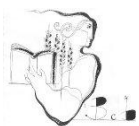


Afrontem el dol

Guia de lectures disponibles a l'eBiblio
Guia de lectures disponibles a la Biblioteca



Biblioteca Can Baratau



Tiana
Juny 2020

SUMARI

Pròleg	3
Sobre el dol	4
Novel·les.....	6
No ficció.....	12

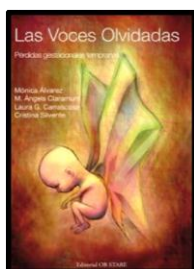
PRÒLEG

Tots nosaltres en un moment de la nostra vida experimentem la mort d'una persona estimada. Cada persona viu aquest procés d'una manera diferent. És molt difícil acceptar la realitat del que ha passat. És molt possible que neguis la mort. No és estrany que al principi pensis que has vist la persona estimada o l'has sentida.

El camí del dol, és un camí a recórrer personal i interiorment. No es pot dir que el dol tingui un temps concret perquè la seva duració és molt variable. El dol és un procés individual i cadascú el viu d'una manera diferent.

Des de la Biblioteca, us oferim tot un plegat de lectures que us puguin acompanyar en aquest camí o etapa de la vida.

SOBRE EL DOL



Las voces olvidadas : pérdidas gestacionales olvidadas

Mónica Álvarez

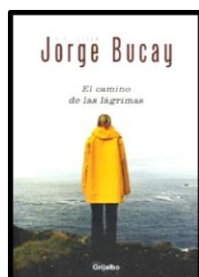
Any: 2012

La pèrdua d'un embaràs és una experiència dolorosa que moltes dones, les seves parelles i les seves famílies han de fer front en algun moment de les seves vides. Cada cop hi ha més informació sobre les morts perinatals, però sembla que quan un embaràs està només en els

primers mesos segueix sense entendre's el dolor que comporta i el procés psíquic i físic que viu en la dona. El llibre pretén omplir aquest buit.

El llibre explica l'experiència de la pèrdua d'un nadó en les primeres setmanes de gestació i també vol donar veu a aquells nadons que només han viscut en el ventre matern i a aquelles mares que van trobar que la seva necessitat de dol era negada.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



El camino de las lágrimas

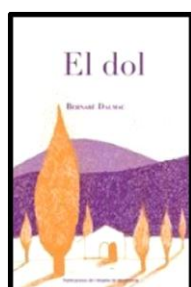
Jorge Bucay

Any: 2004

El psicòleg Jorge Bucay reflexiona sobre un dels moments més durs que ha d'experimentar qualsevol ésser humà com és la mort d'un ésser estimat. Amb les seves històries ens convida a pensar en la mort com una part inevitable de la vida que ens permet créixer personalment si

acceptem la realitat i adoptem una actitud positiva que ens fa pensar en el dol com un moment d'enriquiment personal i comprensió del món.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



El dol

Bernabé Dalmau

Any: 2012

Qualsevol forma o situació de dol indica alhora un sofriment de l'ànima i un sofriment del cos, una queixa, una reclamació. El dol és tanmateix una experiència universal, indefugible. La pitjor conseqüència que envolta l'experiència del dol és la dificultat de viure-la. Analitzar quines són les situacions que poden provocar dol en nosaltres és cosa molt útil. Però

potser encara ho pot ser més saber reaccionar davant de persones que sofreixen dol.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



Adiós Toby : cuando muere tu mascota

Gary Kowalski

Any: 2008

Pels amants dels animals, la pèrdua de la seva mascota suposa una tristesa tan profunda com la mort d'un ésser estimat. Aquest llibre ofereix consol i consells pràctics sobre com superar el dolor i alhora retre homenatge al nostre company fidel. El llibre explica totes les qüestions que es plantegen qui han perdut una mascota, des de que

explicar als nens, què fer amb les restes, com d'altres aspectes sobre la mort de l'animal que es parla poc.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



Sobre el dol i el dolor : a la recerca del significat del dolor a través de les cinc fases de la pèrdua

Elisabeth Kübler-Ross

Any: 2006

Poc abans de morir, Elisabeth Kübler-Ross completava, amb la inestimable col·laboració de David Kessler, l'obra que ara teniu a les mans, el seu darrer llibre. "Sé que la mort és a prop" escriu Kübler-Ross a les últimes pàgines del llibre, "però encara no arriba. Em trobo aquí ajaguda com tanta altra gent al llarg de la història, en un llit rodejat de flors i mirant a través d'una gran finestra. El sentit de la vida no consisteix només a conèixer les cinc fases. No es tracta només de la vida que es perd, sinó de la vida que ha estat viscuda. Escriure aquest llibre m'ha proporcionat la manera de continuar sentint-me útil en la meua vida, encara que s'estigui acabant."

