

BIBLIOTECA JUST M. CASERO

Barri de Pont Major
Pl. de l'Om, 1
17007 Girona
Tel. 972 211 370
bibliojcasero@ajgirona.org

BIBLIOTECA ERNEST LLUCH

Barri de Palau
Saragossa, 27
17003 Girona
Tel. 972 426 368
bibliolluch@ajgirona.org

BIBLIOTECA SALVADOR ALLENDE

Barri de Santa Eugènia
Montseny, 74-78
17006 GIRONA
Tel. 972 232 715
biblioallende@ajgirona.org

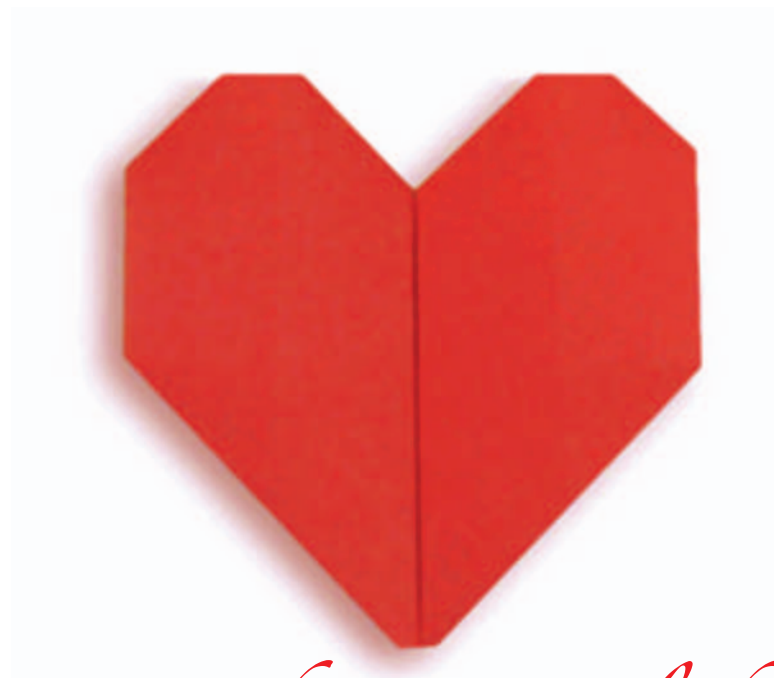
BIBLIOTECA DE TAIALÀ

Carretera de Tailandà, s/n
17007 GIRONA
Tel. 972 213 315
bibliotaiala@ajgirona.org

www.ajuntament.gi/biblioteques

INFORMACIÓ

Guia de lectura



La vida, manual d'ús

Si algú alguna vegada ens pregunta quin llibre ens enduríem a una illa deserta, podem triar la Bíblia o l'*Odissea*, el *Quixot*, la *Plaça del Diamant*, potser triarem fins i tot el *Robinson Crusoe*. Però potser no faríem malament de triar per aquesta eventualitat un llibre com el *Manual completo de supervivencia* de Hugh MacManners. O sigui, un llibre que ens servís a l'hora de fabricar-nos amb tiges d'ortiga unes cordes, que ens ensenyés com pescar utilitzant d'ham claus o esbarzers, o com fer-nos un iglú, i qui diu un iglú diu un refugi amb canyes. O sigui, un llibre pràctic. Un llibre que ens permetés sobreviure a l'illa deserta, retornar sans i estalvis a casa, al nostre sofà oreller, on no ens calgui triar entre *El roig* o *El negre*.

En la present guia de lectura ens volem ocupar de tot un seguit de llibres que segur que és exagerat dir que ens poden salvar la vida, però no ho és dir que ens la poden fer més fàcil en molts moments.

Manual completo de supervivencia

Hugh MacManners

Blume

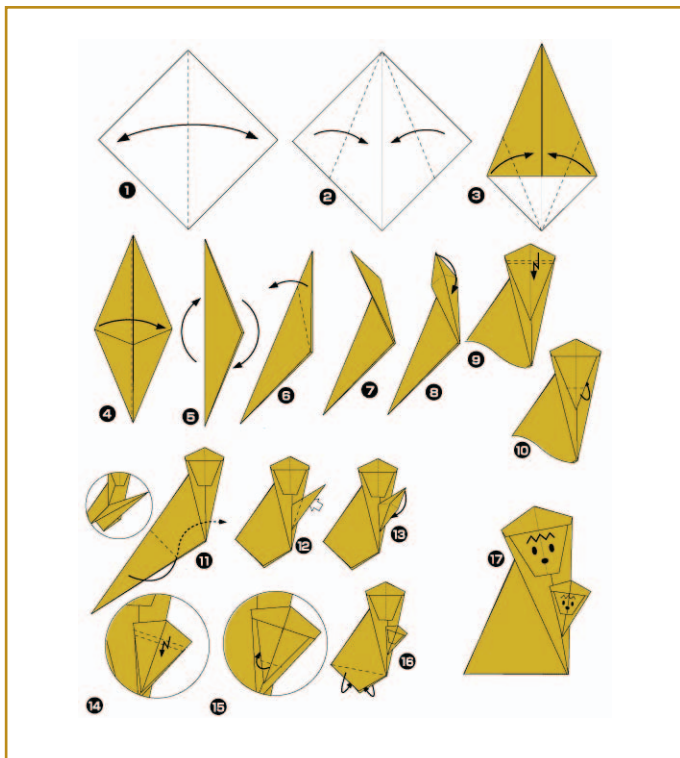
ÍNDEX

TENIR UN FILL, ESCRIURE UN LLIBRE, PLANTAR UN ARBRE	7
T'AGRADA CONDUIR?	21
EN LLOC COM A CASA	23
SALUT, DINERS, AMOR	27
TÉMER LA POR	41
ENVELLIR, MORIR	43

TENIR UN FILL, ESCRIURE UN LLIBRE, PLANTAR UN ARBRE

Quim Monzó recordava en un article l'any 1991 com se sentia pujar el vòmit cada cop que un professor seu volia inculcar-li que, un home, abans de dir adéu a la vida, ha d'haver fet tres coses: tenir un fill, escriure un llibre i plantar un arbre. Atès que Monzó ja havia escrit, i publicat, uns quants llibres i havia tingut un fill, va titular aquell article (i després, el llibre que aplega aquell i un bon grapat d'articles més) *No plantaré cap arbre*. Segurament això del fill, l'arbre i el llibre està definitivament passat de moda. Per tant, per no passar per carrinçó es tracta d'estar-se, almenys, de fer una de les tres coses.





