



BIBLIOTERÀPIA

GUIA DE LECTURA
Per promoure la salut emocional

Edita: Ajuntament de Montornès del Vallès.

Coordina: Biblioteca de Montornès, Departament municipal de Salut Pública

Col·labora: Centre d'Atenció Primària de Montornès.

Assessorament lingüístic: Oficina de Català de Montornès del Vallès.

Primera edició: 2021

Imprès a Gràfiques Mogent S.L. -- Av. Vial Mogent 8, 08170 Montornès del Vallès.

www.grafiquesmogent.com



Projecte Biblioteràpia per la cura de la salut emocional.

Guia de lectures saludables per promoure el benestar mental de la població arrabassat per la pandèmia sanitària que ha fet incrementar els símptomes d'ansietat i depressió de la ciutadania. El projecte té en compte l'organització de tallers i xerrades relacionades amb el benestar emocional. Aquest projecte l'impulsa la Biblioteca de Montornès amb la col·laboració del Departament municipal de Salut Pública i el Centre d'Atenció Primària de Montornès.

ÍNDEX

● ALZHEIMER	P. 5-6
● ANORÈXIA	P. 7-9
● ANSIETAT	P. 10
● AUTISME	P. 11-12
● AUTOESTIMA	P. 13
● DEPRESSIÓ	P. 14
● DOL	P. 15
● EDUCACIÓ	P. 16
● EMOCIONS	P. 17
● ESQUIZOFRÈNIA	P. 18
● ESTRÈS	P. 19-20
● GENERAL	P. 21
● INFÀNCIA	P. 22
● OBSESSIONS / TOC	P. 23
● RELACIONS SOCIALS I DE PARELLA	P. 24
● RELACIONS TÒXIQUES	P. 25
● RESILIÈNCIA	P. 26
● ALTRES RECOMANACIONS	P. 27-31



ALZHEIMER



ALZHEIMER: MANUAL D'INSTRUCCIONS / NOLASC ACARÍN

L'Alzheimer és una de les malalties més terribles a què s'enfronta l'ésser humà. Terrible per a qui la pateix i terrible per als seus familiars. El prestigiós neuròleg Nolasc Acarín ofereix, tal com indica el títol del seu nou llibre, un manual d'instruccions per afrontar aquesta malaltia.

LAS AMAPOLAS DEL OLVIDO / ANDREA GILLIES

Un relat escruixidor, entenedidor, meravellosament ben narrat, de la seva experiència com a cuidadora, com a persona que es dedica íntegrament al benestar d'una altra i a intentar ajudar-la a viure i a morir. La història d'Andrea i Nancy i el seu dia a dia (de vegades còmic, d'altres tràgic).

PARAULES RETROBADES / ASHA MIRÓ

Quan la malaltia de l'Alzheimer entra en una casa, la vida de tota la família es trastoca completament. No sabem com gestionar aquesta nova realitat ni físicament ni emocionalment. I encara que ens diguin que cal afrontar-la de cara, com pots fer-ho, quan saps que es tracta d'una malaltia incurable i degenerativa?

ALZHEIMER



EL CUADERNO DE NOAH / NICHOLAS SPARKS

Narra la vida de Noah Calhoun i Allie Nelson, dos adolescents de Carolina del Nord que, malgrat viure en dos ambients socials molt diferents, passen un estiu idíl·lic junts i profundament enamorats, abans de ser separats, primer pels seus pares, i més tard per la Segona Guerra Mundial.



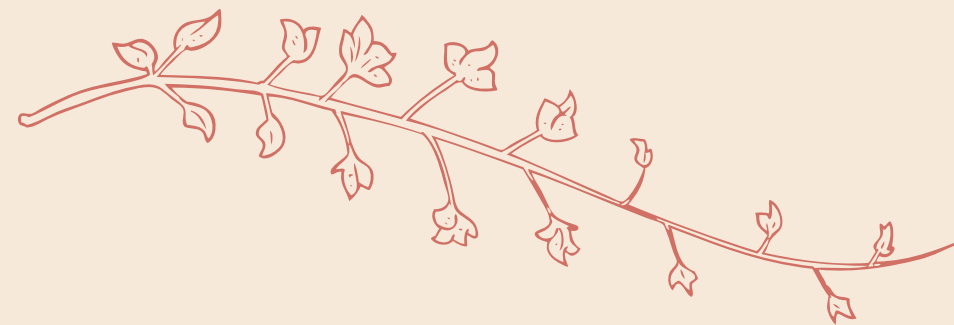
ARRUGAS / PACO ROCA

Emilio, un antic executiu bancari, és internat en una residència d'ancians per la seva família després de sofrir una nova crisi d'Alzheimer. Allí, aprèn a conviure amb els seus nous companys - cadascun amb un quadre "clínic" i un caràcter ben diferent- i els cuidadors que els atenen.

ANORÈXIA

LA ANOREXIA JUVENIL: UNA TERAPIA EFICAZ Y EFICIENTE PARA LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS /
GIORGIO NARDONE, ELISA VALTERONI

Enfocaments terapèutics eficaços que distingeixen diferents tipus de trastorns alimentaris i que reconeixen les característiques específiques d'aquesta difícil patologia, l'anorèxia juvenil, que exigeix una intervenció immediata, precoç i decidida. La lectura d'aquesta obra permetrà la correcta identificació de les diferents variants de la malaltia per així poder aplicar l'estratègia apropiada.