Disponible a l'[eBiblio](#) i a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



L'experiència de la pèrdua : assaig sobre la filosofia

Joan-Carles Mèlich

Any: 2017

La mort ha estat uns dels grans temes de la filosofia occidental des dels seus inicis. En aquest assaig Joan-Carles Mèlich tracta un tema universal, el de l'experiència de perdre un ésser estimat, amb tot allò que l'acompanya: el dol, el buit, l'enyor, la compassió, el consol... I ho fa

des del que ell anomena una filosofia literària, la que passa d'una visió metafísica del món a una visió literària de la vida.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)

NOVEL·LES



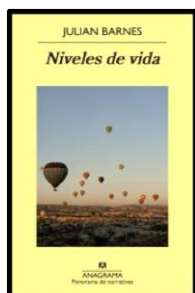
Permangel

Eva Baltasar

Any: 2018

Una suïcida aficionada al sexe i a la vida improductiva se salva quan ha d'ocupar-se d'una nena: aquesta és la trama de la novel·la, primera part d'una trilogia sobre la vida d'una dona contemporània. Permangel és aquella part de la terra que no es desglança mai i és la membrana que revesteix l'heroïna del llibre: una manera de preservar la part tovíssima que hi ha dins d'una persona en formació. El món exterior amenaça, cal atrevir-se a sortir de la cel·la familiar, desactivar la mare obsessa de la salut, la germana obsessa de la felicitat, negar-se a pagar el deute del que han invertit en tu.

Disponible a l'[eBiblio](#) i a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



Niveles de vida

Julian Barnes

Any: 2015

“Juntes dues coses que mai abans no havien estat juntes. I el món canvia. La gent potser no se n'adoni en el moment, però no importa. El món ha canviat, no obstant.” El llibre comença amb aquesta reflexió i de fet, reuneix tres històries que a primera vista no tenen cap relació però que acaben mostrant certes unions. El llibre parla de l'aventura de viure, dels reptes impossibles, de l'amor i del dolor de la pèrdua.

Disponible a l'[eBiblio](#)



També això passarà

Milena Busquets

Any: 2015

La Blanca, una dona d'uns quaranta anys, acaba de perdre la mare, una coneguda escriptora i editora barcelonina de personalitat desbordant. Amb un punt de bogeria, impulsiva com sempre, la Blanca decideix emprendre un viatge terapèutic a la casa familiar de Cadaqués acompanyada dels seus dos fills, els dos exmarits, l'amant actual i dues amigues tant o més peculiars que ella. Un viatge que l'ha de dur a retrobar l'essència de la complexa relació que tenia amb la seva mare, tot buscant les paraules adients per parlar de l'absència i de l'enyorança, però també del plaer i de l'alegria de viure. Una novel·la plena de sensualitat, humor i desimboltura.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



Un fin de semana

Peter Cameron

Any: 2018

Un cap de setmana d'estiu, en un casa en el camp, tres amics es retroben en el primer aniversari de la mort d'en Tony: el seu germà John, la seva cunyada Marian i un antic company Lyle.

El retrobament es veu pertorbat per la presència d'un estrany, el jove pintor que és parella del Lyle. Ho vulguin o no, els rituals de l'estiu – un bany en el riu, un sopar a la fresca amb convidats o un passeig nocturn- estaran marcats per la figura de l'amic absent i tots tres hauran de buscar la manera de superar la pèrdua.

Disponible a l'[eBiblio](#)



Cinco horas con Mario

Miguel Delibes

Any: 2012

Estem al març de 1966. Carmen Sotillo acaba de perdre al seu marit Mario de forma inesperada, i mentre vetlla el cadàver del seu marit inicia amb ell un monòleg diàleg en el qual descobrim els conflictes del seu matrimoni. El llibre és un document viu de les preocupacions

econòmiques, religioses, polítiques, sexuals i morals llavors imperants que l'autor va deixar retratades amb nitidesa.