TENIR UN FILL

Ja Ciceró es queixava dels temps que li havia tocat viure: “*Són mals temps*” va escriure “*els fills han deixat de creure els pares i tothom escriu llibres*”. No sé si aleshores tothom que escrivia llibres s’havia posat a escriure llibres en concret sobre com aconseguir que els fills creguin, en qualsevol cas, les biblioteques són plenes de llibres amb consells per ajudar-nos a fer de pares. Des de triar el nom fins a acompanyar-nos en els dubtes de l’embaràs, llibres per a quan el nen té un any, per a quan en té dos, per a quan té un germà, llibres per al nen hiperactiu, per a l’adolescent, menús perquè mengi sanament, llibres per fer-lo adormir, i un llarguíssim etcètera. Ja fa anys que a les biblioteques municipals hem agrupat tots aquests llibres que aborden la paternitat des de diverses òptiques en un sol prestatge, en el centre d’interès **Ser Pares**.

Què es pot esperar quan s'està esperant

Arlene Eisenberg | Medici

Aquest llibre ja té vint anys, repetides revisions i reedicions, i segueix essent un dels principals llibres de referència per a embarassades. La informació està presentada mes a mes, inclou plans nutricionals, un capítol per als pares, aspectes a tenir en compte en el postpart, etc.

Serem pares. Guia de l'embaràs, part i postpart

Elisenda Roca i Carlota Basil | Rosa dels Vents

Una de les darreres guies sobre el tema, amb l'avantatge d'estar escrit des d'aquí i per gent d'aquí, el llibre s'adreça també directament als pares "embarassats".

10

Cuando el hijo adoptado no llega

Debby Peoples | Vergara

No poder tenir fills, o tenir moltes dificultats per tenir-ne, és un trasbals considerable. Aquest llibre mira d'ajudar els que estan passant el tràngol: com afrontar la crisi, avaluar els mètodes de fertilització artificial, tenir en compte l'adopció, etc.

Vull adoptar. Guia per adoptar a Catalunya

Agnès Rotger | Ara Llibres

Una guia que aborda tots els aspectes burocràtics que comporta adoptar un fill. Els tràmits que cal seguir, les diferències legals entre els països i una bona colla de consells pràctics.

Adoptar hoy

Eva Gilberti | Paidós

Aquesta guia toca els aspectes psicològics de l'adopció, i és, per tant, una bona ajuda per a aquells que estan prenent la decisió.

Simplifica tu vida con los niños.

100 maneras de hacer más fácil y divertida la vida familiar

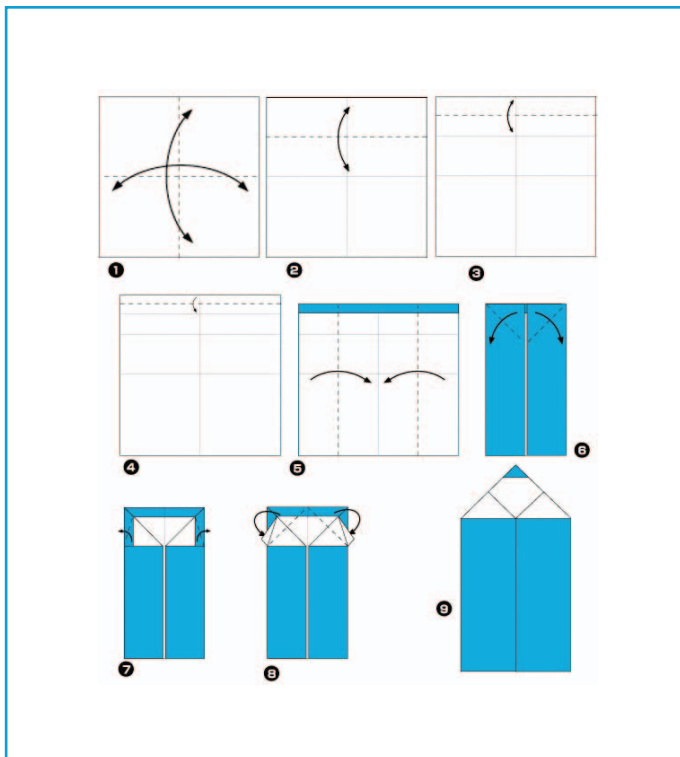
Elaine St. James | Oniro

Cent consells per fer més fàcil la vida familiar: des de la rutina matinal fins a l'hora de sopar, la banyera, l'organització dels armaris, els càstigs o les activitats extraescolars.

* Trobareu la secció **Ser Pares** entre els centres d'interès de totes les biblioteques municipals de Girona. També hi trobareu les revistes següents:

- **Crecer Feliz**
- **Ser Padres Hoy**
- **Cucafera Pares**

11



ESCRIURE UN LLIBRE

Si l'escriptor Somerset Maugham deia que hi ha tres regles per escriure bé, però que per desgràcia ningú no sap quines són, Oscar Wilde en coneixia almenys dues: tenir alguna cosa a dir i dir-la.

Un tramvia anomenat text

Vicenç Pagès | Empúries

Aquest llibre defuig els manuals que pretenen reduir l'escriptura a una tècnica alhora que desconfia dels romàntics que ho redueixen tot al talent. Aquest llibre busca el camí del mig.

La cuina de l'escriptura

Daniel Cassany | Empúries

Adreçat tant als que han d'escriure per feina o estudis, com als lletraferits. *La cuina de l'escriptura* és un llibre molt útil.

Curs pràctic de redacció

Imma Amadeo i Jordi Solé | Columna

Un curs pràctic de redacció per als escriptors de cada dia: els que han d'escriure a la feina, els que n'han de buscar, els estudiants, etc.

La escritura como búsqueda

Alba

L'escriptura té propietats curatives? De què ens cura? Alleugereix els dolors de l'ànima? És un mitjà o una finalitat? Aquesta guia reflexiona sobre tot això i incita a transformar en material creatiu els conflictes interns.

Guía práctica para el uso del ordenador en la creación literaria de la pluma a la araña

José Carro | Ediciones y Talleres de Escritura

Aquest llibre és ben bé el que el seu títol indica, una barreja de trucs, consells i adreces per sentir-se còmode a l'hora d'escriure amb un ordinador. Un llibre a mig camí del manual d'informàtica i del curs de creació literària.

