

Resiliència

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



Biblioteca Can Baratau

Tiana
Maig 2020



SUMARI

Pròleg	3
Lectures per a adults.....	4
Lectures per a pares i mares	6
Novel·les.....	7
Biografies.....	13

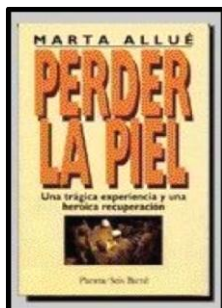
PRÒLEG

La resiliència és la capacitat d'un individu o d'un ecosistema per afrontar amb èxit una situació desfavorable o de risc, i per recuperar-se, adaptar-se a la nova situació i desenvolupar-se positivament davant les circumstàncies adverses.

El risc zero no existeix, sempre estarem exposats a algun risc, però podem minimitzar-ne els efectes posant en marxa un seguit de mesures fàcils d'implementar que puguin ajudar les persones que es troben en situació de risc a prendre decisions adequades per protegir-se davant el risc.

I davant dels moments difícils que vivim, amb experiències amargues en diversos aspectes, necessitem conrear la resiliència. Per aquest motiu, des de la Biblioteca us fem proposta de diverses lectures per oferir-vos aquest acompanyament.

LECTURES PER A ADULTS



Perder la piel

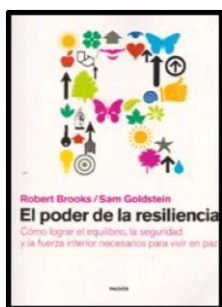
Marta Allué

Any: 1996

Aquest llibre és el testimoni de la superació d'un tràgica experiència personal: l'autora va patir un accident que li va provocar cremades en el vuitanta per cent del cos. Tot i això, res li ha impossibilitat portar una vida gairebé normal. L'autora explica el pas a la presa de consciència, els malsons, el patiment físic, les variacions del seu estat anímic, la

rehabilitació, un llarg viatge pels diferents hospitals.

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



El poder de la resiliencia

Robert Brooks

Any: 2004

Els autors del llibre, els doctors Brooks i Goldstein són pioners en l'estudi de la capacitat de superació dels obstacles més devastadors.

La resiliència és la qualitat per la que algunes persones arriben a superar l'adversitat i d'altres no. Per què algunes persones poden fer front a les proves més dures de la vida, mentre que d'altres se senten

superades pel mínim obstacle? Quins factor ajuden a superar els adults que es recuperen dels seus problemes mentre que d'altres els hi envaeix la desesperació? Es tracta de la qualitat anomenada resiliència. Els dos psicòlegs reconeguts internacionalment, exploren la resiliència i mostren com es pot desenvolupar i enfortir-se.

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



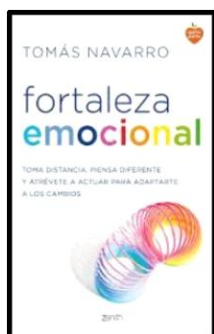
La resiliència

Jordi Grané

Any: 2007

La resiliència és resistir, superar els obstacles, aprendre dels errors amb humor. És una qualitat humana immensa, plena de matisos. Aquest llibre detalla les cares d'una virtut que ens pot ajudar a viure millor i, fins i tot, a donar sentit a la vida.

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



Fortaleza emocional : toma distancia, piensa diferente y atrevete a actuar para adaptarte a los cambios

Tomás Navarro

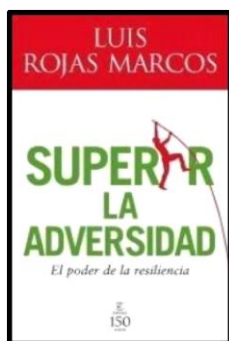
Any: 2015

La fortaleza emocional és el conjunt de recursos psicològics que ens serveixen per afrontar els reptes i les situacions complexes que ens porta la vida. Quant més gran sigui la nostra fortaleza emocional, més fàcil ens resultarà vèncer la incertesa., reconèixer els nostres desitjos i decidir

quins camins volem emprendre.

L'autor ens explica que aquests recursos es poden aprendre, millorar i potenciar. Només és necessari adonar-nos que formen part de nosaltres mateixos i ser aplicats en el moment adequat.

