

A: Oasi "Cana" (info@oasicana.it)
Oggetto: La psicologia riscopre il potere del perdono

Viva la Famiglia Viva

La psicologia riscopre il potere del perdono (parte I)

Robert Enright su uno strumento di guarigione

MADISON (Wisconsin), martedì, 13 settembre 2005 (ZENIT.org).- Il perdono è un messaggio chiave del Vangelo e ha portato alla fondazione di un Istituto psicologico.

Nel 1994, infatti, il dottor Robert Enright, psicologo, ha dato vita all'International Forgiveness Institute come modo per applicare anni di ricerche sulla pratica del perdono. Enright è anche coautore di "Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope" (American Psychological Association Books, 2000).

Il dottor Enright ha condiviso con ZENIT le sue ricerche e la sua esperienza sull'efficacia del perdono per la guarigione personale e la pace nel mondo.

Perché la psicologia è interessata al perdono?

Enright: Le origini della psicologia terapeutica si sono basate sul miglioramento del dolore emotivo. Come sappiamo, si può trovare la pace avvicinandosi a Dio, ai sacramenti e alla Chiesa. Chi ha fondato la psicologia terapeutica non aveva questa particolare visione e in alcuni casi l'ha totalmente rifiutata.

La psicologia ha quindi seguito una via che non lasciava spazio alla Grazia. Se questo non ha subito mutamenti, ciò che è invece cambiato è l'idea per cui la gente può e dovrebbe abbracciare quanto c'è di buono e di positivo. I filosofi e i teologi non solo non ne sarebbero sorpresi, ma direbbero che idee di questo tipo non sono affatto nuove.

Per gli psicologi è una rivelazione. Una parte di questa "nuova scoperta" del bene è il perdono.

In quanti casi il perdono si è rivelato efficace come terapia?

Enright: E' una questione soggettiva. Alcuni gruppi di ricerca affermano che la terapia del perdono porta ad eccellenti risultati scientifici, altri il contrario.

Come il dottor Richard Fitzgibbons ed io affermiamo nel nostro libro, "Helping Clients Forgive", una ragione di risultati così diversi è il tempo e l'attenzione che il terapeuta concede al cliente.

Perdonare una persona per una profonda ingiustizia richiede tempo. Si insiste troppo spesso su una terapia "breve", che non darà al cliente abbastanza tempo per percorrere il doloroso e terapeutico sentiero del perdono.

Uno dei nostri progetti di ricerca, con Suzanne Freedman dell'Università dell'Iowa del Nord, ha avuto come protagonisti le vittime di incesto. A queste donne coraggiose è stato necessario circa un anno per perdonare chi aveva fatto loro del male. Ne è valsa la pena.

Quando abbiamo paragonato il gruppo sperimentale, che seguiva la terapia del perdono, con un gruppo di controllo che non lo faceva, si è constatato che il primo aveva un livello significativamente più basso di ansietà e depressione. Dopo che il gruppo di controllo ha iniziato e terminato la terapia del perdono,

anch'esso ha mostrato un significativo miglioramento dei sintomi di ansietà e depressione.

Anche se un anno sembra un periodo di tempo molto lungo, dovremmo pensare che alcune donne hanno affrontato una lotta emotiva interiore di 20 o 30 anni prima di perdonare.

Abbiamo avuto risultati simili con molte altre fasce di popolazione: uomini e donne in strutture per la riabilitazione di tossicodipendenti, malati terminali di cancro, coppie sposate che stavano divorziando, adolescenti in carcere, malati di cuore ed altri.

Quali sono i passi che una persona deve compiere nella ricerca di guarigione attraverso il perdono?

Enright: Seguire il sentiero adatto nel processo del perdono è un altro elemento che determina il successo della terapia. Nel nostro libro, il dottor Fitzgibbons ed io abbiamo preparato un percorso di perdono basato su supporti scientifici. Questo percorso è descritto anche nel mio libro "Forgiveness Is a Choice".

La sostanza del percorso è questa: in primo luogo la gente ha bisogno di riconoscere di essere stata trattata ingiustamente, di riconoscere umilmente di essere stata ferita a livello emotivo da questo e di essere ancora in collera.

Se poi si desidera iniziare una terapia del perdono, è necessario esplorare cosa sia e cosa non sia il perdono. Ad esempio, quando si perdona un'altra persona non si sta condonando, scusando o dimenticando il male subito. Ci si può riconciliare o no.