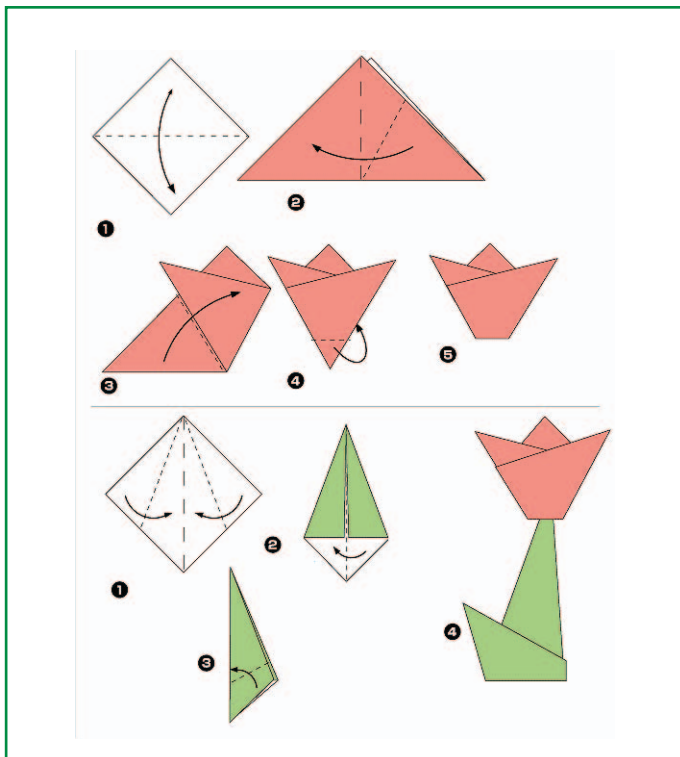
Cómo escribir un best-seller

Albert Zuckerman | Grijalbo

Si hi hagués una fórmula màgica per escriure llibres que es venguessin com xurros, segurament els bancs publicarien llibres. En qualsevol cas, aquest llibre indaga en les característiques dels escenaris, els personatges i els arguments que duen les novel·les cap a l'èxit.

* Els llibres que hi ha a continuació ens poden ajudar en aspectes ben concrets de la tasca literària:

- **Personatges, manual de creació**
Mercè Company | Pòrtic
- **Cómo escribir diálogos**
Silvia Adela Kohan | Alba
- **Cómo ambientar un cuento o una novela**
Miguel A. Vitagliano | Alba



PLANTAR UN ARBRE

El árbol, ese ser, esa energía

Adras | RBA Integral

L'Associació de Amigos de los Árboles ens ensenya a valorar l'antiguitat i l'energia que ens proporcionen els habitants més vells del bosc. Cada arbre té el seu significat i la seva funció en l'espiritualitat humana.

La magia de los árboles

Ignacio Abella | Integral

La recuperació dels mites i llegendes al voltant dels arbres ens permet mirar-los d'una manera nova, prenent el seu significat més espiritual. Aquest llibre, exquisidament il·lustrat, a més de consells per plantar-los, conté indicacions de com planificar el paisatge i utilitzar tot el seu potencial.

Els arbres

Josep Carner | Edicions 62

Els arbres és el poemari amb el qual Carner, després de la Guerra Civil, va reprendre la publicació de llibres seus a Catalunya. Es tracta d'un extraordi-

nari recull temàtic que, tal com afirma Jaume Coll en la introducció, “parla de les persones per mitjà dels arbres”, i ho fa amb l’art consumadíssim d’un dels més grans poetes del segle XX.

Els arbres amics

Pep Coll | Edicions 62

Amb un to líric i una prosa àgil, *Els arbres amics* narra l’extraordinària llegenda d’en Florenci, protagonista d’episodis sorprenents que s’involucrarà en feines insospitades i que voltarà pel món a la recerca de la seva obsessió: l’arbre que falta al seu paradís particular. Una obra plena de tendresa que farà la delícia de petits i grans, i que es clou amb una magnífica guia il·lustrada dels arbres més habituals de Catalunya.

18

La sabiduría del jardinero

Charlie Ryrie | Grijalbo

Jardineria tradicional posada al dia.

Jardinería esencial

Sybille Engels | Rba

La jardineria des de tots els punts de vista, en un llibre amb una presentació molt juvenil.



T'AGRADA CONDUIR?

En alguns llibres de publicitat s'adverteix que un lema no ha d'anar mai amb interrogant. És obvi que aquests llibres estan passats de moda. En qualsevol cas, lemes a banda, els anuncis ens han ensenyat com de divertit, sensual, electrizant, surrealista, eròtic i alliberador pot ser conduir un cotxe. A les biblioteques trobareu llibres que us permetran de treure el màxim partit al cotxe i solucionar alguns dels problemes que ens causa aquest vehicle dintre del qual els catalans, segons les estadístiques, passem quinze dies l'any.

19

Manual de supervivència del conductor

John “Lofty” Wiseman | Robinbook

“Aquest llibre us pot salvar la vida”, adverteix l'autor. Aquest manual ens explica quina mena de cotxe ens convé més, com mantenir-lo, com conduir-lo en condicions adverses, què fer en cas d'emergència, com planificar un viatge llarg, tot al servei de la seguretat personal.

El automòvil: compra y costes

José Rodríguez i Patricia Vázquez | Piràmide

A l'hora de comprar un cotxe, millor de primera mà o de segona? Rènting, lísing, trincotranqing? Quins impostos s'han de pagar i quins altres costos associats comporta la compra i ús d'un cotxe?

Cómo recurrir las multas

J. Orenes | Bosch

Un manual per enfrontar-se a la burocràcia de l'administració en igualtat de condicions, sense por de quedar atrapat en la teranyina de les lleis.

Todas las averías del automóvil y cómo repararlas sin acudir al taller

Alberto Mezzera | De Vecchi

Aquest llibre dóna a l'automobilista no versat en motors una visió panoràmica i sintètica del cotxe, de les diverses parts que el componen i com funcionen. L'ajuda a preveure i detectar avaries i també a reparar-les.

Cómo contratar un seguro

José Maria Galilea | Plaza & Janés

Consells per triar l'assegurança del cotxe, i qualsevol altra mena d'assegurança en general.

