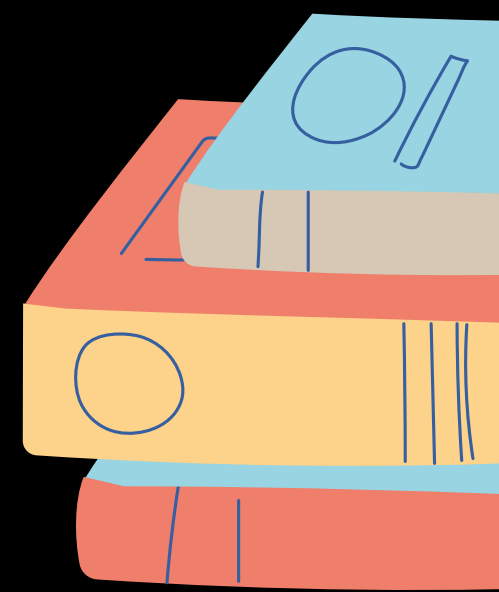


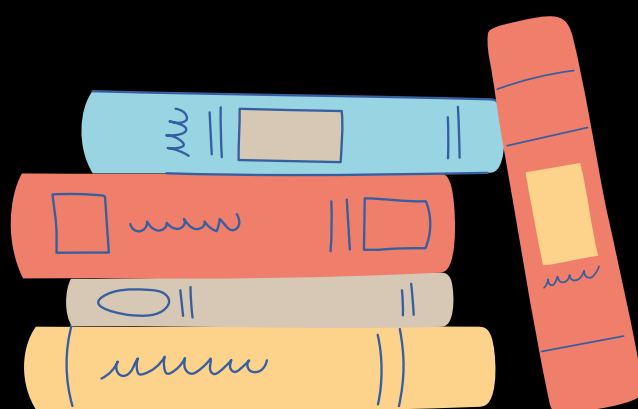


# GUIA DE LECTURES

Alegria i optimisme  
Fortalesa i resiliència  
Incertesa i angoixa  
Pèrdua i dol  
Autoestima  
Amabilitat i empatia  
Motivació  
Il·lusió



Recomanacions fetes als tallers de  
biblioteràpia de la Biblioteca, a càrrec  
de Laura Garcia, de Booklife  
novembre de 2020 - juny de 2021



# Alegria i optimisme

***Desig de xocolata***, de Care Santos. Les petites coses de la vida i els petits moments compartits com a font d'alegria i felicitat.

***L'obrador del prodigis***, de Silvia Tarragona. Alegria en les olors i el dolç de la pastisseria.

***Petons de diumenge***, de Silvia Soler. L'alegria d'estimar i sentir-se estimat i dels petits gestos com els petons.

***Bones intencions***, de Maria Mercè Roca. Esperança, optimisme, segones oportunitats.

***Alegría***, de Manuel Vilas. Alegria d'estimar i ser estimat per la família.

***La bibliotecària d'Auschwitz***, d'Antonio G. Iturbe. Una novel·la que et fa feliç al llegir-la perquè penses que malgrat l'horror sempre hi ha un lloc per l'esperança gràcies a persones meravelloses.

***Primavera con una esquina rota***, de Mario Benedetti. L'alegria de les petites coses.

***Más allá del invierno***, d'Isabel Allende. Sobre les segones oportunitats a la vida.

***La llibreria ambulante***, de Christopher Morley. Amor als llibres, a la lectura, entesa com una font inesgotable d'alegria.

***La mujer de la libreta roja***, d'Antoine Lauran. Alegria de viure i de l'amor.

***El llibre de la senyoreta Buncler***, de D.E. Stevenson. L'humor com a font d'alegria.

***El matrimoni de la senyoreta Buncler***, de D.E. Stevenson.

***El taller de las ilusiones***, de Valerie Tong Cuong. Gent anònima que t'ajuda a ser feliç.

***Un abril prodigiós***, d'Elisabeth Von Armin. Aconseguir l'alegria des de la llibertat i la valentia.

\*\*\*\*\* Series complementàries:

***Downton Abbey / Los Durrell***

***Totes les bèsties petites i grosses 1 i 2***, de James Herriot. Biografia novel·lada. Les divertides experiències d'un aprenent de veterinari a l'Anglaterra rural dels anys trenta.