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



Superar la adversidad : el poder de la resiliencia

Luis Rojas Marcos

Any: 2010

En moments de dificultats i en els que la vida et dona l'esquena, necessitem mecanismes per a resistir. Sobreviure és la regla i l'ésser humà té un instrument natural per combatre'l: la resiliència, la qualitat que ens permet recuperar l'estat en el que ens trobàvem abans del cop. L'autor ens mostra el camí amb un missatge esperançador, en el que l'autoestima, l'autocontrol, l'optimisme i el pensament positiu, són

els pilars d'aquesta resiliència.

El llibre exposa les claus per arribar a la supervivència i intentar contestar a la pregunta: Què determina que algunes persones superin les adversitats mentre que d'altres són vençudes? Per a donar-hi resposta exposa exemples i anècdotes reals, dades i estudis d'universitats europees i americanes, comparacions de situacions com la tragèdia de l'11-S o l'amenaça del virus N1H1.

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

LECTURES PER A PARES I MARES



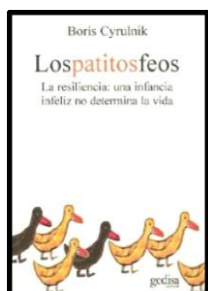
El murmullo de los fantasmas : volver a la vida después de un trauma

Boris Cyrulnik

Any: 2003

Durant l'adolescència, els nous desafiaments del primer amor, del desig de ser reconegut i acceptat pels altres o el distanciament amb la família poden convertir-se en experiències amargues que obren antigues ferides de traumes infantils. Per això, l'autor ens explica mitjançant històries reals com en l'adolescència les persones poden superar episodis ben dramàtics i tornar de carrers sense sortida gràcies a la resiliència, una capacitat que mestres, tutors i amics poden i han d'ajudar en aquesta etapa tan difícil de la vida i tan vulnerable. La resiliència és l'antídote a les ferides que deixen els traumes.

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



Los patitos feos : la resiliència, una infància infeliç no determina la vida

Boris Cyrulnik

Any: 2008

Després de superar una difícil infantesa marcada per la mort dels seus pares en un camp de concentració nazi i el seu posterior pas per diferents centres d'acollida, l'autor va adoptar el concepte de resiliència i el va aplicar a la psicologia infantil per a demostra i explicar que tot nen pot tornar a començar després d'haver patit una experiència traumàtica.

Maria Callas o Georges Brassens són dos dels casos més importants, però hi ha molts d'altres exemples en aquestes pàgines que posen de manifest que cap ferida és un destí, que un nen traumatitzat no està condemnat a ser un adult fracassat i que algú que ha estat maltractat en la infantesa no té per que convertir-se en un futur maltractador.

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



Mindfulness para padres e hijos : prácticas esenciales para ayudar a niños, adolescentes y familias a encontrar equilibrio, calma y resiliencia

Christopher Willard

Any: 2017

Introduir el mindfulness en la vida dels nostres nens i adolescents és el millor que els hi podem fer. Aquesta tècnica desenvolupa la intel·ligència emocional, augmenta la felicitat, alimenta la curiositat i el compromís, redueix l'ansietat i canalitza emocions complexes i experiències traumàtiques. Ofereix el poder de la calma i la claredat quan arriben temps difícils, més enllà del que vulguem protegir els nostres fills. El llibre és una guia per a pares, mares i educadors perquè utilitzin les eines de l'atenció plena i puguin criar nens segurs i feliços, amb resiliència. El llibre ofereix més de setanta-cinc exercicis pràctics i senzills, divertits per a potenciar la imaginació, el joc i la creativitat. Realitzar exercicis corporals, fer un ús conscient de les noves tecnologies, desenvolupar respostes atentes i superar l'estrès.