Perdonare è ridurre il risentimento ed aumentare la benevolenza e l'amore nei confronti di qualcuno che si è comportato in modo ingiusto. E' una scelta individuale, un atto di volontà. Riconciliarsi vuole dire che due persone riacquistano la fiducia reciproca. Ciò richiede la cooperazione di entrambe le parti. Si può perdonare e poi guardarsi alle spalle.

Raccomandiamo poi di impegnarsi in quello che il dottor Fitzgibbons chiama "perdono cognitivo", che consiste in pensieri e dichiarazioni di perdono nei confronti di colui che è stato ingiusto. La persona a questo punto non ha bisogno di avvicinare chi l'ha offesa, ma di compiere questo perdono cognitivo dentro di sé.

Una parte del perdono cognitivo è pensare alla persona nella sua totalità, senza definirla solo per le sue azioni negative. Tutti noi siamo più delle nostre azioni. Siamo persone vulnerabili. Siamo figli di Dio.

Seguire il perdono cognitivo è un perdono emotivo, vuol dire aprirsi alla compassione e all'amore nei confronti di quel figlio di Dio che ci ha feriti. E' una cosa difficile e può richiedere tempo. Alcune persone in terapia non sono pronte a fare questo passo e bisognerebbe rispettarlo.

E' ancora un mistero capire come questa compassione nei confronti di chi è stato profondamente ingiusto cresca nel cuore umano. Sicuramente la grazia di Dio sta operando, ma come scienziati non abbiamo gli strumenti per descriverlo totalmente. La scienza è limitata come tutti i nostri tentativi umani di comprendere il mistero.

Al di là del perdono emotivo c'è il difficile compito di "sopportare il dolore" provocato da ciò che è successo. Chi perdona non può riportare indietro le lancette dell'orologio ed evitare il male, ma può, ora, prendere la coraggiosa decisione di accettare il dolore ed essere una via per il bene per chi ha offeso.

Per un cristiano, ciò equivale all'identificazione con le sofferenze di Cristo sulla croce per i nostri peccati. Egli ha sofferto per noi. Dobbiamo fare lo stesso per gli altri ora che siamo stati perdonati.

[Mercoledì, nella seconda parte dell'intervista: i bambini e il perdono; consigli su come aprirsi al perdono; la fede nella comprensione del perdono]

ZI05091306

La psicologia riscopre il potere del perdono (parte II)

Parla il dottor Robert Enright, che da anni compie ricerche sull'argomento

MADISON (Wisconsin), mercoledì, 14 settembre 2005 (ZENIT.org).- Perdonare significa accedere all'amore mostrato da Cristo sulla croce e alla sofferenza redentiva per l'altra persona che ci ha recato offesa, spiega il dottor Robert Enright, psicologo, che nel 1994 ha dato vita ad un Istituto dedicato all'applicazione di anni di ricerche sulla pratica del perdono.

In questa seconda parte di una intervista a ZENIT, il dottor Enright delinea alcuni programmi destinati all'educazione di bambini sulla pratica del perdono, in vista dell'edificazione di una pace durevole nei luoghi segnati da conflitti e guerre.

La [prima parte](#) dell'intervista è stata pubblicata il 13 settembre 2005.

Cos'ha imparato sui bambini e il perdono?

Enright: I bambini sembrano avere un cuore caldo e aperto al perdono. L'educazione al perdono è dunque una vera possibilità per loro.

Allo stesso tempo, penso che i bambini possano essere dissuasi dal perdono se sono circondati da persone che ridicolizzano l'atto del perdono o gli sono indifferenti. L'educazione al perdono è quindi fondamentale.

I miei colleghi, Jeanette Knutson ed Anthony Holter, ed io lavoriamo da tre anni in scuole cattoliche e statali di Belfast, nell'Irlanda del nord, offrendo lezioni di perdono per le prime tre classi. Istruiamo gli insegnanti e poi loro lo insegnano ai bambini.

Recentemente ho pubblicato un libro per bambini dai 4 ai 10 anni sul perdono, "Rising above the Storm Clouds", che usiamo per la terza classe. Quest'anno inizieremo la quinta classe, l'anno dopo la scuola secondaria.