***El club del pastís de pela de patata de Gernsey***, de Mary Anne Shaffer i Annie Barrows.

Els llibres com a font d'alegria i supervivència.

***Tomates verdes fritos***, de Fannie Flag. Dones alegres i fortes que ens ensenyen a lluitar.

\*\*\*\*\*Altres propostes interessants

***Mapp y Lucía***, de E.F. Benson.

***La llibreria***, de Penélope Fitzgerald.

***Una biblioteca de verano***, de Mary Anne Clark Bremer.

***Caída y auge de Reginal Perrín***, de David Nobbs.

***La filla de Robert Poste***, de Stella Gibbons.

***La vida cuando era nuestra***, de Marian Izaguirre.

***La sonrisa de las mujeres***, de Nicolas Barreau.

***La mansión de los chocolates***, de Maria Nikolai.

\*\*\*\*\*Clàssics

***Grans esperances***, de Charles Dickens.

***Càndido***, de Voltaire.

\*\*\*\*\* Llibres per riure

***Tres hombres i una barca***, de Jerome K.Jerome

***L'avi de 100 anys que es va escapar per la finestra***, de Jonas Jonasson.

***Sin notícies de Gurb***, d'Eduardo Mendoza.

***Papeles póstumos del club Pickwick***, de Charles Dickens.

***El crimen de Lord Arthur***, d'Oscar Wilde.

***Noticia bomba***, d'Evelyn Waugh

***Kin***, de Rudyard Klipping.

***Los diarios de Adan y Eva***, de Mark Twain.

***Wild***, de Tom Sharpe.

***Algo supuestamente divertido y que nunca volveré a hacer***, de David Foster Wallace.

***La conjura de los necios***, de John Kennedy Foole.

***Maleit Karma***, de David Safier.

***La espuma de los días***, de Boris Vian

***La importancia de llamarse Ernesto***, d'Oscar Wilde

\*\*\*\*\* I per acabar:

***El petit príncep***, d'Antoine Saint Exupery.



# Fortalesa i resiliència

## \*\*\*\*\* Llibres

***Els invisibles***, d'Isabel-Clara Simó. Resiliència com a poble i individualment.

***Un cel de plom***, de Carme Martín, basada en la vida de Neus Català. Resiliència individual i col·lectiva.

***Un fill***, d'Alejandro Palomas. Resiliència en els nens. El podeu complementar amb

***La meva germana viu sobre la llar de foc***, d'Annabel Pitcher.

***Paula***, d'Isabel Allende. Resiliència a la mort d'una filla.

***Wonder. La lección de August***, de Raquel. J. Palacios. Resiliència a una malaltia.

***El color púrpura***, d'Alice Walker. Resiliència d'una dona a un context social i personal desolador.

***Del final de la soledat***, de Benedict Wells. Resiliència a la mort dels pares.

***Les pereres fan flor blanca***, de Gerbrand Bakker. Resiliència d'una família a tot un seguit de fets tràgics.

***El nadador en el mar secreto***, de William Kotzwinell. Sobreviure a la mort d'un fill.

***Tan fuerte, tant cerca***, de Jonattan Safran Foer. Sobreviure a la pèrdua d'un pare.

***Visc, Visc, Visc***, de Maggie O' Farrell. Sobreviure a diverses situacions de risc.

***Verònica decideix morir***, de Paulo Coehlo. Sobreviure al suïcidi.

## \*\*\*\*\* Biografies

***Instrumental***, de James Rhodes. Resiliència a l'abús sexual gràcies a la música.

***Salvatge***, de Cheryl Strayed. Resiliència a la mort de la mare.

***Si això és un home***, de Primo Levi. Resiliència a un camp de concentració.

***Autobiografia de la meva mare***, de Jamaica Kincaid. Resiliència a un context personal i social totalment desfavorable.