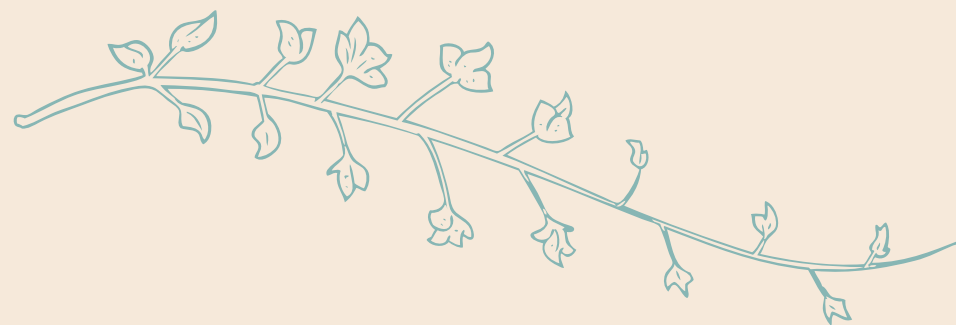
ANOREXIA Y BULIMIA: GUÍA PARA PADRES, EDUCADORES Y TERAPEUTAS / ROSA CALVO SAGARDOY

L'anorèxia, la bulímia nerviosa, el menjar selectiu o l'evitació del menjar són alguns dels anomenats trastorns de la conducta alimentària. Pensada i escrita per a famílies i educadors/es, aquesta obra exposa de manera clara i comprensiva en què consisteixen i quins són els factors que causen vulnerabilitat.

ANORÈXIA

COMPRENDER LA ANOREXIA, LA BULIMIA Y EL TRASTORNO POR ATRACÓN / M^a EULALIA LORÁN MELER, LUIS SÁNCHEZ PLANELL

Els Trastorns de la Conducta Alimentària (TCA) són un grup de malalties que incorporen unes creences particulars respecte al menjar i la imatge corporal. Es tracta d'un problema de salut general cada vegada més extens, és per aquest motiu que és molt necessari que la població en general conegui la importància d'uns hàbits alimentaris saludables i rebi la màxima informació possible per prevenir l'aparició d'un TCA.



LAS CHICAS DE ALAMBRE / JORDI SIERRA I FABRA

Jon Boix és un jove periodista que investiga sobre la vida de diverses models que van viure al límit. El seu nou reportatge tracta d'aclarir la misteriosa desaparició d'una de les més famoses "top models" de la història.

El món de la moda no és només la posada en escena de la passarel·la i les festes; és un món de grans sacrificis, on la persona val el que la seva imatge.



ANORÈXIA

LA CEGUESA DELS MIRALLS: (CRÒNICA D'UNA ANORÈXIA) / JOAN ADELL ÁLVAREZ

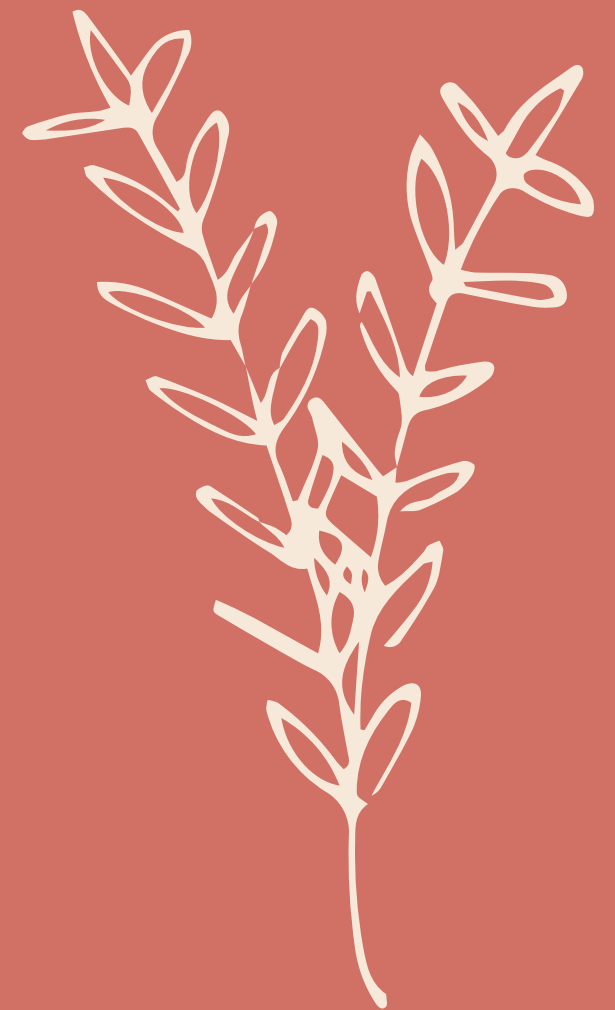
Recull les llums i foscors d'un pare colpit pel cruel trastorn alimentari de la seva filla, amb poemes d'impotència, de refugi i d'alliberament. Guanyador del XXIIIè Premi de Poesia Alella a Maria Oleart.



TORNAR A MARE / IVETTE NADAL

Recull de 10 cançons, tot temes propis a excepció d'un poema musicat de Salvador Espriu, un recull d'himnes a l'esperança.

L'àlbum és un disc valent que parla de l'anorèxia com una malaltia que, malgrat no es tria, és possible poder agafar el camí de tornada amb fermesa. "Em sento amb la responsabilitat moral de compartir aquesta lluita i en vull fer himnes a l'esperança. És possible sortir-ne, tal com canto a Un plat de macarrons".