Abbiamo constatato che i bambini di 6 anni possono imparare molto sul perdono, riducendo la collera eccessiva. Siamo a Belfast per offrire il dono del perdono a questa città scossa dalla guerra. Speriamo che i bambini, nel corso degli anni, diventino teologicamente, filosoficamente e psicologicamente bravi a perdonare.

La speranza è che, armati di questa profonda comprensione del perdono, da adulti forgeranno una pace più soddisfacente per la loro comunità rispetto a quanti li hanno preceduti.

Sia Giovanni Paolo II il Grande che Benedetto XVI ci hanno insegnato che il perdono è la via migliore per la pace nel mondo. Il nostro lavoro a Belfast consiste semplicemente nell'agire in base a questa consapevolezza.

Quale consiglio darebbe alla gente riguardo alla pratica del perdono nella vita quotidiana?

Enright: In primo luogo, il perdono è di Dio e quindi non possiamo pensare ad esso come ad un'altra tecnica psicologica. Perdonare è entrare nel mistero della croce di Cristo.

E' sicuramente un insegnamento difficile, ma vale la pena di faticare per arrivare a capirlo. Anche se la gente perdona senza uno sforzo consapevole o deliberato di obbedire a Dio potrebbe aprirsi a Lui.

In secondo luogo, la gente che perdona deve sapere cosa sia e cosa non sia il perdono. Perdonare vuol dire offrire amore incondizionato a chi ci ha offeso. Non è un atto di debolezza. Quando una persona perdona, può e dovrebbe cercare giustizia. Se qualcuno sfascia la macchina di Joe, questi può perdonarlo ma allo stesso tempo presentargli il conto delle riparazioni.

In terzo luogo, il perdono è intimamente legato alla grazia di Dio, e quindi la preghiera, il ricevere i sacramenti e l'attendere l'azione di Dio nel cuore umano sono tutte componenti del perdono.

Per coloro che camminano fuori da queste vie di grazia, dico in genere che non possono capire pienamente l'operato di Dio. Dopo 20 anni di studio sul perdono ancora me ne sorprendo. Ho visto atei dichiarati e devoti cristiani perdonare con buoni risultati. Un elemento fondamentale, quindi, è essere aperti al mistero del perdono indipendentemente dal proprio *background*.

Quale consiglio darebbe alla gente che sta avendo particolare difficoltà a perdonare qualcuno, come i familiari delle vittime dell'11 settembre?

Enright: Perdonare non è un atto circoscritto ad un momento, come premere l'interruttore della luce per scacciare via le tenebre. Per la maggior parte di noi, il perdono è il viaggio che consiste nel portare la nostra croce per chi ci ha offeso.

Ciò richiede affabilità e pazienza con se stessi e con il tempo necessario. Impariamo molto se accettiamo il peso e il dolore della croce.

A quanti non riescono a perdonare dico quindi "Siete pronti ad esplorare cosa sia e cosa non sia il perdono?". Una domanda del genere non chiede ad una persona di perdonare, ma di esaminare cosa sia il perdono.

Se una persona ha esaminato le dimensioni del perdono, chiedo: "E' pronto ad esaminare il perdono nella sua forma più basilare nei confronti di chi l'ha offesa? Vuole cercare di non fare del male a quella persona?". Si noti che non si chiede di amare chi ci ha offeso, ma di trattenerci dal negativo, di trattenerci dal ferire anche in modo sottile.

Poi viene la domanda: "Augura del bene a questa persona?". Si noti che questo sposta la questione sul positivo, sul desiderare il bene dell'altra persona, se non sull'agire deliberatamente perché questo si realizzi.

Tutte queste domande tendono a portare la persona offesa un po' più vicino all'amore. Se una persona rifiuta ancora di perdonare, bisogna constatare che il suo "no" empatico di oggi non è necessariamente la risposta finale. Quella persona domani potrebbe cambiare.

In che modo l'aspetto della fede e l'imitazione di Cristo contribuiscono alla comprensione del perdono?

Enright: Cristo è amore. Il perdono che noi offriamo è un atto di amore. Le persone nel perdonare, in modo consapevole o non, accedono all'amore di Cristo com'è stato esemplificato dalla sua croce.

La mia collega Jeanette Knutson ha intuito ciò che io avevo nell'animo. Nel corso degli anni, sono giunto a capire un grande mistero, presentato nell'opera "Salvifici Dolores" di Papa Giovanni Paolo il Grande, secondo cui perdonare significa accedere alla sofferenza redentiva per l'altra persona.