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

NOVEL·LES



Paula

Isabel Allende

Any: 1995

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](#)



Les pereres fan flor blanca

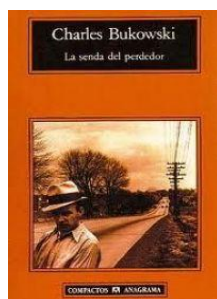
Gerbrand Bakker

Any: 2017

Els bessons Klaas i Kees i el seu germà petit Gerson juguen sovint a «Negre», un joc en què la regla principal consisteix en no obrir els ulls. Un dia, en Gerson perd la visió en un accident de cotxe, i es veurà obligat a jugar a «Negre» la resta de la seva vida. Serà capaç d'adaptar-se a la seva nova vida amb l'ajuda del seu gos? La vida també ha canviat

considerablement per al seu pare i els seus germans. Però el que no canvia mai és la calidesa de la família.

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



La senda del perdedor

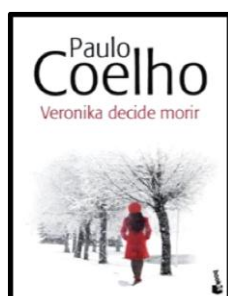
Charles Bukowski

Any: 2004

El llibre ens presenta una visió ben diferent al somni americà, una visió explicada des dels humiliats i trepitjats: la infantesa, l'adolescència i la joventut de Henry Chinaski a Los Angeles durant els anys de la Depressió i la Segona Guerra Mundial. Un pare que fingeix cada dia anar a la feina

Perquè els veïns no sospitin que està a l'atur i que pega a la seva mare, la qual no es rebel·la davant aquesta situació, un oncle que el busca la policia, ... El jove Chinaski haurà d'aprendre les regles per aconseguir arribar a la supervivència. El llibre presenta una absència total d'il·lusions, evitant al mateix temps l'autocompassió, la fraternitat entre els diferents Chinakis, els bars, les oficines d'atur...

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



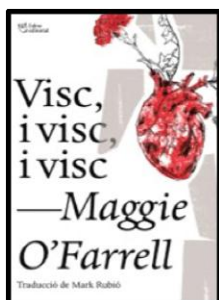
Veronika decide morir

Paulo Coelho

Any: 2014

Veronika és una adolescent que viu els somnis i desitjos de qualsevol noia de la seva edat. Té una bona feina, freqüenta bars musicals, coneix nois, surt amb alguns d'ells... Però no acaba de ser feliç. Hi ha un buit, a la seva vida.

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



Visc, i visc, i visc : disset topades amb la mort

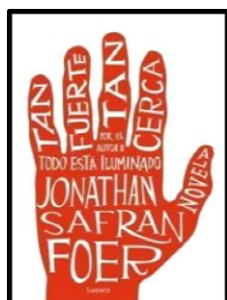
Maggie O'Farrell

Any: 2019

Una malaltia infantil de la qual els metges deien que no es refaria mai. La necessitat adolescent de fugir que per poc no acaba en desastre. Una trobada terrorífica en un camí perdut de les muntanyes. Un part mal gestionat en un hospital sense prou personal.

Visc, i visc, i visc és un llibre de memòries, però un llibre de memòries peculiar: Maggie O'Farrell hi narra disset moments en què la seva vida va córrer perill i va estar a punt d'escapar-se-li entre els dits. Són disset escenes, disset vinyetes tenses, viscerals i plenes de vida, en les quals retrobem l'autora en diferents etapes vitals, amb diverses mentalitats, i en diversos llocs del planeta: és filla, i estudiant, i oficinista; és mare, viatgera, escriptora; ara està enamorada, ara amb el cor trencat, o solitària, rebel, anguixada, espantada o decididíssima.

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



Tan fuerte, tan cerca

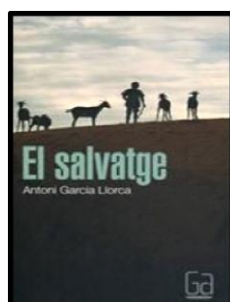
Jonatan Safran Foer

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 aladí](#)



El salvatge

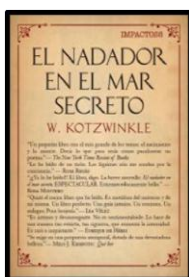
Antoni Garcia Llorca

Any: 2010

Som en temps de guerra i de postguerra. Temps de misèria econòmica i de misèries humanes. A Bernabé, un nen de vuit anys orfe de mare, el pare, que viu enmig de grans penúries, el ven per fer de pastor. Bernabé passarà una colla d'anys a la muntanya, i excepte en dos breus períodes –l'un amb un pastor i l'altre amb un fugitiu molt

especial–, viurà absolutament sol. Més endavant Bernabé recorda una infantesa i una joventut felices, en la seva solitud, en una vall perduda entre muntanyes, voltat de llops, àguiles, voltors, senglars i un ramat de cabres. Quan l'obliguen a tornar amb els humans...