ANSIETAT



AUNQUE TENGA MIEDO, HÁGALO IGUAL / SUSAN JEFFERS

Consells pràctics i eines de fàcil aplicació per a afrontar experiències que puguin generar pors i ansietat.

CÓMO CONTROLAR LA ANSIEDAD ANTES DE QUE LE CONTROLE A USTED / ALBERT ELLIS

29 capítols breus sobre l'ansietat i com afrontar-la, que es basen en la teràpia racional emotiva.

CÓMO HACER QUE TE PASEN COSAS BUENAS / MARIAN ROJAS ESTAPÉ

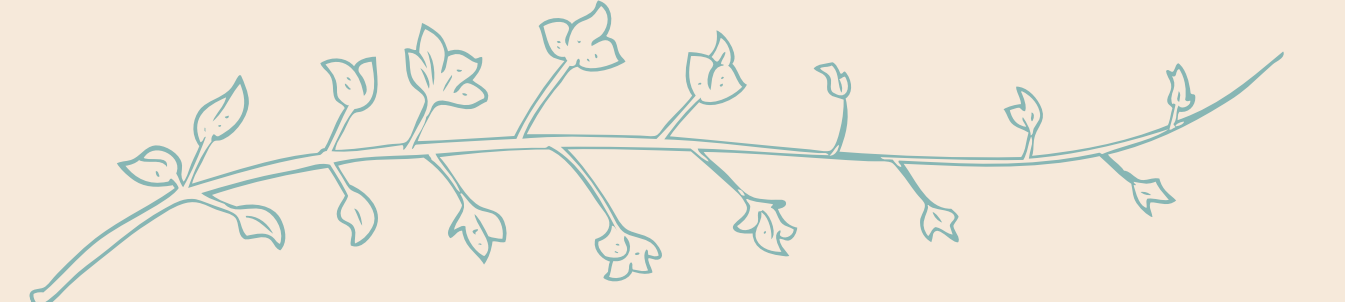
Unint els punts de vista científic, psicològic i humà, l'autora ofereix una reflexió profunda, esquitxada de consells útils i amb vocació eminentment didàctica, sobre l'aplicació de les nostres pròpies capacitats a l'obstinació de procurar una existència plena i feliç.

EL FIN DE LA ANSIEDAD / GIO ZARARRI

Què és l'ansietat i per què apareix en la nostra vida?
Existeix una solució per superar-la que ens ajudarà a conviure amb els seus símptomes i a convertir-nos en persones més fortes i felices.



AUTISME



AUTISMO: CÓMO INTERVENIR, DESDE LA INFANCIA A LA VIDA ADULTA / VÍCTOR RUGGIERI Y JOSÉ LUIS CUESTA GÓMEZ

Aquesta obra aborda en profunditat el ventall de necessitats i opcions d'intervenció actualment disponibles per tractar els Trastorns de l'Espectre Autista.

L'enorme experiència en intervenció dels professionals que han escrit els diferents capítols, la dota d'un enfocament eminentment pràctic.

FAMILIAS DE NIÑOS CON TEA: PROGRAMA DE PSICOEDUCACIÓN EMOCIONAL Y APOYO MUTUO / CRISTINA GARCÍA LÓPEZ

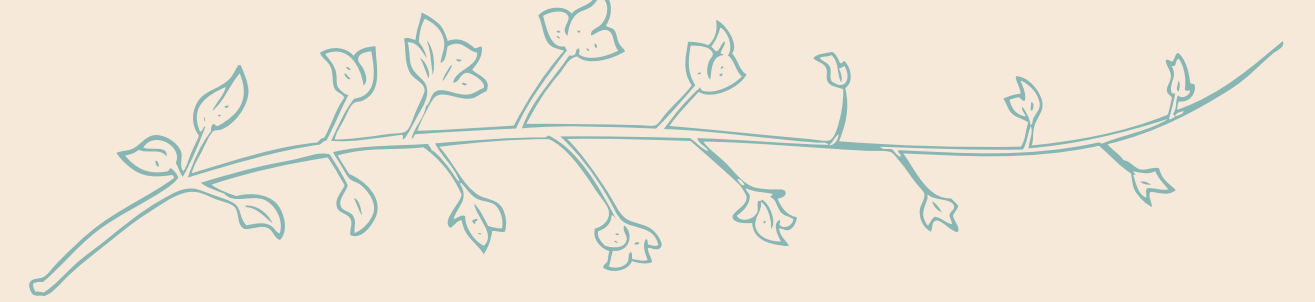
Quan en una família arriba un fill amb TEA, les seves característiques influeixen clarament en l'adaptació psicològica dels progenitors. Però també existeixen altres factors, que impedeixen que algunes famílies s'enforteixin i superin la situació amb èxit.

MARÍA CUMPLE 20 AÑOS / MARÍA GALLARDO, MIGUEL GALLARDO

Set anys i mig després de la publicació de *María i jo*, Miguel Gallardo torna a mostrar la mirada de la seva filla. Aquest és un diari de les coses que fan i que els passen durant aquest mes i mig d'estiu que estan junts. María té TEA (Trastorn de l'Espectre Autista) i continua tenint un somriure contagiós i un sentit de l'humor especial.