Noi ci uniamo a Cristo sulla sua croce per la salvezza di colui che ci ha offeso. Il dire deliberatamente "sì" a questo rappresenta una grande gioia che si oppone alla sofferenza. Perdonare equivale a non attribuire alcun significato alla sofferenza che qualcuno ha dovuto provare a causa del peccato di qualcun altro.

Infatti, secondo l'insegnamento del Cardinale Kasper nel suo libro, "Sacramento dell'unità. Eucaristia e Chiesa", nel perdonare noi non ci limitiamo ad imitare Cristo, ma entriamo in unione con lui. Ancora, questo è un grande mistero analogo alle nozze di Cristo con la sua Chiesa. Quando perdoniamo sperimentiamo questo tipo di unione con lui per il bene dell'altra persona.

Difatti, Dio nella sua saggezza ha pensato a molti modi con i quali noi potessimo unirci a suo Figlio: nell'essere parte del suo corpo la Chiesa, attraverso l'Eucaristia, e attraverso un incondizionato e amoroso perdono degli altri.

Abbiamo bisogno di chiarire questo punto con maggiore frequenza e più chiaramente a coloro che vogliono

saperne di più sul perdono.

Quali progetti ha organizzato attraverso l'Istituto del perdono?

Enright: Per il prossimo decennio o poco più, lavoreremo a favore dei bambini colpiti dalle guerre e da altri ambienti violenti attraverso programmi di educazione al perdono all'interno di scuole, abitazioni private, e case di culto.

Il perdono è stato ignorato a lungo all'interno del movimento per la pace, ma senza perdono non ci può essere nessuna pace durevole. Poiché è necessario del tempo per imparare e apprezzare il perdono, iniziamo con i bambini per accrescere la probabilità che essi potranno apprenderne bene la lezione.

Per questa ragione, tentiamo di convincere i filantropi che il perdono, centrato in special modo sui bambini, deve essere una parte degli sforzi indirizzati al raggiungimento della pace. E' una sorta di "hard sell" (metodo di vendita con cui si impone un prodotto a un cliente, *ndr*). Come progetto correlato a quello finalizzato all'aiuto dei bambini, dobbiamo fornire aiuto anche ai genitori.

Molto spesso nelle aree colpite dalla guerra le persone arrivano a sposarsi piene di ferite e rancori profondi che risalgono a generazioni precedenti. Il nostro intento perciò è quello di fornire dei programmi di perdono per i genitori così che essi possano quietare il proprio rancore senza trasmetterlo ai propri figli.

Fondamentalmente, ciò che noi vogliamo è introdurre la nozione di scuola, abitazione privata, e casa di culto come "forgiving communities" ("comunità del perdono"), dove la gente si incoraggia l'un l'altra nel proprio mistero del perdono. Ci possiamo permettere di continuare ad indugiare prima di creare delle comunità del perdono di questo tipo?

Parla lo psicologo Robert Enright

MADISON (Wisconsin), mercoledì, 14 settembre 2005 (ZENIT.org).- Perdonare significa accedere all'amore mostrato da Cristo sulla croce e alla sofferenza redentiva per l'altra persona che ci ha recato offesa, spiega il dottor Robert Enright, psicologo, che nel 1994 ha dato vita ad un Istituto dedicato all'applicazione di anni di ricerche sulla pratica del perdono.

In questa seconda parte di una intervista a ZENIT, il dottor Enright delinea alcuni programmi destinati all'educazione di bambini sulla pratica del perdono, in vista dell'edificazione di una pace durevole nei luoghi segnati da conflitti e guerre.

La [prima parte](#) dell'intervista è stata pubblicata il 13 settembre 2005.

Cos'ha imparato sui bambini e il perdono?

Enright: I bambini sembrano avere un cuore caldo e aperto al perdono. L'educazione al perdono è dunque una vera possibilità per loro.

Allo stesso tempo, penso che i bambini possano essere dissuasi dal perdono se sono circondati da persone che ridicolizzano l'atto del perdono o gli sono indifferenti. L'educazione al perdono è quindi fondamentale.

I miei colleghi, Jeanette Knutson ed Anthony Holter, ed io lavoriamo da tre anni in scuole cattoliche e statali di Belfast, nell'Irlanda del nord, offrendo lezioni di perdono per le prime tre classi. Istruiamo gli insegnanti e poi loro lo insegnano ai bambini.