Disponible a l'[eBiblio](#)



L'any del pensament màgic

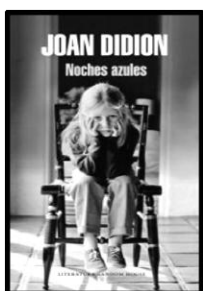
Joan Didion

Any: 2019

El Nadal del 2003, la Joan Didion va haver d'afrontar la sobtada mort del seu marit, el també escriptor John Gregory Dunne, i la llarga malaltia de la seva filla. L'autora va narrar amb una fascinant distància emocional la seva reacció a la tragèdia a *L'any del pensament màgic*, un llibre breu i intens, d'una honestedat desbordant, que s'ha convertit en un clàssic del

dol.

Disponible a l'[eBiblio](#)



Noches azules

Joan Didion

Any: 2012

Quan els qui més estimem ja no estan amb nosaltres i mai més ho estaran, el món sembla aturar-se en petits moments o records. Un i un altre cop es repeteixen al nostre cap. El llibre ens parla sobre com recordem els que se n'han anat. Després de la mort del seu marit i la seva filla, l'autora reflexiona sobre la mort, sobre els que se'n van i els

que es queden, sobre la seva absència i el rol de ser pare. Però, apart d'això, el llibre ens parla d'envellir, de com quan ens fem grans la gent que estimem va marxant i com ens convertim en éssers més vulnerables.

Disponible a l'[eBiblio](#)



Sis nits d'agost

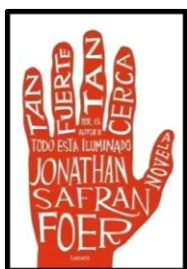
Jordi Lara

Any: 2007

El sis d'agost de 2007 un home va sortir de Barcelona i va pujar a la muntanya per morir-hi sol. Aquell mateix dia complia setanta-cinc anys; es deia Lluís Maria Xirinacs i tenia una llarga trajectòria pública com a lluitador per les llibertats i filòsof pacifista. Per què ho va fer? Era un

suïcidi o era una altra cosa? Sis nits d'agost és la història d'aquella mort volguda, singular, misteriosa. La revelació de com va ser preparada escrupolosament i com va afectar tantes persones, i l'aventura d'un escriptor per esbrinar el sentit d'una acció com aquella. Una novel·la apassionant que ens convida a una reflexió moral i universal sobre allò que ens interroga a tots: la mort, la llibertat individual o el compromís col·lectiu.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladi](#)



Tan fuerte, tan cerca

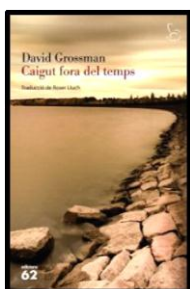
Jonathan Safran Foer

Any: 2005

Oskar, un nen enginyós i sensible, troba una caixa amb una clau amagada entre les coses del seu pare, que va morir l'11-S. Aquesta troballa és com un joc de pistes que el seu pare organitzava, decideix iniciar la recerca per trobar el pany que obre la misteriosa clau. La recerca

el portarà a recórrer els carrers de la ciutat de Nova York i a conèixer persones que l'ensenyaran, a partir de les seves experiències personals, com es pot sobreviure amb l'amor i en el dolor.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladi](#)



Caigut fora del temps

David Grossman

Any: 2012

Un home i una dona han perdut el seu fill. Ara, cinc anys després, ell emprèn un viatge més enllà del temps per intentar connectar amb aquest noi que ja no parla, que ja no somriu... que ja no és. En el camí l'acompanya una llarga comitiva d'altres homes i dones que també han perdut un fill.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



Allò que vaig estimar

Siri Hustvedt

Any: 2018

La novel·la arrenca a Nova York el 1975, quan l'historiador de l'art Leo Hertzberg descobreix un quadre extraordinari d'un autor desconegut en una galeria del Soho. Fascinat compra l'obra i vol conèixer l'artista, Bill Wechsler. A partir d'aquest moment, els dos homes inicien una profunda amistat que els unirà tota la vida, a ells i a les seves famílies. Molts anys després, en Leo recorda la seva vida: el seu matrimoni, el naixement del seu fill i el del seu amic, ens revela fosc secrets que han tensat les relacions i els lligams familiars.

