

SaronnoNews

Leggere insieme per ripartire: al Libraccio di Saronno arriva il progetto di biblioterapia “Punto e a capo”

Mariangela Gerletti · Wednesday, March 11th, 2026

A Saronno la lettura diventa uno strumento per riflettere su sé stessi e sulle proprie emozioni. Con l'arrivo della primavera la libreria Libraccio di corso Italia ospiterà **“Punto e a capo”, un gruppo di lettura dedicato alla biblioterapia**, realizzato con il supporto del **Centro di Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale Interapia** già partner dell'edizione milanese e presente con una sede anche nella città di Saronno.

Il primo incontro è in programma **sabato 21 marzo alle 10**.

L'iniziativa nasce dall'esperienza già avviata a Milano e propone tre appuntamenti in cui **la lettura diventa occasione di confronto e riflessione**. Il libro, in questo contesto, non è solo intrattenimento ma uno strumento per esplorare le emozioni, condividere esperienze e sviluppare maggiore consapevolezza.

La lettura come strumento di consapevolezza

Il primo incontro sarà condotto dalla dottoressa **Paola Marinoni**, responsabile del centro Interapia di Saronno. Il percorso prenderà avvio dal romanzo **“Quando le gru volano a sud” di Lisa Ridzèn** e avrà come filo conduttore **il tema dell'accettazione**, intesa come passaggio necessario per riuscire a lasciare andare ciò che è stato.

«Come psicoterapeuta constato ogni giorno che la capacità di lasciare andare richiede un passaggio fondamentale: l'accettazione. **Accettare non significa arrendersi, ma riconoscere e validare ciò che c'è, permettendogli di avere uno spazio dentro di noi** – dice la dottoressa Marinoni – La lettura offre un luogo sicuro e simbolico nel quale possiamo avvicinarci alle nostre emozioni senza esserne travolti e osservare i nostri vissuti con una distanza che li rende più comprensibili».

L'obiettivo degli incontri è quello di creare uno spazio di dialogo e condivisione: «Questo spazio non è una terapia, ma un'occasione di riflessione e risonanza, in cui le storie dei libri si intrecciano con le nostre».

Tre appuntamenti alla libreria Libraccio

Il ciclo di incontri si svolgerà nella libreria Libraccio di corso Italia 119, a pochi passi dalla stazione Saronno. Il progetto prevede tre appuntamenti mattutini, tutti alle 10: dopo l'appuntamento del 21 marzo ci si troverà il 18 aprile con il libro “Latte” di Marina Zucchelli, con

la dottoressa Marina Fossati e infine il 23 maggio con “Una questione di famiglia” di Claire Lynch, insieme alla dottoressa Chiara Maroso.

Tutti gli incontri sono a partecipazione gratuita ma è richiesta la prenotazione scrivendo una mail a saronno@libraccio.it

Foto di [Yuri](#) da [Pixabay](#)

This entry was posted on Wednesday, March 11th, 2026 at 10:54 am and is filed under [Tempo Libero](#), [Varesotto](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.