Recentemente ho pubblicato un libro per bambini dai 4 ai 10 anni sul perdono, "Rising above the Storm Clouds", che usiamo per la terza classe. Quest'anno inizieremo la quinta classe, l'anno dopo la scuola secondaria.

Abbiamo constatato che i bambini di 6 anni possono imparare molto sul perdono, riducendo la collera

eccessiva. Siamo a Belfast per offrire il dono del perdono a questa città scossa dalla guerra. Speriamo che i bambini, nel corso degli anni, diventino teologicamente, filosoficamente e psicologicamente bravi a perdonare.

La speranza è che, armati di questa profonda comprensione del perdono, da adulti forgeranno una pace più soddisfacente per la loro comunità rispetto a quanti li hanno preceduti.

Sia Giovanni Paolo II il Grande che Benedetto XVI ci hanno insegnato che il perdono è la via migliore per la pace nel mondo. Il nostro lavoro a Belfast consiste semplicemente nell'agire in base a questa consapevolezza.

Quale consiglio darebbe alla gente riguardo alla pratica del perdono nella vita quotidiana?

Enright: In primo luogo, il perdono è di Dio e quindi non possiamo pensare ad esso come ad un'altra tecnica psicologica. Perdonare è entrare nel mistero della croce di Cristo.

E' sicuramente un insegnamento difficile, ma vale la pena di faticare per arrivare a capirlo. Anche se la gente perdona senza uno sforzo consapevole o deliberato di obbedire a Dio potrebbe aprirsi a Lui.

In secondo luogo, la gente che perdona deve sapere cosa sia e cosa non sia il perdono. Perdonare vuol dire offrire amore incondizionato a chi ci ha offeso. Non è un atto di debolezza. Quando una persona perdona, può e dovrebbe cercare giustizia. Se qualcuno sfascia la macchina di Joe, questi può perdonarlo ma allo stesso tempo presentargli il conto delle riparazioni.

In terzo luogo, il perdono è intimamente legato alla grazia di Dio, e quindi la preghiera, il ricevere i sacramenti e l'attendere l'azione di Dio nel cuore umano sono tutte componenti del perdono.

Per coloro che camminano fuori da queste vie di grazia, dico in genere che non possono capire pienamente l'operato di Dio. Dopo 20 anni di studio sul perdono ancora me ne sorprendo. Ho visto atei dichiarati e devoti cristiani perdonare con buoni risultati. Un elemento fondamentale, quindi, è essere aperti al mistero del perdono indipendentemente dal proprio *background*.

Quale consiglio darebbe alla gente che sta avendo particolare difficoltà a perdonare qualcuno, come i familiari delle vittime dell'11 settembre?

Enright: Perdonare non è un atto circoscritto ad un momento, come premere l'interruttore della luce per scacciare via le tenebre. Per la maggior parte di noi, il perdono è il viaggio che consiste nel portare la nostra croce per chi ci ha offeso.

Ciò richiede affabilità e pazienza con se stessi e con il tempo necessario. Impariamo molto se accettiamo il peso e il dolore della croce.

A quanti non riescono a perdonare dico quindi "Siete pronti ad esplorare cosa sia e cosa non sia il perdono?". Una domanda del genere non chiede ad una persona di perdonare, ma di esaminare cosa sia il perdono.

Se una persona ha esaminato le dimensioni del perdono, chiedo: "E' pronto ad esaminare il perdono nella sua forma più basilare nei confronti di chi l'ha offesa? Vuole cercare di non fare del male a quella persona?". Si noti che non si chiede di amare chi ci ha offeso, ma di trattenerci dal negativo, di trattenerci dal ferire anche in modo sottile.

Poi viene la domanda: "Augura del bene a questa persona?". Si noti che questo sposta la questione sul positivo, sul desiderare il bene dell'altra persona, se non sull'agire deliberatamente perché questo si realizzi.

Tutte queste domande tendono a portare la persona offesa un po' più vicino all'amore. Se una persona rifiuta ancora di perdonare, bisogna constatare che il suo "no" empatico di oggi non è necessariamente la

risposta finale. Quella persona domani potrebbe cambiare.

In che modo l'aspetto della fede e l'imitazione di Cristo contribuiscono alla comprensione del perdono?