Disponible a l'[eBiblio](#)



Una pena en observación

C. S. Lewis

Any: 2007

Al 1952, la poetessa nord-americana Helne Joy Davidson Gresham, catòlica, divorciada i comunista, va aparèixer a la vida de Clive Staples, Lewis, catòlic, solter i eminent home de lletres britànic, que feia de mestre a Oxford, Helen H., com és anomenada en el llibre- sentia des de fa temps una profunda admiració per l'escriptor, només per les seves obres i per l'intercanvi de correspondència. De la trobada personal va sorgir l'amor, però l'alegria va durar poc, ella va emmalaltir de càncer i va morir deixant-lo en una profunda tristesa.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



La mort lenta

Xavier Mas Craviotto

Any: 2019

Imagina't l'Aram, que a dins hi té tot un món d'ombres i abismes i precipicis. Imagina't la Lena, que fa veure que és forta, com totes les persones del món. Imagina't el pare, que mai no hi és. Imagina't la mare, que fa temps que ja no és la mare. Imagina't una carretera de bosc recta i plena de boira. Imagina't els arbres dels vorals, alts i amb arrels grosses com tentacles. Imagina't la llum del món, que entra molt a poc a poc pels vidres i es refugia en un pis de Sants. Imagina't un balcó, com una boca oberta a la ciutat. Imagina't la vida quan s'encalla i se'ns fa fang a sota els peus. Imagina't la mort, que és líquida com l'aigua i ens navega lentament les esquerdes de la culpa i de la por.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



La ridícula idea de no voler a verte

Rosa Montero

Any: 2013

Un llibre original, que inclou fotografies, records, reflexions sobre la superació del dol o sobre la manera d'afrontar-lo. Un homenatge a totes les dones com Marie Curie que s'han enfrontat al seu entorn per dur a terme allò amb el que creien en una societat que les ignorava per la seva condició femenina. Al fil de l'extraordinària trajectòria de Curie, l'autora construeix una narració a mig camí entre el record personal i la memòria de tots, entre l'anàlisi de la nostra època i l'evocació íntima.

Disponible a l'[eBiblio](#) i a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



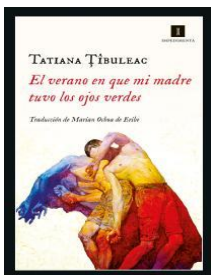
Aprender a hablar con las plantas

Marta Oriols

Any: 2010

La Paula té quaranta anys, és neonatòloga i està viva. Quan una revelació i una pèrdua sobtada la porten a submergir-se en ella mateixa, emprèn un camí que l'endinsarà en la ràbia, la por, el desig i la reconstrucció personal, i despertarà el seu instint de supervivència. Desorientada, s'haurà d'enfrontar fins i tot a ella mateixa per reorganitzar una geografia emocional que sent extingida.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



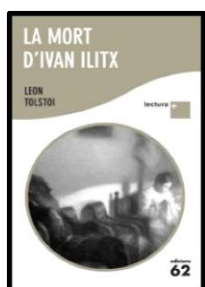
El verano que mi madre tuvo los ojos verdes

Tatiana Tíbuleac

Any: 2019

Aleksy encara recorda l'últim estiu que va passar amb la seva mare. Han passat molts anys des de llavors, però, quan el psiquiatra li recomana reviure aquesta època per superar el bloqueig artístic que està patint com a pintor, Aleksy no triga en endinsar-se en la seva memòria i tornen les emocions que l'envoltaven en aquella època: tristesa, ràbia, rancúnia... Com pot superar la desaparició de la seva germana? Com pot perdonar a la seva mare que el va rebutjar? Com afrontar la seva malaltia?

Disponible a l'[eBiblio](#)



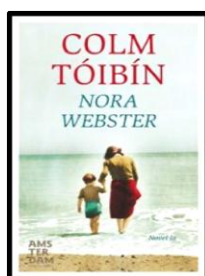
La mort d'Ivan Ilitx

Lev Tolstoi

Any: 2010

El llibre narra la història d'un home corrent que aspira al benestar i a la tranquil·litat d'una vida quotidiana amable. Una malaltia sobtada, però, és el punt de partida d'un examen immisericorde de consciència en què el dolor físic s'entrecrua amb el dolor moral, de manera encara més aguda i persistent, deixant al descobert el miratge de la pròpia existència. Un entramat incisiu i penetrant embolcalla, amb el mestratge incomparable de Tolstoi, aquesta clarivident reflexió sobre la naturalesa humana davant del fet inexcusable de la mort.

