



## MI LEGGO UN PO'

### In Consultorio parte un gruppo di libroterapia

Leggere un libro implica entrare in contatto con un mondo di emozioni intense. Stimola la riflessione grazie all'immedesimazione e al confronto con i personaggi, con i contesti e con le vicende che vivono. La Libroterapia è per questo uno strumento che può aiutare chi legge a dare parole e un senso alla propria sofferenza: può rendere consapevole il lettore dei suoi meccanismi, essere uno stimolo al cambiamento e, infine, può favorire il mantenimento di uno stato di benessere.

Il racconto permette di esporsi ad emozioni che magari riguardano da vicino ma che non si ha il coraggio di affrontare, proprio perché è più facile riconoscerle in qualcosa che è "altro da sé" piuttosto che su sé stessi.

A partire dal mese di ottobre il Consultorio familiare diocesano Insieme attiva uno spazio di gruppo laboratoriale, un percorso di Libroterapia guidato dallo psicologo Massimo Montanaro e dalla psicoterapeuta Paola Uberti: negli 8 incontri, che saranno programmati a cadenza mensile in accordo con i partecipanti, sarà possibile sperimentare e analizzare le svariate sfumature della propria emotività e le variegate declinazioni dell'identità attraverso la lettura di 7 libri e l'esplorazione di 7 temi (Passato, Presente, Futuro, Legami, Identità, Realtà e fantasia, Comunità).

Il percorso, che ha una quota di partecipazione di 105€, si terrà presso il Consultorio Insieme, in via Carlo Urbino 23 a Crema. Il primo incontro è previsto lunedì 9 ottobre alle ore 21.

È possibile iscriversi entro il 30 settembre inviando una mail a [info@consultorioinsieme.it](mailto:info@consultorioinsieme.it)