Enright: Cristo è amore. Il perdono che noi offriamo è un atto di amore. Le persone nel perdonare, in modo consapevole o non, accedono all'amore di Cristo com'è stato esemplificato dalla sua croce.

La mia collega Jeanette Knutson ha intuito ciò che io avevo nell'animo. Nel corso degli anni, sono giunto a capire un grande mistero, presentato nell'opera "Salvifici Dolores" di Papa Giovanni Paolo il Grande, secondo cui perdonare significa accedere alla sofferenza redentiva per l'altra persona.

Noi ci uniamo a Cristo sulla sua croce per la salvezza di colui che ci ha offeso. Il dire deliberatamente "sì" a questo rappresenta una grande gioia che si oppone alla sofferenza. Perdonare equivale a non attribuire alcun significato alla sofferenza che qualcuno ha dovuto provare a causa del peccato di qualcun altro.

Infatti, secondo l'insegnamento del Cardinale Kasper nel suo libro, "Sacramento dell'unità. Eucaristia e Chiesa", nel perdonare noi non ci limitiamo ad imitare Cristo, ma entriamo in unione con lui. Ancora, questo è un grande mistero analogo alle nozze di Cristo con la sua Chiesa. Quando perdoniamo sperimentiamo questo tipo di unione con lui per il bene dell'altra persona.

Difatti, Dio nella sua saggezza ha pensato a molti modi con i quali noi potessimo unirci a suo Figlio: nell'essere parte del suo corpo la Chiesa, attraverso l'Eucaristia, e attraverso un incondizionato e amoroso perdono degli altri.

Abbiamo bisogno di chiarire questo punto con maggiore frequenza e più chiaramente a coloro che vogliono saperne di più sul perdono.

Quali progetti ha organizzato attraverso l'Istituto del perdono?

Enright: Per il prossimo decennio o poco più, lavoreremo a favore dei bambini colpiti dalle guerre e da altri ambienti violenti attraverso programmi di educazione al perdono all'interno di scuole, abitazioni private, e case di culto.

Il perdono è stato ignorato a lungo all'interno del movimento per la pace, ma senza perdono non ci può essere nessuna pace durevole. Poiché è necessario del tempo per imparare e apprezzare il perdono, iniziamo con i bambini per accrescere la probabilità che essi potranno apprendere bene la lezione.

Per questa ragione, tentiamo di convincere i filantropi che il perdono, centrato in special modo sui bambini, deve essere una parte degli sforzi indirizzati al raggiungimento della pace. E' una sorta di "hard sell" (metodo di vendita con cui si impone un prodotto a un cliente, *ndr*). Come progetto correlato a quello finalizzato all'aiuto dei bambini, dobbiamo fornire aiuto anche ai genitori.

Molto spesso nelle aree colpite dalla guerra le persone arrivano a sposarsi piene di ferite e rancori profondi che risalgono a generazioni precedenti. Il nostro intento perciò è quello di fornire dei programmi di perdono per i genitori così che essi possano quietare il proprio rancore senza trasmetterlo ai propri figli.

Fondamentalmente, ciò che noi vogliamo è introdurre la nozione di scuola, abitazione privata, e casa di culto come "forgiving communities" ("comunità del perdono"), dove la gente si incoraggia l'un l'altra nel proprio mistero del perdono. Ci possiamo permettere di continuare ad indugiare prima di creare delle comunità del perdono di questo tipo?

ZI05091401

Sto inviando le mail (di solito 5 o 6 a settimana) ad amici della Associazione OASI CANA Onlus (www.oasicana.it) che in passato ci hanno fornito in vario modo il loro indirizzo. Si tratta di notizie, curiosità, segnalazioni, relative alla famiglia, alla vita od alla nostra Associazione.

Puoi trovare tutte quelle precedentemente inviate all'indirizzo http://www.oasicana.it/elenca_files/elencafilesnw.php

Se Ti sono di disturbo o non vuoi più riceverne Ti prego di segnalarmelo con una mail a info@oasicana.it indicando il tuo indirizzo e-mail.

*Ti chiedo inoltre di segnalarmi Tu eventuali notizie o altro che ritieni sia utile far circolare fra di noi inviandomi una mail a info@oasicana.it .
Chi volesse essere inserito in questa lista di distribuzione può richiederlo allo stesso indirizzo.*

Antonio Adorno