AUTISME



EL NIÑO QUE QUERÍA CONSTRUIR SU MUNDO / KEITH STUART

Àlex és un pare de trenta i tants anys. Estima la seva esposa, Jody, però ha oblidat com demostrar-li-ho. Estima el seu fill, Sam, però no l'entén. El seu matrimoni va a la deriva. Jody és una dona cansada d'educar sola el seu fill. Recrimina a Àlex que només visqui per a la feina. La ruptura no té marxa enrere. Sam té vuit anys. És meravellós, sorprenent..., però per a ell, el món és un trencaclosques que ha d'aprendre a muntar.

TODO SOBRE EL ASPERGER: GUÍA DE COMPRENSIÓN PARA PROFESIONALES, FAMILIARES Y AFECTADOS / MARÍA MERINO

Aquesta obra és una compilació d'experiència i coneixement amb capítols especials. Totes les persones que hi participen, coneixen i comprenen les persones amb Asperger i han buscat aportar el seu propi coneixement i sensibilitat.

NACIDO EN UN DIA AZUL: MEMORIAS DE UN GENIO AUTISTA / TAMMET DANIEL

Quan era molt petit em passava les hores a la biblioteca, buscant el meu nom en els llocs dels llibres. No sabia que perquè això succeís havia d'escriure'n un jo. Em dic Daniel Tammet, sóc sinestèsic i tinc la síndrome del savi, una forma d'autisme que em van diagnosticar per les meves capacitats cognitives extraordinàries.

AUTOESTIMA

EL PODER ESTÁ DENTRO DE TI / LOUISE L. HAY

El Poder que tots busquem -fora- està també dins de nosaltres, fàcilment accessible, a la nostra disposició perquè l'emprem de manera positiva. Que aquest llibre et reveli tot el poder que veritablement posseeixes.

LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA / NATHANIEL BRANDEN

Aquest llibre demostra que gairebé tots els problemes psicològics, des de l'ansietat fins a la depressió, poden atribuir-se a una baixa autoestima. Nathaniel Branden, un dels precursors de l'estudi de l'autoestima, mostra les raons per les quals tenir una bona autoestima és essencial per a mantenir bona salut psicològica.

TOMA UN CAFÉ CONTIGO MISMO / WALTER DRESEL

El doctor Dresel ens convida a fer diàriament una aturada en el camí i dialogar amb nosaltres mateixos, per a emprendre el camí de l'autoconeixement i desenvolupar una alta autoestima.

EL LÍMIT TE'L POSES TU / ALEX ROCA

Una bomba d'autoestima. El testimoni impactant i motivador d'Àlex Roca és un exemple d'amor per la vida que ens inspira a superar-nos i a lluitar pels nostres somnis.



DEPRESSIÓ



EL ARTE DE NO AMARGARSE LA VIDA / RAFAEL SANTANDREU

Les últimes eines de la psicologia cognitiva més potent, de l'escola terapèutica més important del món, avalada per més de 2.000 estudis que confirmen la seva eficàcia.

DEPRESIÓN O VICTORIA : CRÓNICA DE UNA BATALLA / MERITXELL DURAN

Què és i com es pot conviure amb la depressió per després superar-la. Perquè per abandonar aquest infern, el primer que cal fer és identificar-lo i comprendre'l.

CÓMO SUPERAR LA DEPRESIÓN / ENRIQUE ROJAS

Consells pràctics i tècniques per a reforçar l'organisme i la ment i poder superar aquesta afecció tan generalitzada.

EL ARTE DE AMARGARSE LA VIDA / PAUL WATZLAWICK

Irònic i intel·ligent, imprescindible per aprendre a canviar la mirada sobre la realitat i sobre nosaltres mateixos.

VENCER LA DEPRESIÓN / MARK WILLIAMS, JOHTEASDALE, ZINDEL SEGAL, JON KABAT-ZINN

Basat en la teràpia cognitiva i el "Mindfulness", mètode senzill però eficaç per centrar-se en les emocions i les experiències.

DOL

LA MUERTE: UN AMANECER / ELISABETH KÜBLER-ROSS

Les experiències científiques de la doctora Kübler-Ross ens fan comprendre que l'experiència de la mort és gairebé idèntica a la del naixement, ja que es tracta de l'inici d'una altra existència.

MARTES CON MI VIEJO PROFESOR / MITCH ALBOM

Biogràfica. Relata les trobades entre Mitch Albom i el seu antic professor després de conèixer que aquest sofreix ELA en fase terminal.

JOANA / JOAN MARGARIT

La malaltia i mort de la seva filla va portar al poeta a escriure aquest llibre que porta el seu nom, Joana, un llibre viscut i sentit paraula a paraula i vers a vers amb la necessitat amb què un pare es veu forçat a acceptar l'inevitable i amb la intensitat amb què un poeta vol deixar constància, d'un període i d'unes vivències que li han marcat de manera indeleble.

PARAULES DE CONSOL: EN LA MORT D'UN ÉSSER ESTIMAT / FRANCESC TORRALBA

Quan la mort toca de prop, la frivolitat es fa miques. Sentim com s'esquinça l'ànima i necessitem consol. Qui, però, ens pot consolar? On s'ensenya l'art de consolar? No és fàcil trobar respostes.» Francesc Torralba planteja com transitar per l'experiència de la pèrdua de manera consoladora i humana.

EDUCACIÓ



CÓMO HABLAR PARA QUE SUS HIJOS LE ESCUCHEN Y ESCUCHAR PARA QUE SUS HIJOS LE HABLEN / ADELE FABER, ELAINE MAZLISH

Proporciona a les famílies la formació necessària per ser més eficaços amb els fills. L'enfocament pràctic i respectuós de les autores aconseguix que les relacions amb infants de totes les edats siguin menys estressants i més gratificadores.