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



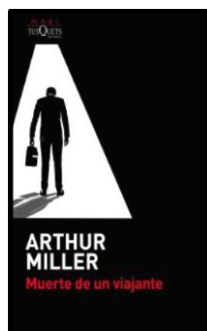
El nadador en el mar secreto

William Kotzwinkle

Any: 2017

És la història d'un trist naixement d'un nen explicada pel seu pare. El llenguatge poètic de l'obra i una continguda emoció s'uneixen per a projectar un potent sentiment d'amor i a la vegada l'acceptació d'una realitat no volguda.

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



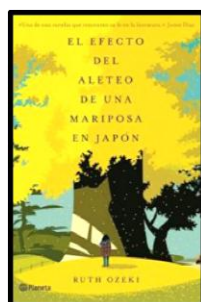
La muerte de un viajante

Arthur Miller

Any: 2015

L'obra ens explica les últimes vint-i-quatre hores en la vida d'un viatjant seixanta-tres anys anomenat Willy Loman, amb un magistral retrat d'uns personatges que, continuen esdevenint portaveus d'una època, són únics i singulars, en una atmosfera onírica, inquietant i emotiva. El llibre està considerat com l'obra cabdal d'aquest autor.

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



El efecto del aleteo de una mariposa en Japón

Ruth L. Ozeki

Any: 2013

Entre les pàgines d'aquest llibre es troba el diari d'una nena anomenada Nao. Arrossegada per les onades d'un tsunami, ha creuat tot un oceà per arribar al seu destí.

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



Wonder

R. J. Palacio

Any: 2012

August Pullman, altrament anomenat Auggie, ha nascut amb una greu deformació a la cara i s'ha hagut de sotmetre's a tantes operacions que no ha pogut anar mai a l'escola; fins ara, que té deu anys i està a punt de començar cinquè a l'escola Beecher. Si alguna vegada heu estat nous, ja sabeu que dur que és... Doncs imagineu-vos com deu ser quan

tens una cara com l'August. Aconseguirà que els seus companys l'acceptin?

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



Un fill

Alejandro Palomas

Any: 2013

En Guillem és un nen introvertit, amb un somriure permanent, i és un àvid lector de tot allò que li cau a les mans. Té només una amiga. Fins aquí tot en ordre. Però rere aquesta aparença de tranquil·litat s'amaga un món fragilíssim, agafat amb pinces i amb un misteri per resoldre. El trencaclosques el configuren un pare en crisi, una mare absent, una

professora intrigada i una psicòloga que mira de recompondre el que amaga el nen.

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



El guardián entre el centeno

J. D. Salinger

Any: 2018

Holden Caulfield és un adolescent amb problemes típics de l'adolescència, això és, derivats de les relacions socials, els estudis i la seva acceptació com a part de l'engranatge. Res que se surti del normal. No obstant això la seva visió personal del món xoca amb la realitat, fet que el fa estar en un estat permanent de rebel·lia i rebuig.

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



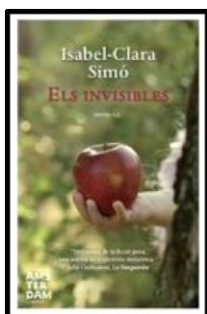
Balzac i la petita modista xinesa

Dai Sijie

Any: 2007

El 1971, com molts milions de joves xinesos en aquells anys, dos presumptes intel·lectuals de ciutat són enviats al camp perquè els camperols pobres els «reeducuin». Tenen disset i divuit anys, i el seu destí és un poble perdut al capdamunt d'una muntanya remota. Allà, viuran un capítol decisiu en la seva educació, però serà gràcies a l'amistat de la Petita Modista i, sobretot, gràcies a una maleta plena de llibres prohibits.