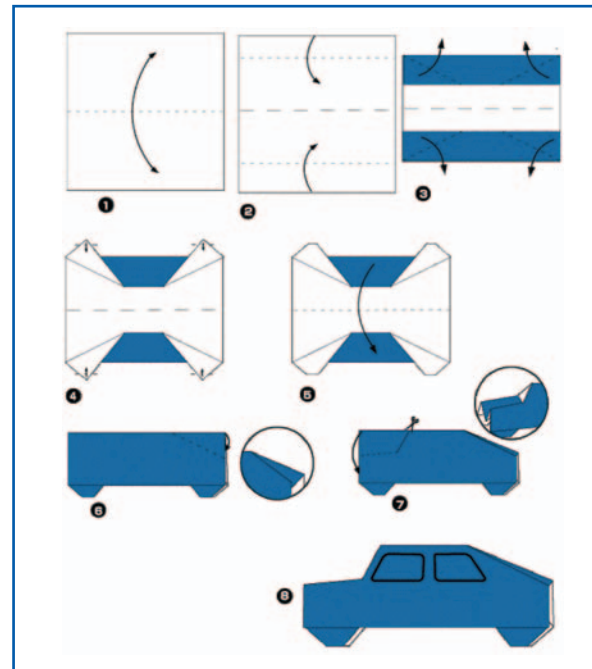
Juegos para viajes y días de lluvia

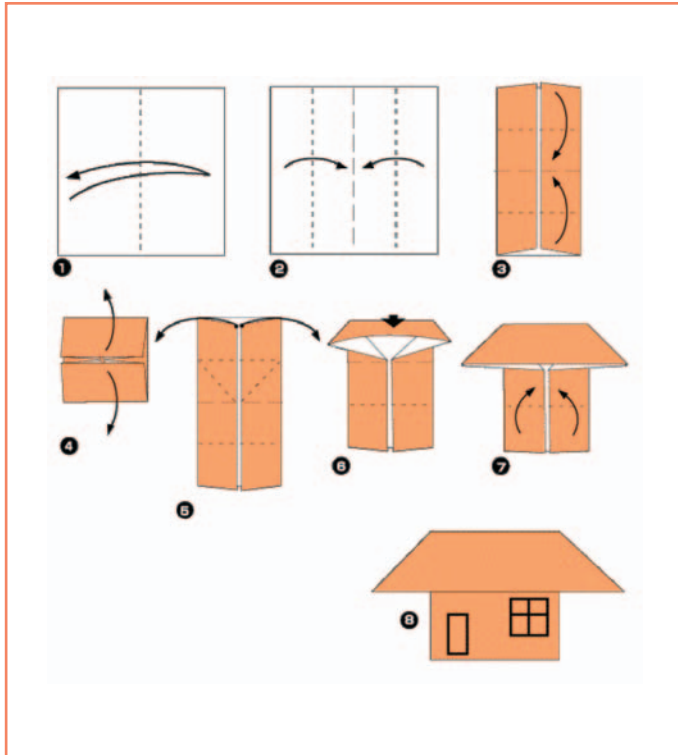
Ana Serna Vara | SM

Aquest llibre recull una gran varietat de jocs infantils, perquè els viatges avorrits i interminables (i els dies interminables i avorrits de pluja) costin menys de passar.

* Actualment a les biblioteques municipals de Girona rebem les revistes d'automòbils següents. Podeu consultar-les a les biblioteques i endur-vos en préstec els números endarrerits.

- **Autopista**
- **Motor 16**
- **Automóvil**
- **Supertuning**





EN LLOC COM A CASA

En lloc s'està com a casa, però que difícil és trobar-ne una i poder pagar-la, que pesades les feines de la llar i que inoportunes sempre les reunions de la comunitat de propietaris.

Vull un pis

Toni López | Ara Llibres

Un llibre pràctic per aprendre a desxifrar els anuncis dels diaris, per conèixer tots els secrets de la negociació, per saber què cal considerar a l'hora de triar un barri.

Comprar o vendre un piso

Juan José Mateos | Inforbook's

Un altre llibre que ens ajuda a comprar i a vendre pisos.

Guía práctica de comunidades de propietarios

Carlos Gallego Brizuela | Lex Nova

Una exposició rigorosa però assequible de tot el que fa referència a les comunitats de propietaris. Un llibre per evitar maldecaps, malentesos i pèrdues de temps.

Reparaciones caseras

Francesco Poggi | De Vecchi

Aquest llibre ens ajuda a solucionar alguns problemes que podem tenir a casa sense passar pel lampista o el paleta.

Tareas domésticas para emancipados

Carmeta | Alba

Tot el que cal saber perquè una llar rutlli: com netejar, com endreçar, què fer amb una taca de bolígraf, com administrar els calés...; en definitiva, una guia que ha d'estalviar un munt de trucades als papàs.

Cómo organizar la vida diaria

Anthony Avery | Robinbook

Aquest llibre és una guia completíssima contra el desordre. De com endreçar les joguines dels nens a com ordenar les receptes de cuina. Segons l'autor, si ens organitzem i racionalitzem les tasques domèstiques gaudirem de dies més fàcils i productius.

Simplifica tu vida

Eleine St. James | Integral

Complicar-se la vida és molt simple, i en aquest llibre se'ns donen uns quants consells per evitar-nos complicacions. L'organització i la planificació ens estalviaran maldecaps.

Guía práctica de la vida autosuficiente

John Seymour | Blume

Com hem d'organitzar-nos la casa per tal de no necessitar res de fora? Seymour ens ho explica tot, com cultivar un hort, com fer pa, com tenir cura del bestiar, com teixir llana o cotó, com fer cervesa o vi, etc.

* Trobareu agrupats els llibres de decoració i bricolatge al centre d'interès **Casa al dia**. A les biblioteques municipals rebem algunes revistes sobre aquesta temàtica:

- **Bricolage y decoración**
- **Casa y campo**
- **Casa y jardín**
- **Casa viva**
- **Hogares**
- **El mueble**
- **Nuevo estilo**

SALUT, DINERS, AMOR

Diu la cançó: “*Tres cosas hay en la vida/ Salud, dinero y amor./ El que tenga estas tres cosas/ que le de gracias a Dios*”. Sembla, doncs, que aquests són els ingredients de la felicitat. A les biblioteques hi ha un bon grapat de llibres amb idees per fer feliços els lectors i també algun llibre que reflexiona sobre els llibres que ens han de fer feliços.

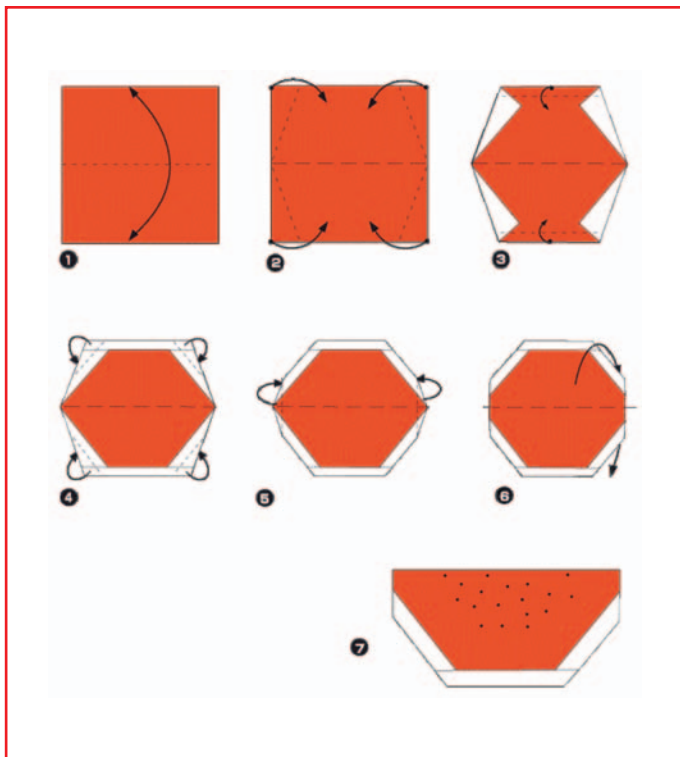
27

Felicitat@

Will Fergusson | Columna

Què passaria si un dia un dels moltíssims llibres d'autoajuda que es publiquen funcionés de veritat i la gent que el llegís es tornés efectivament feliç? Aquest és el plantejament d'aquesta novel·la.