¡SOCORRO!, TENGO UN HIJO ADOLESCENTE / JEAN T. ROBERT

Describe l'adolescència com un moment complex però crucial per fer-se camí en la vida i evolucionar. Aquesta obra està pensada per a famílies que, davant les reaccions dels seus fills: atacs de fúria, enganys, falta d'interès pels estudis, males contestacions, etc, es desconcerten i se senten sols en la dura tasca d'educar-los.

ESTIMA'M QUAN MENYS HO MEREIXI... PERQUÈ ÉS QUAN MÉS HO NECESITO / JAUME FUNES

Tracta sobre les principals incerteses educatives. Per una banda intenta resumir reflexions i criteris per conviure activament i positivament amb els adolescents i per altra banda és una aplicació pràctica a quatre grans preocupacions adultes: la sobreprotecció, el paper de l'escola, l'equilibri emocional i la comprensió de la societat.

EDUCAR SENSE CRIDAR / ALBA CASTELLVÍ MIQUEL

Us imagineu tractar amb les criatures sense perdre les maneres, sense aixecar la veu, sense enfadar-nos posant el crit al cel? Els fills podrien aprendre de nosaltres a regular la seva pròpia tensió en moments de contrarietat, perquè ells aprenen del que fem i no pas del que diem que cal fer.

EMOCIONS

ABRAZA A TU NIÑO INTERIOR: NUNCA ES TARDE PARA SANAR TU INFANCIA / VICTORIA CADARSO

En la nostra infantesa està la clau per entendre per què som com som, què ens fa pensar, sentir i actuar de determinada manera i no d'una altra. Aprenem a adaptar-nos a uns cuidadors que no ens permeten ser com som, que ens eduquen a imatge i semblança seva i que ens ensenyen el que van aprendre dels seus propis pares.



SALUD EMOCIONAL EN TIEMPOS DE CRISIS: REFLEXIONES DESDE UNA PANDEMIA / JORGE L. TIZÓN

L'impacte mundial d'aquesta pandèmia és tan nou i tan inesperat que no sabem per on aniran els esdeveniments. L'única cosa que sabem és que no seran com havíem previst, com esperàvem o com ho haguéssim desitjat abans que succeís.

LA VIDA VIENE A CUENTO: RELATOS DE ECOLOGÍA EMOCIONAL / JAUME SOLER, M. MERCÈ CONANGLA

Breus, directes i profunds, impregnats de saviesa i sensibilitat, els relats que Jaume Soler i M. Mercè Conangla han agrupat en aquest llibre ens enfronten a preguntes essencials sobre com vivim, com ens relacionem i quin sentit donem a la nostra vida.

EL ARTE DE EMOCIONARSE / LLUÍS SOLER

Aprofundir en la lògica d'un discurs que converteix la nostra existència en una mercaderia, i on impulsos, creences, idees i valors es venen com a objectes de consum. L'autor revela les claus d'una realitat que abasta àmbits molt diversos: la psicologia, la neurociència, l'educació, l'economia, la cultura.



ESQUIZOFRÈNIA

TRATADO DE ESQUIZOFRENIA / JEFFREY A. LIEBERMAN, T. SCOTT STROUP, DIANA O. PERKINS

Aquesta obra revisa l'estat actual dels coneixements sobre les causes de l'esquizofrènia, la seva naturalesa i el seu tractament.

GUÍA PRÁCTICA PARA EL MANEJO DE LA ESQUIZOFRENIA / ELENA AZNAR AVENDAÑO, ÁNGELES BERLANGA ADELL

Guia d'ajuda per als familiars i cuidadors de persones a les quals s'ha diagnosticat algun tipus d'esquizofrènia. Amb un llenguatge directe i senzill, tracta els principals problemes per afrontar la malaltia i les seves dificultats.

LAS VOCES DEL LABERINTO: HISTORIAS REALES SOBRE LA ESQUIZOFRENIA / RICARD RUIZ GARZÓN

Dóna veu als qui habitualment no la tenen. A aquells que, extraviats en el laberint de la malaltia mental, sofreixen el rebuig d'una societat presumptament entenimentada. Basat en quinze testimoniatges reals sobre el patiment de l'esquizofrènia.

UNA MENTE PRODIGIOSA / SYLVIA NASAR

Fa deu anys, Sylvia Nasar va seguir pas a pas les peripècies de la turbulenta vida del matemàtic Forbes, per lliurar-nos aquesta magnífica biografia. En ella s'hi recull el millor i el pitjor d'una aventura vital tan complexa i intrigant com un teorema amb rostre humà.





ESTRÈS

EL PRECIO DEL ESTRÉS: CUANDO EL CUERPO DICE NO / GABOR MATÉ

El doctor Maté resumeix les últimes conclusions científiques del paper que juga l'estrès i el caràcter emocional de cadascun en l'inici del càncer i altres malalties cròniques. Basant-se en estudis sobre casos emotius i il·lustratius i en exemples recollits durant les seves dues dècades com a metge de família i especialista en cures pal·liatives, ens ofereix noves i interessants percepcions sobre la malaltia com a via per la qual, sovint, el cos diu 'no' a allò que la ment no pot afrontar.