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



Els invisibles

Isabel-Clara Simó

Any: 2013

La desaparició d'una nena posa en marxa els engranatges d'un univers narratiu exuberant, amb protagonistes principals inusualment comuns i herois secundaris singulars. Una novel·la polifònica sobre un poble imaginari on, malgrat mèrits indiscutibles o tragèdies insuperables, sembla que un mal fet amagui tots els seus habitants sota una capa

d'oblit.

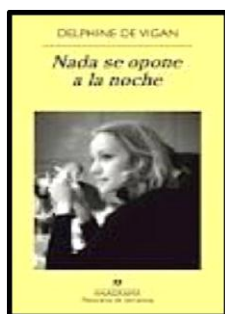
Disponible a l'[eBiblio](#) i la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



La vida sense ell
Isabel-Clara Simó
Any: 2013

Com seria una vida sense por i sense submissió? Com seria la vida sense ell? La Mercè anul·lada per un home que la sotmet a humiliacions constants, quan neix el seu fill, pren una decisió abans inimaginable. Trenta anys després, és en Mateu, el fill del matrimoni, qui reviu aquell passat terrible a través del diari de la mare. Horroritzat, assisteix a la relació turmentosa de les persones que li van donar la vida i descobreix una veritat que li sacseja l'ànima. I és que, en morir, la mare li ha deixat 248 rellotges i una confessió d'assassinat. Com a resultat, la novel·la ens sorprèn de nou amb una força renovada i una trama poderosa i vigent.

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



Nada se opone a la noche
Delphine de Vigan
Any: 2012

Després de trobar a la seva mare morta en estranyes circumstàncies Delphine de Vigan es converteix en una detectiu, disposada a reconstruir la vida de la seva mare desapareguda. Fotografies, la crònica de l'avi de Delphine, registrada en cintes de cassette, les vacances de la família filmades en Super8, les converses amb els seus germans...nodreixen la memòria.

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



Del final de la soledat
Benedict Wells
Any: 2017

En Jules i els seus germans, en Marty i la Liz, són molt diferents, però un esdeveniment tràgic marcarà la vida de tots tres. Han crescut en circumstàncies idíl·liques però, de sobte, perden els seus pares en un accident. Tot i que els envien al mateix internat, cadascun d'ells seguirà el seu propi camí fins a distanciar-se i convertir-se en estranys. En Jules es tancarà cada vegada més en si mateix, en el seu món de somnis. L'única amistat que farà i consolidarà serà amb la misteriosa Alva, però només s'adonarà del que ella significa per a ell anys més tard...

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

BIOGRAFIES



Si això és un home

Primo Levi

Any: 2019

Primo Levi, supervivent dels camps d'extermini d'Auschwitz, va escriure aquesta obra, publicada l'any 1947, amb la intenció de llegir a la humanitat un material de primer ordre per a l'estudi de l'ànima i el comportament humans. Aquest llibre és, per tant, un testimoni colpidor de la vida i la supervivència a l'infern dels lager polonesos durant els últims anys de l'ocupació nazi; però també és, i sobretot, una anàlisi

ponderada -en la mesura en què això és possible- de la dignitat i de l'abjecció en l'home enfrontat a l'extermini. Escrit amb una prosa vivíssima i gens afectada, la lectura de *Si això és un home* emociona el lector i alhora li permet de fondejar en les grandeses i les misèries de l'existència humana.

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



Instrumental

James Rhodes

Any: 2015

La música va ser la seva salvació. James Rhodes va ser víctima d'abusos durant la seva infantesa i la seva vida ha estat marcada per aquesta tragèdia. Escoltar música durant la seva adolescència, descobrir l'Adagio de Bach el va ajudar a combatre els seus dimonis i transformar la seva vida. Actualment, és un dels més eminents concertistes de piano i un gran renovador de la música clàssica. Aquest llibre són les seves memòries. És un tribut apassionat al poder terapèutic de la música i explica qüestions fascinants sobre com funciona la música clàssica i sobre com i per què pot canviar les nostres vides.

Disponible 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

bibliotecavirtual.diba.cat – tiana.cat



www.facebook.com/bibtiana



@bibtiana



@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