Disponible a l'[eBiblio](#) i a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



Nora Webster

Colm Toibin

Any: 2016

A la Irlanda rural de la dècada dels seixanta del segle passat, Nora Webster es queda vídua. Als quaranta anys i amb quatre fills dels quals ha de tenir cura, ha perdut l'amor de la seva vida, en Maurice, l'home que la va rescatar del món opressiu on va néixer. Ara, sense prou recursos econòmics per fer front a la nova situació, haurà de buscar un far que la guiï i la il·lumini a través de la foscor que l'envolta; una llum que trenqui el silenci de la seva solitud i que dibuixi un futur amb esperança

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)

NO FICCIÓ



Paula

Isabel Allende

Any: 2013

Es tracta potser del llibre més commovedor, més personal i íntim de l'autora xilena.

Quan l'autora es trobava a Espanya en motiu de la presentació d'un llibre seu, la seva filla va entrar en coma. Al costat de la seva filla Paula, mentre seguia amb angoixa l'evolució de la seva filla, Isabel Allende va començar a redactar en un quadern la història de la seva família i d'ella mateixa amb el propòsit de regalar-li a la seva filla quan aquesta es recuperés. La recuperació de la seva filla va trigar mesos i els seus escrits es van convertir en aquest llibre. L'autora explica les seves pròpies vivències com a dona i també com a escriptora, així com les de la seva família i la història recent del seu país.

Disponible a l'[eBiblio](#) i a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



Duelo

Eduardo Halfon

Any: 2017

L'autor escriu sobre Salomón, el germà gran del seu pare, mort en la infantesa. El seu nom honorava els seus dos avis, tots dos es deien així. A més, el germà petit del seu avi polonès també es deia Salomón i va morir de gana a Polònia durant la II Guerra Mundial. Era l'únic noi del pare de la seva mare, León Tenenbaum. Amb tota aquesta història de Salomón

li permet fer una obra biogràfica sobre el patiment per la innocència perduda en la història familiar i en la pròpia. El germà mort el 1944 i l'ofegat en un llac de Guatemala als anys cinquanta representen el germà viu de l'autor perquè tots signen el passat.

Disponible a l'[eBiblio](#)



L' hora violeta

Sergio Molino

Any: 2013

El llibre descriu l'any de vida del fill de l'autor, en Pablo, des de que li van diagnosticar un estrany tipus de leucèmia fins a la seva mort. Una carta d'amor que manifesta la petjada del nen i el seu pas pel món.

Disponible a l'[eBiblio](#)



El tumor

Toni Soler

Any: 2018

El pare em va acompanyar fins als setze anys (...). Es va posar malalt als cinquanta-dos, que són els que jo tinc en el moment d'escriure aquestes línies. No sóc especialment aprensiu, però la fita fa reflexionar, sobretot quan parlem de dos organismes vius que s'assemblen en tantes coses (...). Parlar del pare o de la mare és parlar d'un ma-

teix. Les seves morts ens expliquen, tant com les seves vides. Un dol incomplet ens allunya de qui som realment, ens impedeix coneixe'ns de veritat.»

El tumor és un llibre de dol. O potser és un llibre sobre el no-dol: una confessió sobre el dolor llargament reprimit. És un relat escrit en pocs mesos però covat durant més de trenta anys, perquè la pèrdua dels pares –per sort– és una absència que no s'omple mai del tot.

Disponible a l'[eBiblio](#) i a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)

Biblioteca Can Baratau

Lola Anglada, 10

08391 Tiana

Tel. 934 657 741

b.tiana.cb@diba.cat

✉ biblioteca.tianat.cat
biotecavirtual.diba.cat – tiana.cat



www.facebook.com/bibtiana



[@bibtiana](https://twitter.com/bibtiana)



[@bibliocanbaratau](https://www.instagram.com/bibliocanbaratau)

Horari:

De dilluns a divendres, de 16 h a 20.30 h

Dimarts i dissabte, de 10 h a 14 h

Estiu:

De dilluns a divendres, de 16 h a 20.30 h

Dimarts, de 10 a 14 h



Diputació
Barcelona
Xarxa de Biblioteques Municipals