VENCER EL ESTRÉS CON "MINDFULNESS" / SHAMASH ALIDINA

Tècniques provades del programa de reducció de l'estrès basat en el mindfulness. Aquest programa ha ajudat milers de persones a millorar el seu benestar físic i emocional. En tan sols deu minuts diaris, durant vuit setmanes, recorreràs pas a pas una seqüència perfectament estructurada de meditacions guiades i exercicis de ioga senzills.



ESTRÈS

POR QUÉ LAS CEBRAS NO TIENEN ÚLCERA?: LA GUÍA DEL ESTRÉS / ROBERT M. SAPOLSKY

L'estrès sí que pot generar malalties. En la nostra vida privilegiada, hem estat els únics (del món animal) amb intel·ligència com per inventar-nos aquests agents estressants, i els únics prou estúpids com per permetre que dominin les nostres vides. Davant el gran mur d'un agent estressant no cal suposar que existeix una solució especial que aconseguirà derrocar el mur, el que cal assumir és que sovint, mitjançant el control d'una sèrie de punts de suport podem escalar-lo.

LAS 8 SENDAS DEL MINDFULNESS: PRÁCTICAS SENCILLAS PARA LIBRARSE DEL ESTRÉS Y VIVIR EN EL PRESENTE / PATRIZIA COLLARD

Aquest llibre explica els principis del "Mindfulness" i de l'atenció plena, i ensenya a posar-los en pràctica en vuit àrees fonamentals de la vida com són la reducció de l'estrès, l'alimentació conscient, l'enfrontament a la por, a la malaltia i a la pèrdua, l'autoacceptació, la depressió, el trànsit a la maduresa i, en general, la capacitat de ser present en l'ara.

GENERAL



CÓMO PENSAR COMO SHERLOCK HOLMES / MARIA KONNIKOVA

La periodista i psicòloga Maria Konnikova ens revela les estratègies mentals que ens poden conduir a un pensament més clar i un coneixement del nostre entorn més profund. Basant-se en els descobriments de la neurociència i la psicologia, aquest llibre explora els mètodes únics d'Holmes per aconseguir l'atenció plena.

SOMOS LO QUE NOS CONTAMOS / ÓSCAR VILARROYA

En un ecosistema digital basat en la desinformació i la mentida, aquest llibre es converteix en una peça clau, que ens permet entendre com els «fabricants de realitats» manipulen tant els mecanismes amb els quals solem contar històries com la predisposició que tenim per avaluar la credibilitat i eficàcia del que ens expliquen.

LA ÉTICA DEL PASEANTE / LUIS ALFONSO IGLESIAS HUELGA

El terme ètica al·ludeix a un refugi de l'ésser humà. En certa manera, el cos és a l'ànima el que les paraules són a les idees, així que tal vegada, com sosté l'autor d'aquest lúcid assaig, calgui transitar una mica pel passat per poder continuar avançant cap al futur.



INFÀNCIA

EL BAILE / IRENE NEMIROVSKY

Mostra sentiments propis de l'adolescència: solitud, incomprensió, rebuig i abandó dins de la família.

Némirovsky condensa en poques pàgines una història en què la difícil relació mare-filla i l'ànsia de reconeixement social es fonen amb la passió per la vida i la recerca de la felicitat.

INSTRUMENTAL: MEMORIAS DE MÚSICA, MEDICINA Y LOCURA [BIOGRAFÍA] / JAMES RHODES

La música va ser la seva salvació. James Rhodes va ser víctima d'abusos durant la seva infantesa. La seva vida ha estat marcada per aquesta tragèdia. Escoltar a Rajmáninov en bucle durant la seva adolescència i descobrir l'Adagi de Bach en una ala psiquiàtrica el va ajudar a combatre els seus dimonis i a transformar la seva vida.

LA RÀBIA / LOLITA BOSH

Lolita Bosh és una escriptora i periodista reconeguda; és mare, treballa per la pau i li agrada viure la vida. Ha trobat la força per escriure sobre la seva adolescència, quan dels catorze als disset anys, com tants altres adolescents, va ser víctima de "bullying".

UN MONSTRUO VIENE A VERME / PATRICK NESS

Un monstre ve a veure'm tracta sobre la dificultat per acceptar la pèrdua i dels llaços fràgils però extraordinàriament poderosos que ens uneixen a la vida.



OBSESSIONS / TOC

GUIA PRÁCTICA DEL TOC: PISTAS PARA SU LIBERACIÓN / CHERRY PEDRICK, BRUCE M. HYMAN

Una de les millors novetats sobre teràpia cognitivoconductual aplicada al trastorn obsessiu compulsiu. Inclou descripcions minucioses i de fàcil lectura sobre les últimes tècniques conductuals en el tractament del TOC que no es troben en cap altre volum.

EL NEN QUE VOLIA MATAR / LOLITA BOSCH

«Em dic Max, tinc catorze anys i tinc molta més por que els altres nens. Perquè de vegades em passen pel cap unes coses molt estranyes que no sé què són, d'on venen ni per a què serveixen. Si és que serveixen per a alguna cosa. I aleshores tinc la sensació que els altres s'adonen que jo no soc com ells i que per això em tenen por.»

TRANSTORNO BIPOLAR / MARÍA DEL CARMEN LORENZO PONTEVEDRA

El trastorn bipolar és una alteració de l'estat d'ànim que es caracteritza per una oscil·lació extrema entre la mania i la depressió.

En aquesta guia s'obre la llum sobre diversos aspectes d'aquest trastorn, i s'exposen les principals eines de què disposa el psicòleg a l'hora d'abordar-lo, des de l'avaluació fins als diferents tractaments psicològics.