## \*\*\*\*\* Clàssics

***El vigilant en el camp de sègol***, de J.D Sallinger. Resiliència al procés de fer-se gran .

***La senda del perdedor***, de Charles Bukoswky. Resiliència a l'entorn, a la família i al destí.

\*\*\*\*\* Propostes fetes pels participants al taller

***El colibrí***, de Sandro Varonessi

***Nivells de vida***, de Julian Barnes

***Joana E.***, de de Maria Antònia Oliver

***Feliçment sóc una dona***, de Maria Aurèlia Capmany

***L'estranya desaparició d'Esme Lennox***, de Maggie O'Farrell

\*\*\*\*\* Altres llibres d'interès

***Balzac i la jove modista xinesa***, de Sije Dai

***Cartas de amor***, de Fran Alonso

***Córrer***, de Jen Echenoz

***Novel·la d'escacs***, d'Stefan Zweig

***Tanco amb la poesia***, de Miquel Martí i Pol

# **Incertesa i angoixa**

\*\*\*\*\*Novel·les per entendre i analitzar l'angoixa

***La pell freda***, d'Albert Sánchez Piñol

***El mecanoscrit del segon origen***, de Manuel de Pedrolo

***L'amor fora del mapa***, de Roc Casagran

***La terapeuta***, de Gaspar Hernández

***La metamorfosi***, de Frank Kafka

***Sukkwan Island***, de David Vann

***La carretera***, de Cormac MacCarthy

***Les hores***, de Michael Cunnigam

***Mrs. Dalloway***, de Virginia Woolf

\*\*\*\*\*Novel·les per combatre l'angoixa

***Guerra i pau***, de Lev Tolstoi

***Retrat d'una dama***, de Henry James

***Siddharta***, de Herman Hesse

***Breu historia del món***, d'Ernst T. Combrich

***L'infinit dins d'un jonc: la invenció dels llibres al món antic***, d'Irene Vallejo

***Un abril prodigiós***, d'Elisabeth Von Armin

***Totes les bèsties petites i grosses***, de Jame Herriot

***Vida en el jardí***, de Penélope Lively

***Ciudad de mujeres***, d'Elisabeth Verghese

***La Isla del lago Innistree***, de William Butler

\*\*\*\*\* Biografies marcades per l'angoixa

***Fugas***, de James Rodes

***L'home a la recerca de sentit***, de Victor E. Franckl

***Hacia el amanecer***, de Michael Greenberg

***Furiosamente feliz***, de Jenny Lawson

***Esa visible oscuridad***, de William Styron

***Inocencia interrumpida***, de Susanna Kaysen

***Come, reza, ama***, d'Elisabeth Gilbert

\*\*\*\*\* Altres llibres recomanats pels usuaris

***En un metro de bosque***, de David George Haskell

***Perdido en el paraíso***, d' Umberto Pasti

***El temps i la felicitat***, de Luciano de Crescendo

# Pèrdua i dol

\*\*\*\*\*Dol per la parella

***Trena de cendra***, de Carme Guasch

***Aprendre a parlar amb les plantes***, de Marta Orriols

***La ridícula idea de no volver a verte***, de Rosa Montero

***L'any del pensament màgic***, de Joan Didion

***Noches Azules***, de Joan Didion

\*\*\*\*\*Mort dels pares

***La mort lenta***, de Xavier Mas Graviotto

***També això passarà***, de Milena Busquets

***Tiempo de vida***, de Marcos Grial

***Con mi madre***, de Soledad Puértolas

***Nora Webster***, de Colm Toibin

***Una pena en observación***, de C.S. Lewis

***L'illa***, de Giani Stuparich

***Un altar per a la mare***, de Ferninando Camon

***El verano que mi madre tuvo los ojos verdes***, de Tatiana Tibuleac

\*\*\*\*\*Mort dels avis

***La memòria de l'arbre***, de Tina Vallès

\*\*\*\*\*Mort dels fills

***Joana***, de Joan Margarit (poesia)

***Paula***, d'Isabel Allende

***La hora violeta***, de Sergio del Molino

***El nadador del mar secret***, de William Kotwinell

***Caigut fora del temps***, de David Grossman

\*\*\*\*\*Suïcidi

***Permagel***, d'Eva Baltasar

***Sis nits d'agost***, de Jordi Lara

***Lo que no tiene nombre***, de Piedad Bonet

\*\*\*\*\*Clàssics

***Señora de rojo sobre fondo gris***, de Miguel Delibes

***Cinco horas con Mario***, de Miguel Delibes

***Mortal y rosa***, de Francisco Umbral



***La mort d'Ivan Ilich***, de Tolstoi

***Una mort molt dolça***, de Simone de Beauvoir

\*\*\*\*\*Altres llibres d'interès

***Un fill***, d'Alejandro Palomas

***La meva germana viu sobre la llar de foc***, d'Annabel Pitcher

***Rewing***, de Juan Tallón

***La invención de la soledad***, de Paul Auster

***Tan fuerte, tan cerca***, de Jonathan Safran Foer

***Patrimonio***, de Phillip Roth

***Allò que vaig estimar***, de Siri Hustvedt

***Aquí nos vemos***, de John Berger

***Duelo***, d'Eduardo Halfon

***Del final de la soledat***, de Benedict Wells

***El mayor Pettigrew se enamora***, de Helen Simonson

***Di su nombre***, de Francisco Goldman

***Un fin de semana***, de Peter Cameron



# Autoestima

\*\*\*\*\*Dones d'exemple d'autoestima

**La doctora**, de Silvia Tarragona

**Bones intencions**, de Maria Mercè Roca

**Un cel de plom**, de Neus Català

**El secret del meu turbant**, de Nadia Guñham i Agnès Rotger

**Digue'm qui sóc**, de Julia Navarro

**Brooklyn**, de Colm Tóibín

**La filla de Robert Poste**, de Stella Gibbons

**Creix un arbre a Brooklyn**, de Betty Smith

**Jane Eyre**, de Charlotte Bronte

**Un abril prodigiós**, de Elisabeth Von Armin

**Elisabeth y su jardín alemán**, de Elisabeth Von Armin

**Autobiografia de la meva mare**, de Jamaica Kincaid

**El color púrpura**, d'Alice Walker.

**Yo sé porqué canta el pájaro enjaulado**, de Maya Angelou

**El sol i les seves flors**, de Kupi Kaur (poesia)

\*\*\*\*\*Com es viu sense autoestima

**Atando cabos**, de Annie Proulx

**Kes**, de Barry Hines

**Rebecca**, de Daphne du Maurier

\*\*\*\*\*Viatges iniciàtics per trobar sentit a la vida

**L'Alquimista**, de Paulo Coelho

**Siddharta**, de Herman Hesse

**Grans esperances**, de Charles Dickens

**L'últim fugitiu**, de Tracy Chevalier

**Assajos**, de Michel de Montaigne

**Meditacions**, de Marcus Aurelius

**La insuportable lleugeresa de l'ésser**, de Milan Kundera

\*\*\*\*\*Infantil i juvenil

**Negra**, d'Émilie Plateau

**Billy Eliot**, de Melvin Burgess

**El món de Sofia**, de Justin Gaarder

**Wonder**, de Raquel. J. Palacios

**La lección de August**, de Raquel. J. Palacios

***Matilda***, de Roald Dahl

***Tom Sawyer***, de Mark Twain

***Les aventures de Huckleberry Finn***, de Mark Twain

***Invisible***, d'Eloy Moreno

***El petit príncep***, d'Antoine de Saint-Exúpery

***La Princesita***, de Frances Hodson Burnett

# Amabilitat i empatia

***Bones Intencions***, de Maria Mercè Roca  
***El taller de las ilusiones***, de Valeria Tong Cuong  
***El peregrinatge insòlit***, de Harold Fry. Rahcel Joyce  
***El cor és un caçador solitari***, de Carson McCullers  
***La delicadesa***, de David Foenkinos  
***La dansa del rellotge***, de Anne Tyler  
***La gente feliz toma cafè***, d'Agnés Martín Lugand  
***El club dels divendres***, de Kate Jacobs.  