SALUT

Guía práctica de automasaje

Pedro Vicente | RBA

És cert que és perfecte que els massatges ens faci un altre. Però no sempre tenim l'altre a disposició. Aquest manual ens ensenya les tècniques de l'automassatge a través d'una senzilla guia il·lustrada amb la qual aprendrem a utilitzar les nostres mans per allunyar l'estrès i el cansament.

Yoga para empezar el día

Begoña Odriozola | RBA

La salutació al sol és un conjunt de dotze postures de ioga. Practicar-les diàriament és una forma perfecta per començar el dia amb energia renovada i el cos en forma.

El balneario en casa

Ana Selby | RBA

Aquest llibre ens proposa tres caps de setmana per desintoxicar el cos, relaxar-lo i carregar-lo d'energia. Com recrear l'ambient d'un balneari a casa nostra.

Estar en forma

Bob Anderson, Ed Burke, Bill Pearl | Integral

Trenta-dos programes d'exercicis per guanyar força, flexibilitat i resistència.

* **El tabac**

El metge valencià Arnau de Vilanova, considerat un dels millors metges de l'occident medieval, ja va deixar escrit que el que primer que cal considerar per conservar la salut és l'elecció de l'aire *“car entre totes les coses les quals són al cos animal aproismades, ço és, d'aquelles sens les quals no pot hom viure no n'hi ha cap que així tan fortament l'afecti, car s'inspira amb les seves qualitats i propietats i mescla's per totes les artèries amb los esperits del cos per los quals se fan totes les obres de la vida corporal. Car no solament l'aire pur i net i sa és profitós pel cos, ans ho és encara a les obres de l'ànima”*.

Del placer y del vicio de fumar

Italo Svevo | Parsifal

Segurament Svevo ha estat el fumador més empedreït de la història. En aquest llibre es recullen fragments dels seus diaris en què es refereix al tabac i a la seva titànica lluita per deixar-lo.

Lady Nicotina

J.M. Barrie | Trama

J.M. Barrie, l'autor de Peter Pan, s'ha casat i ha deixat el tabac i explica als seus amics solters els enormes avantatges d'haver-se alliberat de la senyora nicotina.

Deixar de fumar és fàcil, si saps com

Allen Carr | Espasa

Aquest llibre és un best seller mundial i ha ajudat potser milions de persones a deixar el vici de fumar, perquè explica com deixar-ho i tal com indica el títol resulta que si saps com, la cosa és fàcil de fer.

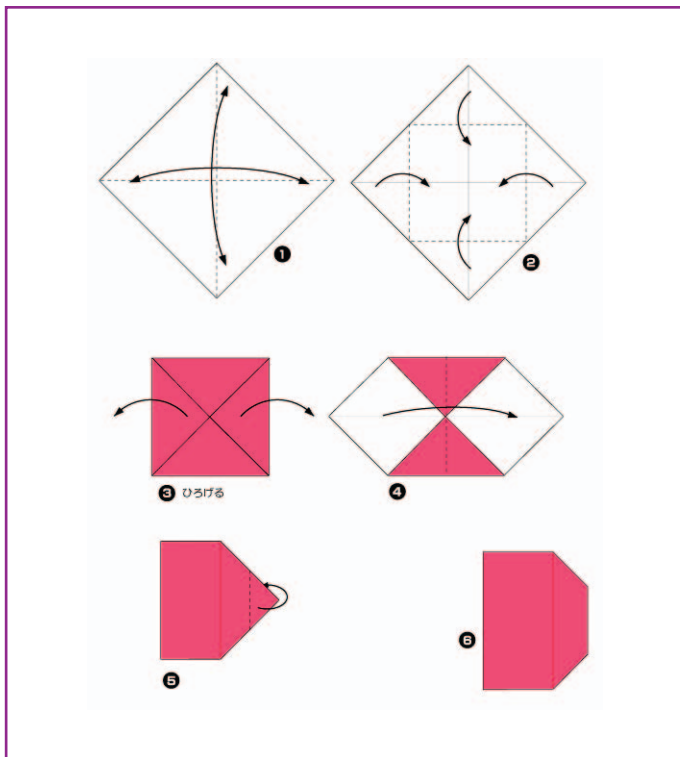
El plaer de deixar de fumar

Miquel Masgrau i Bartis

Si Sara Montiel cantava allò que fumar és un plaer genial i sensual i que *“mientras fumo la vida no consumo”* ara sabem no només que el tabac consumeix les nostres vides acceleradament, sinó que es veu que el que és de debò un plaer és deixar de fumar. Un llibre adreçat als addictes però allunyat del fonamentalisme antitabac.

- * Trobareu llibres divulgatius sobre salut al centre d'interès Vida sana. També rebem a les biblioteques algunes revistes sobre aquesta temàtica.

- **Integral**
- **Cuerpomente**
- **Salud y Vida**
- **Dietética y Salud**



DINERS

Els diners, diu el tòpic, no donen la felicitat, però segons Woody Allen la sensació que ens produeixen s'assembla tant i tant que cal un especialista molt avançat per verificar-ne la diferència.

Aprenda a ganar dinero con el comercio electrónico en una semana

Dave Howell | Gestión

Trucs perquè qualsevol negoci, gran o petit, tregui rendiment d'aquesta modalitat de comerç.

¡Basta de pelearse por dinero!

Corinne Sweet | Debolsillo

El diners són un dels principals motius de disputes entre les parelles. També produeix pudor parlar de diners fins i tot en les relacions de més confiança. Però cal tenir les idees clares perquè els diners no distorsionin les nostres relacions.

No te preocupes, gana dinero. Los métodos más prácticos de crear abundancia y alegría en su vida

Richard Carlson | Handom House Mondadori

La idea principal d'aquest llibre és que obsessionar-se a guanyar diners és la pitjor manera de guanyar-ne, que allunyar-nos de l'estrès i l'ansietat són la millor manera d'esdevenir persones riques i plenes.

Invertir y ganar en la bolsa

Patricia Crespo | Gestión 2000

Invertir en borsa no és bufar i fer ampolles, cal saber que és el NASDAC, l'IBEX, i familiaritzar-se amb conceptes com repunt, correctiu, volum, caiguda o OPA. Aquest llibre a més d'ensenyar-nos a invertir (alguns en diuen jugar) ens ensenya a guanyar.

34

Todo lo que Ud. necesita saber para crear su propia empresa

Santiago Gales Navarro | Inforbooks

Tot el que cal saber per muntar-s'ho sol i ser el teu el propi cap, sobretot tracta els aspectes legals.

Cinc cèntims de borsa per a no especuladors

Ramón Alfonso | Pòrtic

Quina relació hi ha entre el moment econòmic i la dinàmica de les borses? Com es pot definir una estratègia d'inversió reeixida? Què cal per construir una cartera equilibrada que s'ajusti a les necessitats de l'inversor?

El monje que vendió su Ferrari

Robin S. Sharma | Grijalbo

L'exemplar història d'un advocat milionari que ho deixa tot per prendre el camí de l'autoconeixement a l'Himàlaia. Una guia per a occidentals estressats i folrats a la vegada.

Mi vida sin dinero

Heidmarie Schwermer

Vet aquí una història al marge dels diners, en què la felicitat no la donen els bitllets sempre bruts, sinó l'intercanvi.

La fabulosa historia de los Pelayos

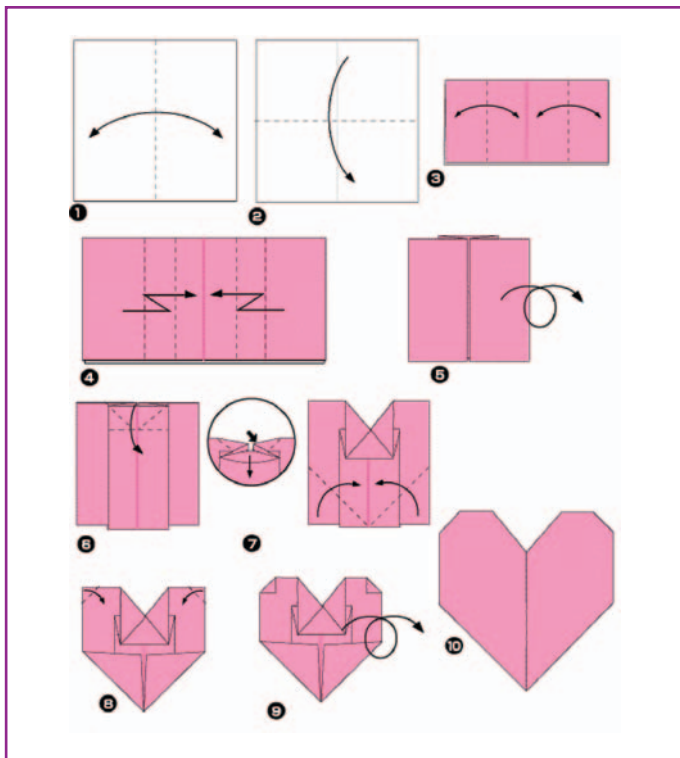
Iván García-Pelayo & Gonzalo | Plaza & Janes

Aquest llibre explica la història d'una família que havent estudiat una ruleta estrictament com una màquina i conèixer-ne les regularitats i defectes, va dedicar-se a guanyar una fortuna pels casinos de tot el món. Una història peculiar en la qual la banca no guanya.

35

* Revistes sobre economia que rebem a les biblioteques

- ***Emprendedores***
- ***Actualidad Económica***
- ***The Economist***



AMOR

El primer llibre d'aquesta tria ens dóna 1.001 idees per ser romàntics. 1.001 idees són moltes idees per a qualsevol cosa. Però l'autor d'aquest llibre ho és també d'un altre amb un títol esfereïdor: *10.000 ways to say I love you*, o sigui 10.000 maneres de dir t'estimo. El llibre encara no té edició catalana ni espanyola, ni valenciana, potser no s'ha trobat cap traductor prou ensucrat. Sigui com sigui, a la xarxa hi ha diverses planes on es recullen maneres de dir t'estimo en diferents idiomes. D'entre totes triem la següent:

<http://www.columbia.edu/~sss31/rainbow/i-love-you.html>

No només perquè la nostra llengua està convenientment dividida: català, valencià i balear, sinó perquè també ho està l'espanyol, a la qual li ha sortit una llengua a part: el madrileny o *madrid lingo* (¿?) en la qual t'estimo es diu: Me molas, tronca.

1.001 ideas para ser romànticos

Gregory Godek | Robinbook

Com organitzar un sopar romàntic, com enviar una postal romàntica, com fer un passeig romàntic, com fer una sorpresa romàntica, com encarar un viatge romàntic, com veure una pel·lícula romàntica; en fi, una sobredosi de roman-

ticisme que no cal prendre de cop. Una de les primeres idees per ser romàntic: apagar la tele. Ho diu Gregory Godek, que és un superexpert.

L'art d' enamorar

Antoni Bolinches | Editorial Pòrtic

De la seducció a l' enamorament i de l' enamorament a l' amor. L' autor ens convida a la reflexió dient: “Mentre els homes continuen buscant dones que ja no existeixen, les dones aspiren a trobar homes que encara no existeixen. Quina és, doncs, ara i avui la dinàmica de l' art d' enamorar?”

38 * Per a alguns matrimoni i amor més que sinònims són antònims, i pel Marx més sorneguer el matrimoni és la primera causa de divorci. Hi ha uns quants llibres a les biblioteques per ajudar aquells que han decidit casar-se i volen fer una festa per celebrar-ho:

- **El libro de las bodas, protocolo y organización**
Esmeralda Blanco | Alianza
- **Manual práctico para la organización de bodas**
Nobel
- **Les esposalles, costums i creences**
Joan Amades | El Mèdol

* Els padrins de diverses núvies s'han acostat a les biblioteques per trobar el tradicional vers, per copiar-lo o per inspirar-se, fins a convertir aquesta consulta en una de les més habituals. Però els versos d' amor serviran tam-

bé als enamorats i als que volen enamorar o enamorar-se, fins i tot als des-enamorats, als abandonats i als ferits.