RELACIONS SOCIALS I DE PARELLA

LAS MUJERES QUE AMAN DEMASIADO / ROBIN NORWOOD

Específic per a dones que es troben en relacions disfuncionals o destructives.

En aquest llibre l'autora ofereix un camí perquè totes les dones puguin estimar-se a si mateixes i estableixin una relació de parella sana, feliç i duradora.

CUANDO DIGO NO, ME SIENTO CULPABLE / MANUEL J SMITH

A partir de tècniques conductistes, aquest llibre ofereix un mètode fàcil i d'excel·lents resultats per a afirmar els propis drets i aspiracions sense necessitat de manipular a ningú.

CAMBRER, AQUEST CAFÈ ESTÀ FRED! / RAQUEL BALLESTEROS

Psicologia quotidiana i habilitats socials, pensat per a tothom que vulgui apropar-se al món de l'assertivitat, la comunicació amb els altres i el coneixement d'un mateix i dels altres, i estigui disposat a fer-ho amb una bona dosi d'humor i un cert grau d'ironia.

COMO ZORROS Y ERIZOS / IVÁN MAYOR

Per a conèixer i entendre el veritable joc entre el manipulat i el manipulador.

Una obra avalada per l'experiència i la tasca professional del seu autor en l'àmbit de la psicologia, que ensenya a explotar el millor de nosaltres mateixos i dels altres per continuar caminant amb fermesa.



RELACIONS TÒXIQUES



EL NIÑO EN LA CIMA DE LA MONTAÑA / JOHN BOYNE

Narració a través dels ulls d'un nen, sobre la fragilitat de la joventut, l'atracció del poder, i la culpa.

Records, canvis, males influències, supèrbia, reconciliacions, noves oportunitats.

TU CORAZÓN NO ESTÁ BIEN DE LA CABEZA / LUCÍA ETXEBARRIA

Com superar una relació tòxica a través de les experiències personals de l'autora i amb el suport d'un psicòleg. Es tracta de la segona part de *Ya no sufro por amor*.

GENTE TÒXICA / BERNARDO STAMATEAS

En la nostra vida quotidiana no podem evitar trobar-nos amb persones problemàtiques. Totes aquestes persones «tòxiques» ens produeixen malestar, però algunes poden arruïnar-nos la vida, destruir els nostres somnis o allunyar-nos de les nostres metes.

RESILIÈNCIA

EL AMOR QUE NOS CURA / BORIS CYRULNIK

L'últim llibre de Boris Cyrulnik es llegeix com una història d'amor. Hi explica com l'amor de la parella pot retornar a la vida als qui estan marcats per profundes ferides a causa d'antigues experiències traumàtiques, alhora que ens introdueix en els secrets de la teoria de la resiliència: és a dir, la capacitat autoterapèutica de les persones davant del sofriment psíquic o moral.

EN AUSCHWITZ NO HABÍA PROZAC / EDITH EGER

Edith Eger, coneguda com la ballarina d'Auschwitz, descriu quines són les 12 presons mentals en les quals ens recloem després d'un episodi traumàtic, com el victimisme, l'evasió, l'abandó, la culpa o la vergonya.

A partir del sofriment aliè i amb l'exemple sempre present del llarg procés que la va portar a ella mateixa fins a la sanació després d'escapar de l'Holocaust. La doctora Eger ofereix eines pràctiques i profundes reflexions sobre com viure en llibertat, com transcendir el dolor i com sanar les ferides profundes.

SUPERAR LA ADVERSIDAD / LUIS ROJAS MARCOS

En èpoques de dificultats en les quals la vida et dona l'esquena, es necessiten mecanismes per resistir. Sobreviure és la regla, i l'ésser humà té un instrument natural per fer-ho: la resiliència. I qui millor que el Dr. Luis Rojas Marcos per mostrar-nos aquest camí amb un missatge esperançador, en el qual l'autoestima, l'autocontrol, l'optimisme i el pensament positiu, són els pilars de la resiliència.



ALTRES RECOMANACIONS

TUS ZONAS ERRÓNEAS / WAYNE DYER

Tens la sensació d'estar desbordat per l'existència? Paralitzat per compromisos -afectius, laborals...- que ja no et satisfan? Dominat per complexos de culpa o inseguretat? No projectis la teva insatisfacció en els altres: la causa està en tu, en les "zones errònies" de la teva personalitat, que et bloquegen i impedeixen que et realitzis.

EL PODER DEL AHORA / EDCKARD TOLLE GAIA

Des de la primera pàgina d'aquest llibre ens connectem amb l'essència indestructible del nostre Ésser: "la Vida Una omnipresent, eterna, que està més enllà de la miríada de formes de vida subjectes al naixement i a la mort". Encara que el viatge és tot un repte, Eckhart Tolle ens guia usant un llenguatge simple i senzill en format de pregunta-resposta.

USTED PUEDE SANAR SU VIDA / LOUISE L. HAY

El missatge de Louise L. és molt senzill i bàsicament es pot formular en poques paraules. Cada cosa que pensem està creant el nostre futur, és a dir, cadascun de nosaltres crea les seves experiències amb el que pensa i sent. I això ens obre enormes possibilitats de canvi perquè en les nostres ments els únics que pensem som nosaltres.