***Grans esperances***, de Charles Dickens  
***La tia Mame***, de Patrick Dennis  
***Matilda***, de Roaldh Dalh  
***Wonder***, de J. H Palacios  
***La llibreria ambulat***, de Crithoper Morley  
***Una biblioteca de verano***, de Mary Ann Clark Bremer  
***La llibreria***, de Penélope Fitzgerald.  
***El llibre de la senyoreta Buncle***, de D.E. Stevenson  
***Un abril prodigiós***, d'Elisabeht Von Armin  
***Mi família y otro animales***, de Gerarld Durrell  
***Totes les bèsties petites i grosses***, de James Herriot  
***Frankestein***, de Mary Shelley

\*\*\*\*\*Contes infatils

***Amables***, de Alison Green

# Motivació

***Gina***, de Maria Climent

***Wonder***, de Raquel J. Palacios

***Diari***, d'Anne Frank

***L'home a la recerca del sentit***, de Victor E. Frankl

***L'Alquimista***, de Paulo Coelho

***Menja, resa, estima***, de Elisabeth Gilbert

***Salvatge***, de Cheryl Strayed

***El club de los poetas muertos***, de N.H. Kleimbaum

***Martes con mi viejo profesor***, de Mitch Albom

***El libro de la risa i el olvido***, de Milan Kundera

***Sidharta***, de Herman Hesse

***El jardín de las brumas***, de Eng Tan Twan

***Como detener el tiempo***, de Matt Haig

***El camino de la sal***, de Raynos Wim

***Cuenta siempre conmigo***, de Matias Boris

***Tota una vida***, de Robert Seethaler

***Desde un mar bajo y tranquilo***, de Donal Ryan

***Soñar bajo el agua***, de Libby Page

***El don de la lluvia***, de Tan Twan Eng

***El llibre de l'estiu***, de Tove Jansson

***El profeta***, de Khalim Gibran

***Espia de mi***, de Sam Shepard

***Un cel de plom***, de Carme Martí

***He jugat amb els llops***, de Gabriel Janer Manila

***En el mar hi ha cocodrils***, de Fabio Geda.

***De pedra i os***, de Berenger Cournut

***El vell i el mar***, d'Hernest Hemingway

***El color púrpura***, d'Alice Walker



# Il·lusió

*Tàndem*, de Maria Barbal

*Algú com tu*, de Xavier Bosch

*La il·lusió*, de Josep López Romero

*Germanes*, d'Imma Monsó

*L'avinguda de les il·lusions*, de Xavi Barroso

*Manual de la oscuridad*, d'Enrique de Heriz

*El llibre de les il·lusions*, de Paul Auster

*El hostel de las ilusiones*, de Debbie Macomber

*Els ponts de Madison County*, de Robert James Waller

*La mandolina del Capitán Corelli*, de Louise de Bernieres

*Un abril prodigiós*, d'Elisabeth Von Armin

*El libro de la madera*, de Lars Mytting

*La muntanya viva*, de Nan Shepherd

*El camí del bosc*, de Long Litt Woon Bolets

*Conte de Nadal*, de Charles Dickens

*Les cròniques de Narnia*, de C.S Lewis

*El sol i les seves flors*, de Rupi Kaur

\*\*\*\*\*Assaig

*Recuperar la il·lusi3n*, de Maria Jesús Alava Reyes