• **Recull de versos per a dir el padrí a la núvia**
Nobel

• **T' estimo... més de cent poemes d' amor**
Eumo

• **Antología de las mejores poesías de amor**
Plaza & Janés

• **De amore**
Lumen

• **Amores iguales, antología de la poesía gay y lesbica**
La Esfera de los Libros

39 * L' amor, algunes vegades, també s' acaba:

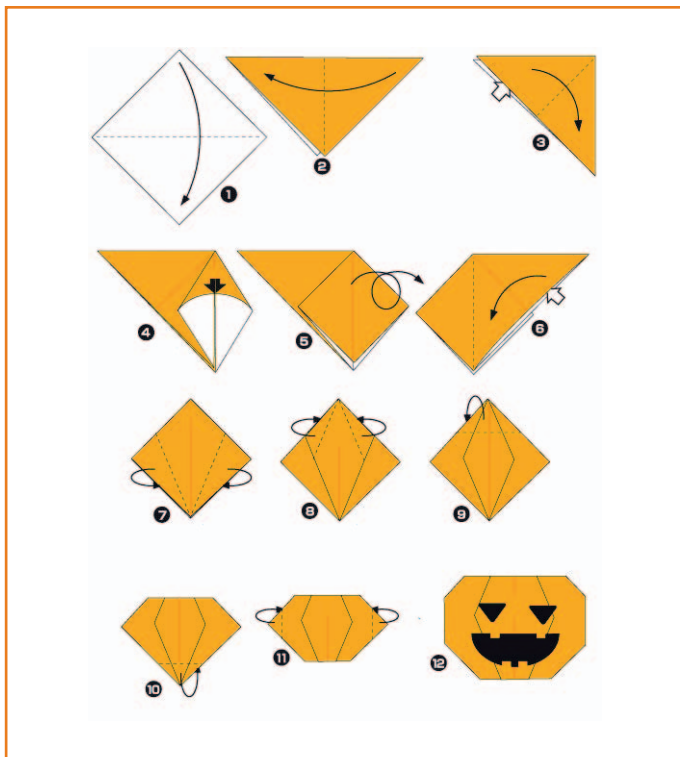
S' ha acabat, amor meu, parlem de la separació

Maria Rosa Ribas i Maria Rosa Serra | Pòrtic

El llibre recull l' experiència de moltes persones que han viscut una separació, i expliquen com s' han sentit i com han superat la sotragada emocional que comporta.

• **Cuando mi pareja se fue**
Suzanne Cohen | Espasa

Què passa quan l' amor se' n va? Per què les dones triguen més que els homes a recuperar-se d' un fracàs sentimental? Per què una relació que semblava perfecta es fa bocinets en la difícil travessia dels dies laborables?



TÉMER LA POR

L'assagista Michel de Montaigne va escriure que només hem de témer una cosa: la por. Por de tenir por és una bona definició de l'angoixa. Però les coses que ens poden fer témer, la por a part, són in comptables.

A <http://www.geocities.com/SunsetStrip/Stage/1027/com/fobias.html> hi ha llistades més de 400 fòbies: de la típica claustrofòbia (por als llocs tancats) a la parascavedecatriafòbia (por als divendres 13) o la sesquipeladofòbia (por a les paraules llargues, i és que sí, la llargada de segons quines paraules fa por). Superar les pors, però, no és impossible i alguns llibres ens hi poden ajudar sempre que estiguem lliures, s'entén, de la bibliofòbia.

Más allá del miedo, superar rápidamente las fobias, las obsesiones y el pánico
Giorgio Nardone | Paidós

Si la nostra fantasia no té límits tampoc en té la nostra capacitat d'imaginar pors. Però precisament perquè són una construcció nostra, en nosaltres està

el poder de destruir-les. Aquest llibre exposa clarament què és la por patològica alhora que dóna estratègies terapèutiques eficaces.

Supera les teves pors, consells pràctics per viure sense pors

Susan Jeffers | Columna

“Per a qualsevol por que tinguis”, escriu l’autora, “aquest llibre et proporciona les idees i els mitjans perquè milloris la manera com encares cada situació. Passaràs d’un estat de dolor, paràlisi i depressió a un estat de poder, energia i emoció”. Està clar que l’optimisme és un ingredient de la recepta de Susan Jeffers.

Volar sin miedo

Adrian Akers Douglas i George Geoorgiu | Jaguar

En la primera part del llibre el comandant Akers detalla la seguretat de volar amb avió. En la segona el doctor Geoorgiu explica com tractar les pors per evitar els atacs d’angoixa i ofereix un seguit de tècniques i remeis naturals per tractar la por.

Cómo vencer el miedo al agua y aprender a nadar

Roger Zumbrennen i Jean Fouace | Paidotribo

Com aprendre a nedar a través del mètode Halte contra la hidrofòbia. Un llibre per ajudar a tots aquells que temen la idea de banyar-se.

ENVELLIR, MORIR

Ho va deixar escrit el poeta Gil de Biedma:

*Que la vida iba en serio
uno lo empieza a comprender más tarde
-como todos los juvenes, yo vine
a llevarme la vida por delante.*

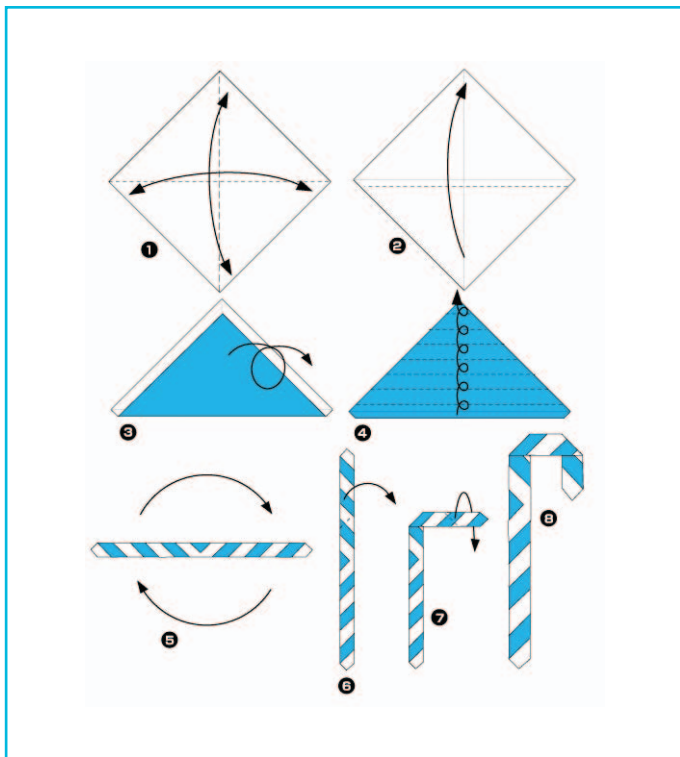
*Dejar huella quería
y marcharme entre aplausos
-envejecer, morir, eran tan sólo
las dimensiones del teatro.*

*Pero ha pasado el tiempo
y la verdad desagradable asoma:
envejecer, morir,
es el único argumento de la obra.*



42

43



ENVELLIR

A les biblioteques municipals, agrupades sota el topogràfic Gent Gran, trobareu llibres que aborden la tercera edat des de diversos aspectes. Aquí teniu una petita selecció.