ALTRES RECOMANACIONS

EL ALQUIMISTA / PAULO COELHO

Un jove pastor andalús, Santiago, emprèn un particular viatge iniciàtic després de tenir repetides vegades el mateix somni. Coneixerà un ancià que diu ser el rei de Salem, i, després de tenir una conversa amb ell, en la qual li deixa clar que és algú molt especial, Santiago viatjarà pel nord d'Àfrica a la recerca d'un tresor.

DIOS VUELVE EN UNA HARLEY / JOAN BRADY

Amb trenta-set anys i una figura que no s'ajusta als cànons de bellesa, Christine té poques esperances de trobar a l'home amb qui compartir el seu futur. El que no sap és que Déu ha tornat a la terra per lliurar-li unes simples regles de vida d'acord amb el nostre temps, que faran d'ella una dona diferent i lliure.

EL CABALLERO DE LA ARMADURA OXIDADA / ROBERT FISHER

Davant de les recriminacions de la esposa i del seu fill el cavaller protagonista d'aquesta novel·la decideix passar una agradable vetllada familiar. De sobte, descobreix amb sorpresa que no pot treure's l'armadura. En recerca desesperada que algú l'ajudi començarà el seu viatge darrere la seva veritable essència.



ALTRES RECOMANACIONS



LAS VOCES DEL DESIERTO / MARLO MORGAN

Marlo Morgan no tenia edat ni tarannà per a l'aventura, però la realitat se li va imposar amb la força i el poder que solen transmetre'ns les experiències extraordinàries. Així va ser com va viure una odissea fascinant: un viatge a peu pel desert australià en companyia d'una tribu d'aborígens, les lleis de convivència de les quals res tenien en comú amb les nostres.

TE LO CONTARÉ EN UN VIAJE / CARLOS GARRIDO

Carlos Garrido narra en primera persona la història de la seva filla i de la seva relació amb ella, brutalment esbiaixada en descobrir que Alba pateix una malaltia mortal. Es planteja, així, una situació límit que deixa sense sentit tots els valors establerts. El resultat és un testimoni atge impressionant.

LOS CUATRO ACUERDOS / MIGUEL RUIZ

Una guia pràctica per a la llibertat personal. El coneixement tolteca sorgeix de la mateixa unitat essencial de la veritat de la qual parteixen totes les tradicions esotèriques sagrades del món. Encara que no és una religió, respecta tots els mestres espirituals que han ensenyat en la terra.



ALTRES RECOMANACIONS

VERONIKA DECIDE MORIR / PAULO COELHO

Veronika és una jove completament normal. És maca i té una bona feina. La seva vida transcorre sense grans sobresalts, sense grans alegries ni grans tristeses. Però no és feliç. Per això, un matí de novembre, Veronika decideix posar fi a la seva vida.

EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO / VIKTOR E. FRANKL

Viktor E. Frankl explica l'experiència sobre el descobriment de la logoterapia. Presoner en els camps de concentració, ell mateix va sentir en el seu propi ésser el que significava una existència nua. Com va poder, ell que tot ho havia perdut, acceptar que la vida fora digna de viure-la?

LA VIDA TE ESTÁ ESPERANDO / JAVIER IRIONDO

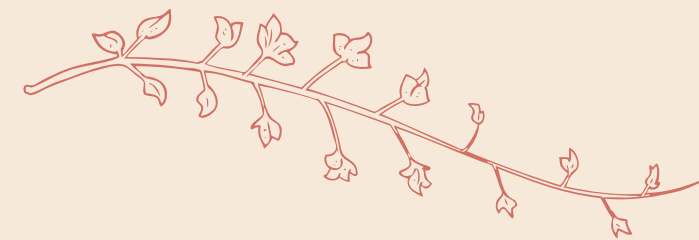
Sofia és una dona de mitjana edat dedicada intensament a la seva vida professional. Després de sofrir un desmai li comuniquen una terrible notícia. A partir d'aquest moment, Sofía inicia un camí de transformació personal i el que al principi és una notícia tràgica es converteix en una lliçó de vida en la qual tot el seu món agafa un nou sentit.



ALTRES RECOMANACIONS

DETRÁS DE CADA HISTÓRIA / JORDI AMENÓS

Assaig que obre les portes a una nova dimensió d'auto-coneixement i espiritualitat en el descobriment de la Narrativa Terapèutica: un treball d'aprofundiment en la nostra relació amb la magnitud imaginativa i identitària, «relació que ens porta a l'experiència de la nostra vida, ens situa en el món, fa que podem reconèixer-nos i li dóna un sentit profund al fet d'estar vius.»



LIBROTERAPIA / JORDI NADAL

Cada capítol de *Libroterapia* és una fórmula per acostar-nos als autors, els contexts, els fragments i les reflexions que han servit a Jordi Nadal com a bàlsam en els moments difícils i com a guia per a cada decisió important. Aquest llibre és un receptari per viure més vides que la pròpia, que servirà per confirmar la validesa de les paraules de Montesquieu: «No he sofert mai una pena que una hora de lectura no m'hagi tret».



On pots aconseguir els llibres?

Format paper: Te'ls proporciona la Biblioteca de Montornès del Vallès a partir del seu fons i del de la xarxa de biblioteques de lectura pública de Catalunya.

Format electrònic: alguns títols es troben a la plataforma Biblioteca Digital. Per fer préstec cal tenir el carnet d'alguna biblioteca de la xarxa. És gratuït.

CORREU ELECTRÒNIC

b.montornes@diba.cat

TELÈFON

935 686 530

ADREÇA

Can Parera, 34

08170 Montornès del Vallès



Amb la col·laboració de:

