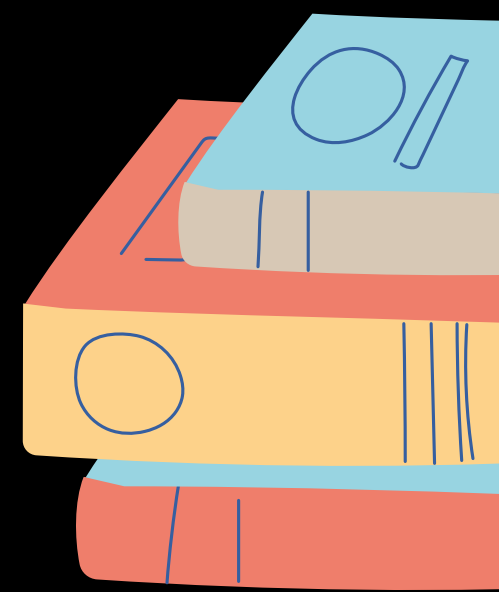


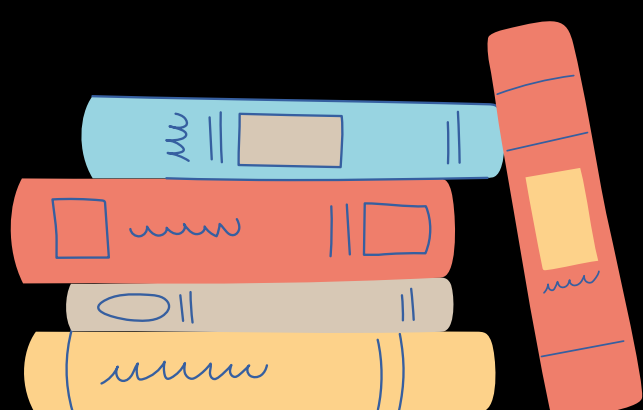


GUIA DE LECTURES

Alegria i optimisme
Fortalesa i resiliència
Incertesa i angoixa
Pèrdua i dol
Autoestima



Recomanacions fetes als tallers de
biblioteràpia de la Biblioteca, a càrrec
de Laura Garcia, de Booklife



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 Kotzwinnell. 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 Coelho. 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 joc: 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 jardin, 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

También esto pasará, 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 muerte de 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