Vital a los 60

[Evelyn Michaels](#) | [Integral](#)

Estratègies per envellir amb salut, formes de participar en la pròpia atenció sanitària, seccions especials per a homes i dones.

La guía antiedad. Cómo poner freno al envejecimiento

[Elisabeth Somer](#) | [Integral](#)

Aquesta guia proporciona tota mena d'eines per protegir el cos de l'envelliment. Dietes, exercicis per al cos i la ment, per sentir-se jove i allunyar les malalties.

Cómo potenciar su memoria

D. P. Devanand | Amat

La pèrdua de memòria és un dels primers símptomes de la vellesa.

Fer-se gran també és un art

Cristina Ruiz Coloma | Proa

Fer-se gran és l'entrada a una nova etapa, un moment per fruit del temps lliure, de plantejar-se nous objectius vitals. Aquest llibre mira de trencar alguns tòpics sobre la vida en la tercera edat.

Actividades físicas para mayores

Agustín Meléndez | Gymnos

Aquest és un llibre de gimnàstica de manteniment adreçat a la gent gran.

La gent gran, aquesta desconeguda

Andreu Moix

Aquest és un llibre adreçat a aquells que han de tenir cura de persones grans.

Cómo cuidar de tus padres cuando envejecen

Donna Cohenj, Carl Eisdorfer | Paidós

L'envelliment de la població, la major esperança de vida, la pèssima assistència social, fa que moltes famílies que tenen al seu càrrec persones grans es vegin desbordades. Aquest llibre vol ajudar a alleugerir la càrrega.



MORIR

Bernardo Atxaga versiona en aquest text una de les llegendes més cèlebres sobre la inevitabilitat de la mort:

Érase una vez, en la ciudad de Bagdad, un criado que servía a un rico mercader. Un día, muy de mañana, el criado se dirigió al mercado para hacer la compra. Pero esa mañana no fue como todas las demás, porque esa mañana vio allí a la Muerte y porque la Muerte le hizo un gesto. Aterrado, el criado volvió a la casa del mercader. 'Amo', le dijo, 'déjame el caballo más veloz de la casa. Esta noche quiero estar muy lejos de Bagdad. Esta noche quiero estar en la remota ciudad de Ispahán'. 'Pero, ¿por qué quieres huir?'. 'Porque he visto a la Muerte en el mercado y me ha hecho un gesto de amenaza'. El mercader se compadeció de él y le dejó el caballo, y el criado partió con la esperanza de estar por la noche en Ispahán. Por la tarde, el propio mercader fue al mercado y, como le había sucedido antes al criado, también él vio a la Muerte. 'Muerte', le dijo, '¿por qué le has hecho un gesto de amenaza a mi criado?'. '¿Un gesto de amenaza?', contestó la Muerte, 'no, no ha sido un gesto de amenaza, sino de asombro. Me ha sorprendido verlo aquí, tan lejos de Ispahán, porque esta noche debo llevarme en Ispahán a tu criado'.

Propostes per a una litúrgia funerària laica

Ferran Lorente i Jordi Vilamijana | Quaderns de les 7 sivelles

Aquest llibre té el propòsit d'establir com hauria de ser la litúrgia funerària laica. Recull poemes, models de textos i esqueles.

Morir es nada

Pepe Rodríguez | Ediciones B

Aquest llibre parteix de la premissa que qui accepta la mort viu millor. El llibre és un assaig sobre la mort però també una guia pràctica per afrontar l'envelliment, el dol, el tracte amb pacients terminals o el tracte amb les funeràries.

Els dimarts amb en Morrie

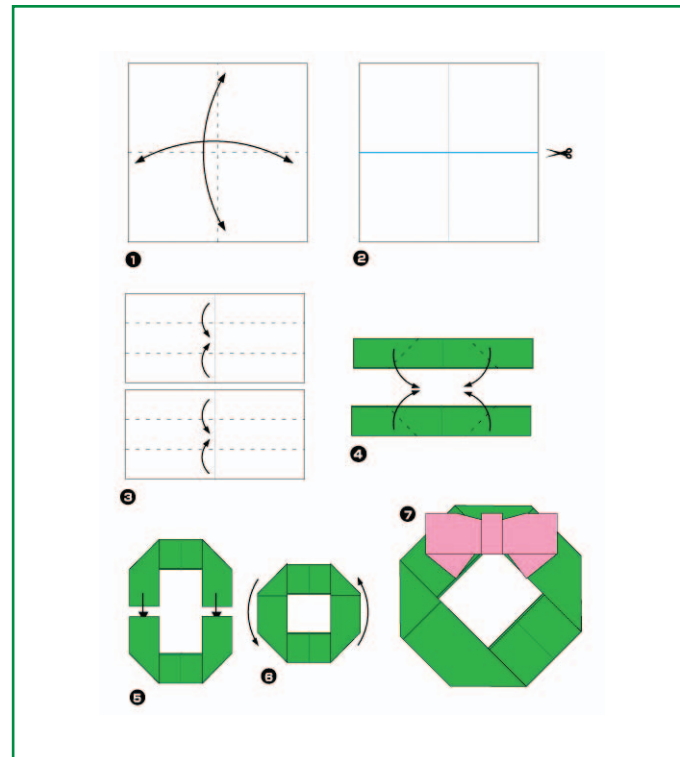
Mitch Albom | Empúries

Morrie Schwartz, el vell professor, es mor. Mitch, el seu antic alumne, el va a veure cada dimarts per escoltar els seus consells i aprendre la gran lliçó de la vida. Les últimes classes de Morrie ensenyen a Mitch el valor de les paraules, la riquesa de les emocions, el plaer de la ironia, la dignitat de l'home. *Els dimarts amb Morrie* és un relat emocionant i verídic que ha colpit la consciència de milions de lectors, i que explica amb senzillesa i naturalitat una situació límit però inevitable: la mort.

A propòsit de la mort

Dalai-lama | La Magrana

"Tothom es mor", diuen els tibetans "però ningú no és mort". En aquest llibre el dalai-lama ens ensenya com preparar-nos per a la mort i, segons la solapa, aquest llibre és un instrument essencial per assolir la felicitat eterna. En tot cas, és una visió de la mort des d'una cultura que darrerament ha connectat amb molta gent d'aquí.



48

49



Edita: Ajuntament de Girona

Coordina: Servei Municipal de Biblioteques

Selecció i textos: Blai Gasull Masip

Imatges extretes de <http://www.origami-club.com>

Maquetació: Curbet CG

Impressió: Gràfiques Alzamora

Dipòsit legal: GI-89-2005