduce i livelli di radicali liberi e l'infiammazione del sistema cardiovascolare. Tutto ciò causa un rallentamento dell'invecchiamento.

**7 - DMM.** In generale, la gentilezza ha sul corpo un potente effetto anti-infiammatorio. Alcuni studi sulla meditazione buddista tibetana della gentilezza e compassione hanno confermato che questi due sentimenti hanno un effetto anti-infiammatorio nel corpo, probabilmente a causa della iperpercussione sul nervo vago.

**8 - CUORI DIACCIAIO.** Essere gentili fa bene al cuore. Non solo in senso figurato. Secondo quanto è emerso da uno studio italo-americano dei ricercatori del National Institute on Aging di Baltimora, in chi ha un temperamento aggressivo aumentano le probabilità di ictus e infarto, che invece si riducono in chi è ben disposto verso il prossimo.

**9 - E POLMONI DI PROMEO.** A essere gentili si respira meglio. Anche in questo caso, lo dicono gli studi. Sembra infatti che la gentilezza migliori quel senso di costrizione ai polmoni che provoca gli attacchi di asma. In alcuni soggetti infatti, la gentilezza è stata utile a liberare le vie respiratorie.

**10 - DREAM TEAM.** Essere gentili migliora anche le prestazioni sul lavoro, in particolare quello in gruppo. Jonathan Bohmann, della North Carolina State University, ha dimostrato che con la gentilezza le prestazioni in team aumentano e chi ha un atteggiamento positivo e altruista viene considerato un leader migliore.

**IX incontro sul metodo Simonton**

**COME AIUTARE NOI STESSI**

**A MODIFICARE I MODELLI DI STRESS MALSANI,**

**GESTIRE IL BURN-OUT**

**E TROVARE PIU' TRANQUILLITA'**

**Mercoledì 13 Novembre 2019**  
**dalle 9.30 alle 17.30**

**Dr. Alberto Laffranchi** Medico specialista in radiodiagnostica e  
Radioterapia, responsabile del Gruppo Me.Te.C.O

- 10.05 – 10.45 **Stress lavoro-correlato: analisi del fenomeno e iniziative all'Istituto Tumori di Milano** **Luciana Murru**
- 10.45 – 11:30 **Le dinamiche del Burn Out** **Luisa Merati**
- 11.30 - 11.45 Pausa
- 11.45- 13.15 **Il metodo Simonton nella prevenzione del Burn Out**  
Teoria e pratica con esercizi in piccoli gruppi  
**Cornelia Kaspar, Luisa Merati, Elena Canavese**

13.15 - 14.15 Pausa

14.15 – 15.45 **Come supportare le persone con sindrome da  
Burn Out con il metodo Simonton**

Teoria e pratica con esercizi in piccoli gruppi

**Cornelia Kaspar, Luisa Merati, Elena Canavese**

15.45 - 16.00 Pausa

16.00 – 17.00 **Meditazione guidata per recuperare energia vitale,  
serenità e fiducia, gioia e soddisfazione**

Meditazione guidata – Condivisione dell'esperienza in piccoli  
gruppi

**Cornelia Kaspar, Elena Canavese, Luisa Merati,**

17.00 - 17.30 **Discussione finale**

**Questionario di apprendimento e di gradimento**

**Alberto Laffranchi**

**Dr**

**Gioacchino**

**Pagliari**

Direttore U.O.C. Psicologia Ospedaliera, Dipartimento Oncologico, Ospedale Bellaria, Ausl di Bologna

**Presidente dell'Attivismo Quantico Europeo** – Bologna, Italia - Center for Quantum Activism (USA)

Componente dell'Osservatorio Medicine Non  
Convenzionali della Regione  
Emilia-Romagna

UOC Psicologia Ospedaliera, Ospedale Bellaria, AUSL di Bologna, Via Altura, 3, 40139 Bologna

---

Research

**Human Bio-Photons Emission: an observational Case Study of Emission of Energy Using a Tibetan Meditative Practice on an Individual**

Pagliario G1\*, Mandolesi N2, Parenti G3, Marconi L4, Galli M5, Sireci F6 and Agostini E7

**La meditazione  
aiuta a guarire**

*L'umanizzazione delle cure oncologiche e il metodo ArmoniosaMente*

*Gioacchino Pagliaro*

## **Efficacy and Limitations of Distant Healing Intention: A Review Article**

**Gioacchino Pagliaro<sup>1\*</sup>, Giulia Parenti<sup>2</sup> and Lucrezia Adamo<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup>Clinical Psychologist and Psychotherapist, Unit of Hospital Psychology, Bellaria Hospital, Bologna, Italy*

*<sup>2</sup>Unit of Hospital Psychology, Bellaria Hospital, AUSL Bologna, Italy*

**\*Corresponding Author:** Gioacchino Pagliaro, Clinical Psychologist and Psychotherapist, Unit of Hospital Psychology, Bellaria Hospital, Bologna, Italy.

**Received:** June 07, 2018; **Published:** August 28, 2018

### **Oncology**

#### **Reducing the Worldwide Burden of Cancer**

Oncology  
DOI: 10.1159/000500676

Received: April 26, 2019  
Accepted: April 28, 2019  
Published online: May 15, 2019

---

## **A Specific Type of Tibetan Medicine Meditation for Women with Breast Cancer: A Pilot Survey**

Gioacchino Pagliaro<sup>a</sup> Francesco Bernardini<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Unit of Hospital Psychology, Oncology Department, Bellaria Hospital, Bologna, Italy; <sup>b</sup>Department of Psychology, University of Bologna, Bologna, Italy

# Gioacchino Pagliaro

- **AMBITO CLINICO**
  - > 1995 autorizzato dalla direzione Sanitaria applico per la prima volta in Italia la meditazione su un gruppo ristretto di pazienti oncologici presso l'ASL di Sondrio dove lavoravo
- > 2002 inizio ufficialmente ad applicare la meditazione tibetana con il mio **metodo ArmoniosaMente** presso l'ospedale Bellaria del Dipartimento Oncologico dell'AUSL di Bologna
- L'AUSL di Bologna è stata la **prima Ausl italiana ad utilizzare la meditazione in ambito oncologico e cardiologico**, e di promozione della salute
- > 2007 L'Ausl di Bologna ha organizzato con crediti ECM un **Master di 120 ore , sul mio metodo di cui sono stato Responsabile Scientifico**. Da allora al 2014 abbiamo formato 208 tra medici, e Psicologi provenienti da tutta Italia Nella nostra regione
  - >
- **ArmoniosaMente** è utilizzata nel nostro Dipartimento Oncologico con tutti i pazienti oncologici, individualmente e in gruppo e presso 'Oncologia dell' Azienda Ospedaliero Universitaria S. Orsola, sia con le pazienti con tumore alla mammella che con pazienti con tumore ovarico.
- Il protocollo richiede circa 16 incontri e coinvolge gruppi di circa 20 pazienti omogenei per patologia.
  - > I pazienti seguiti con questo metodo sono stati oltre 700.

# Gioacchino Pagliaro

- - > **AMBITO PROMOZIONE DELLA SALUTE**
  - > 2003 anno di inizio di applicazione della Meditazione per la gestione dello stress. Organizzavo per conto dell'AUSL di Bologna corsi di apprendimento della Meditazione della durata di 2 giorni a carattere residenziale con crediti ECM. L'esperienza è durata fino al 2013.
- - > 2013 ad oggi organizzo **presso la sala di Meditazione nell'Ospedale Bellaria corsi per Medici e personale sanitario sulla gestione dello stress e per il benessere organizzativo.**
  - > 2017 ad oggi il nostro progetto è diventato interaziendale. Infatti, **coinvolge IRCCS Rizzoli, AOU Sant'Orsola, IRCCS ISNB di neuroscienze, Ausl di Imola.**
- - > **Il Progetto prevede** tutti i martedì dalle 7,00 del mattino alle 8,00,
  - > **per tre settimane** l'insegnamento della Meditazione. Dopo i tre martedì di apprendimento, ogni gruppo di circa una ventina di professionisti, **viene riconvocato dopo un mese per un follow-up.**
- - > 2014 per 4 anni ho organizzato corsi sulla gestione dello stress presso l'Ospedale di Riabilitazione di Montecatone
  - > 2018-2019 ho formato circa una ventina di medici e professionisti sanitari del Dipartimento di Sanità Pubblica dell'AUSL di Imola Dal
  - > mese di ottobre di quest'anno a seguito di un loro specifico progetto
  - > sul benessere organizzativo, organizzeranno gruppi di gestione dello
  - > stress sul modello bolognese.

*Oncology*

## **A Specific Type of Tibetan Medicine Meditation for Women with Breast Cancer: A Pilot Survey**

Gioacchino Pagliaro, Francesco Bernardini

Published online: May 15, 2019

The study included **sixty-two** participants ranging in age from 31 to 78 years (mean = 51.08, SD = 11.74) who had been diagnosed with **breast cancer and were under chemotherapeutic treatment.**

Of these, 45.8% had a high school diploma, 33.3% had a degree, 20.8% had a third-grade diploma.

# Oncology

## A Specific Type of Tibetan Medicine Meditation for Women with Breast Cancer: A Pilot Survey

**Table 1.** Differences in mean POMS scores between baseline and follow-up

POMS	Baseline (mean ± SD)	Follow-up (mean ± SD)	<i>F</i>	<i>p</i>
Anxiety-tension	52.52±10.97	47.47±9.68	23.188	<0.001**
Depression-dejection	55.37±12.55	48.77±10.53	19.082	<0.001**
Anger-hostility	55.73±13.35	48.44±10.24	18.732	<0.001**
Vigor	45.21±11.54	47.19±12.55	1.422	0.238
Fatigue	56.47±12.91	49.37±11.89	17.883	<0.001**
Confusion	55.26±12.68	49.53±9.66	15.479	<0.001**

POMS, Profile of Mood States. \*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ .

- Attualmente il modello più innovativo di PNEI è quello che viene definito come
- **“PNEI Quantistica”**
- Negli ultimi vent’anni ha portato nel mondo occidentale alla nascita di una cinquantina di società scientifiche che si occupano a vario titolo di Medicina Quantica.
- La PNEI Quantistica, oltre all’integrazione del modello biomedico con le Medicine Non Convenzionali, promuove l’integrazione dei principi quantistici nelle scienze umane.

# Che cos'è la PNEI quantistica?

- Secondo i principi della PNEI l'intero corpo "pensa"
- ogni cellula "sente e prova emozioni", riceve e le trasmette a sua volta all'intero organismo,
- attraverso una fittissima rete di interconnessioni di grande varietà comunicativa.

# Accountability

- Dimostrare, provare una verità in un ragionamento logico o con prove di fatto

**IX incontro sul metodo Simonton**

**Stress lavoro-correlato: analisi del  
fenomeno e iniziative  
all'Istituto Tumori di Milano**

- **Dott.ssa Luciana Murru** psicologa e  
psicoterapeuta, Fondazione IRCCS INT Milano