

GUIA DE LECTURA

EL DOL I LA PÈRDUA

Quan pensem en un procés de dol, gairebé immediatament ens ve al cap la mort d'un ésser estimat. Però també es produeix un dol després d'una ruptura sentimental o un acomiadament laboral, per la impossibilitat de tenir fills, després d'una pèrdua física o econòmica, o per la pèrdua de la salut pròpia o de la d'un ésser estimat, entre moltes altres causes.

Llavors, realment, de què parlem quan parlem de dol? Denominem dol al procés natural d'acceptació i adaptació a un canvi que comporta una pèrdua significativa.

Durant els processos de dol, en què ens sentim profundament perduts i vulnerables, tan important com redescobrir els nostres propis recursos personals és aprendre a trobar suport en tots els recursos externs amb què puguem comptar. Els professionals especialitzats en l'acompanyament al procés de dol som un d'ells. La lectura de llibres escrits per aquests experts és un altre recurs fonamental.

Aquesta guia, creada per les nostres biblioteques en col·laboració amb el **Tanatori de Badalona i PFB Serveis Funeraris**, explora una selecció d'obres de referència que pretenen oferir-nos suport, consol, llum i perspectiva en moments de dolor.

Carla Borràs

Psicòloga experta en ajuda al dol
i col·laboradora de PFB Serveis Funeraris



TANATORI DE
BADALONA



Ajuntament de Badalona

LECTURES RECOMANADES PER A ADULTS

Per explicar la mort i el dol:

- KÜBLER-ROSS, Elisabeth; Kessler, David. *Lecciones de vida: dos expertos sobre la muerte y el morir nos enseñan acerca de los misterios de la vida y del vivir*. Barcelona : Luciérnaga, 2014
- KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *La mort: una aurora*. Barcelona: Luciérnaga, 2006
- KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *Los niños y la muerte*. Barcelona: Luciérnaga, DL 1993
- KÜBLER-ROSS, Elisabeth; Kessler, David. *Sobre el duelo y el dolor: cómo encontrar sentido al duelo a través de sus cinco etapas*. Barcelona: Luciérnaga, 2006
- KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona: Grijalbo, cop. 1993
- KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *Vivir hasta despedirnos*. Barcelona: Luciérnaga, 2007
- LEADER, Darian. *La moda negra : duelo, depresión y melancolía*. México, D.F. : Sexto Piso, 2011
- MARIN, Claire. *Rupturas: cómo superar el desgarrar que produce una experiencia dolorosa*. Barcelona : Alienta Editorial, septiembre de 2020
- MARTÍNEZ, Montse G. *Aprendiendo de la muerte hice magia con la vida*. [Almería] : Círculo Rojo, agosto 2022
- MARTÍNEZ GÓMEZ, David. *Regálame una sonrisa: perder a mi hijo, la lección que me ha dado la vida*. Madrid: La Esfera de los Libros, septiembre de 2020
- MARTÍNEZ GONZÁLEZ, Rosa María. *Cicatrices del corazón: tras una pérdida significativa*. Barcelona [etc.]: Paidós, cop. 2010
- MÈLICH, Joan-Carles. *L'experiència de la pèrdua: assaig de filosofia literària*. Barcelona: Arcàdia, 2017
- MONBOURQUETTE, Jean. *Disculpe, estoy en duelo*. Maliano: Sal Terrae, cop. 2012
- MUNDY, Linus. *En el aniversario de la pérdida de un ser querido*. Madrid: San Pablo, DL 2011
- PAYÁS PUIGARNAU, Alba. *Las tareas del duelo: psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo-relacional*. Barcelona [etc.] : Paidós, 2010
- RUIZ, Ana Cristina. *Resiliencia en procesos de duelo: claves de intervención social tras la pérdida de un ser querido*. Barcelona: Gedisa Editorial, septiembre de 2021
- TORRALBA, Francesc. *Paraules de consol: en la mort d'un ésser estimat*. Barcelona: Angle Editorial, octubre de 2020
- SERRA REGOL, María Rosa. *13 prácticas para superar el duelo: acciones cotidianas para sobreponerse al primer año de ausencia de un ser querido*. [s.l.:M.R.Serra Regol?, 2015?]
- MUÑOZ, Xavier. *El camino del duelo: aprendiendo a vivir después de una pérdida*. Barcelona: Tarannà, 2010
- VARAS DOVAL, María Esther. *Amar, perder, vivir: cómo superar cualquier pérdida*. Barcelona: Luciérnaga, 2014

LECTURES RECOMANADES PER A ADULTS

Per explicar la mort i el dol:

- ADICHIE, Chimamanda Ngozi. *Sobre el dol : apunts, pensaments i reflexions al voltant de la pèrdua*. Barcelona : Fanbooks, abril del 2021
- ALSINA, Marta. *La vida que queda*. Andorra la Vella : Editorial Mesclant, maig de 2019
- ARMENGOL, Emi. *Una cadira buida: sempre ets amb mi encara que hagi passat el temps*. Lleida: Pagès, 2011
- BRITO, María José. *Amarga lluvia: sentimientos de una madre ante la muerte de su hijo*. Lleida: Milenio, 2009
- BROADBENT, Annie. *Hablemos de la muerte: claves para ayudar a quienes han perdido a un ser querido*. Barcelona [etc.]: Paidós, 2014
- BUCAY, Jorge. *El camino de las lágrimas*. Barcelona: Debolsillo, 2014
- CARMELO, Anji. *De oruga a mariposa: duelo y despertar*. Barcelona : Tarannà, 2008
- CARMELO, Anji. *El buen duelo: amor y resiliencia*. Barcelona : Plataforma, 2011
- CARMELO, Anji. *Camino de héroes: duelo y esperanza*. Barcelona : Tarannà, 2002
- CARMELO, Anji. *Déjame llorar: un apoyo en la pérdida*. Barcelona : Tarannà, 2004
- CARMELO, Anji. *Ets dins del meu cor : un espai en el dol*. Barcelona : Tarannà, 2006
- CARMELO, Anji. *¿Existe la muerte? : ciencia, vida y trascendencia*. Barcelona : Plataforma, 2014
- CARMELO, Anji. *¿Por qué se ha ido?; muerte por suicidio*. Barcelona: Tarannà, 2014
- CASARRAMONA, Marta. *Viure un dol conscient: recursos per transitar la pèrdua i reconnectar amb la vida*. Barcelona : Amat Editorial, març de 2023
- CORTÈS, Assumpció. *Gratitud: acompanyar en la malaltia i la mort*. Palma (Mallorca): Lleonart Muntaner Editor, 2021
- DÍEZ, Silvia; Cunill, Mónica. *Nadie me entiende: amar la vida tras una pérdida*. Barcelona: Luciémaga, 2013
- ESQUERDA, Montse. *El nen i la mort: acompanyar els infants i els adolescents en la pèrdua d'una persona estimada*. Lleida : Pagès, 2010
- FAURÉ, Christophe. *Vivir el duelo: la pérdida de un ser querido*. Barcelona : Kairós, 2004
- FERNÁNDEZ HURTADO, Itziar. *El Joan ha mort: conte i guia per acompanyar els nens i els adolescents en el dol i la comprensió de la mort*. Lleida : Pagès, 2013
- GEA, Alfons. *Acompañamiento en la pérdida*. Barcelona: Abadía de Montserrat, 2006
- KESSLER, David. *Compañeros en el adiós: una guía para el último capítulo de la vida*. Barcelona: Luciémaga, 2008
- KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *Conferencias: morir es de vital importancia*. Barcelona: Luciémaga, 1996

LECTURES RECOMANADES PER A ADULTS

Novel·les:

- ALCÍVAR BELLOLIO, Daniela. *Siberia : un año después*. Avinyonet del Penedès : Candaya, diciembre de 2019
- BASKARAN, Lucía. *Cuerpos malditos*. Barcelona : Temas de Hoy, mayo de 2019
- DÍEZ, Luis Mateo. *Azul serenidad o muerte de los seres queridos*. Madrid: Alfaguara DL, 2010
- HALFON, Eduardo. *Duelo*. Barcelona: Libros del Asteroide, 2017
- IMAI MESSINA, Laura. *Las palabras que confiamos al viento*. Barcelona: Salamandra, junio de 2022
- MALMQUIST, Tom. *A cada momento seguimos vivos*. Madrid : Turner, 2017. Col·lecció: El Cuarto de las maravillas.
- MUÑOZ, Teresa. *Vint-i-set dinosaures*. Barcelona : Estrella Polar, febrer del 2022
- OLIVÁN SIBAT, Lluís. *Vladivostok*. [Barcelona] : Edicions del Periscopi, maig del 2021
- PITCHER, Annabel. *Mi hermana vive sobre la repisa de la chimenea*. Madrid : Siruela, cop. 2013
- PORTER, Max. *El dol és aquella cosa amb ales*. Barcelona: Rata, 2016
- RECACHA GARCÍA, Benjamín. *Con la vida a cuestas*. [Badalona? : l'autor], 2015

Relats personals:

- CASTRO PUIG, Mercè. *Palabras que consuelan*. Barcelona: Plataforma, 2013
- NICOLÁS, Aurora. *Amor infinito: cuando la vida y la muerte se dan la mano*. Barcelona: Tarannà, julio 2021
- SALTER, Mark. *Desnudo querer: la escritura del duelo**. Barcelona : Estrella Editorial, junio de 2019 * Títol a coberta: *Desnudo querer: Cartas a Federica*

Poesia i narrativa:

- PALOMAS, Alejandro. *Y un después*. [Málaga] : Letraversal, enero 2023
- SOLER, Toni. *El tumor*. Barcelona : Anagrama, 2018

Còmics:

- CHESHIRE, Laura. *El duelo*. Quart de Poblet, València: Fandogamia editorial, octubre 2022

Contes per a infants fins als 6 anys:

- ACOSTA, Alicia; Galí, Mercè. *El Petit i jo*. [Madrid] : NubeOcho, maig 2021
- ALCÁNTARA, Ricardo. *Tres llàgrimes*. Noemí Villamuza (il.). Barcelona : Baula, octubre de 2020
- ARNAL, Txabi. *Huesos*. Julio Antonio Blasco, Sr. López. Bigastro: Fun Readers Editorial, marzo 2020
- BAGLEY, Jessixa. *Vaixells per al pare*. Barcelona [etc.] : B de Blok, 2016
- BELLEMO, Cristina. *Dues ales*. Mariachiara DiGiorgio (il.); Anna Casassas (tr.). Barcelona : Combel, 2016
- BROWN, Margaret Wise. *L'Ocell mort*. Christian Robinson (il.). Sant Joan Despí : Corimbo, 2018
- CANALS, M. *L'amiga invisible*. Salvatella, 2011(Emocions)
- CASTANYER MORA, Gemma. *El Abuelo ya no está*. Lara Sánchez Guirado. (il.). [Barcelona] : Excellence Editorial, diciembre 2020
- COELHO, Joseph, Colpoys, Allison. *Si el món sencer fos...* Barcelona : Astronave, cop. 2019
- DANTAGNAN, Maryorie; Barudy, Jorge. *El Talismà de la Luna: conte per abordar el trauma, el dol i la resiliència en la infància*. Ma Jesús Santos Heredero (il.). Barcelona : Sentir, cop. 2018
- DAVIES, B. *L'illa de l'avi*. Algemesí: Andana, 2015
- DÍAZ Aguiló, Ariadna. *Ja no tindré un germanet: l'estiu de la nostra crispeta*. Jan Garrido Montblanch, Mariona Tolosa Sisteré. [Milanova i la Geltrú] : El Cep i la Nansa Edicions, maig de 2022
- FARRAN, Ester. *No t'oblidis de mirar per la finestra*. Jordi Sales (il.). La Seu d'Urgell : Salòria, 2018
- FARRÉ, Ll. *Pors, manies i vergonyes*. Bambú, 2011 (Primers lectors; 17).
- GALÁN, Ana. *Siempre*. Marta Sedano (il.). Madrid : Bruño, [2017]
- GARABANA, Anxos. *La Mora*. Óscar Villán (il.). 2ª ed. Sevilla: Kalandraka, cop. 2016 (Libros para soñar)
- GÓMEZ, Dani. *L'Abraçada de la mort*. El Masnou, Maresme : Neret Edicions, abril de 2022
- GUTIÉRREZ, *¿Dónde está güelita Queta?*. Destino, 2011.
- HEST, Pimm van. *En todas partes y en cualquier lugar*. Sassafras De Bruyn (il.). Barcelona : Urano, cop. 2017
- HOOFT, Mieke van. *Adéu, àvia*; il·lustracions de Ronald Heuninck. Barcelona : ING, 2014
- LEACH, María. *Sempre amb tu*. Katia Klein (il.). Barcelona : Baobab, febrer del 2022
- LÓPEZ, Lourdes. *Caramelos masticables: acompañamiento del duelo en la infancia*. Zenaida Madrid (il.). Sevilla : Babidi-bú, junio 2021
- LÜFTNER, K. *Para siempre*. Katja Gehrmann (coaut.). [Santa Marta de Tormes]: Lóguez, 2015
- LUNDE, Stein Erik. *No puedo dormir*. Oyvind Torseter (coaut.). Barbara Fiore, cop. 2015
- MACDONNELL, Patrick. *Como en el cielo*. Barcelona [etc.]: Océano Travesía, 2016

Contes per a infants fins als 6 anys (Continuació)

- MARTINS, Isabel Minhós. MATOSO, Madalena. *¿Adónde vamos cuando desaparecemos?* [Logroño] : Fulgencio Pimentel e hijos, 2020
- PARMEGGIANI, Roberto. *La abuela durmiente* [il.:] Joao Vaz de Carvalho. Pontevedra: Kalandraka, cop. 2015 (Libros para soñar)
- PERKIN, Jayde. *El jersey de la mare*. [Barcelona] : Baula, març de 2021
- PORTELLA, Helena. *Adéu, petit amic!*. Barcelona : ING, 2011
- RAMÓN, Elisa; OSUNA, Rosa. *No és fàcil, petit esquiro!*. Barcelona : Kalandraka, 2017
- REGOJO, J.L. *En Max i la seva ombra*. Proteus, 2012 (Helena)
- RÓDENAS, Antonia. *Iliana, la niña que escuchaba al viento*. Carne Solé Vendrell (il) Madrid: Bruño, 2015
- ROMERO, Cristina H. *Caixes, caixes i més caixes*. Sílvia Espín González. [Barcelona] : El Cep i la Nansa, setembre de 2021
- SALINAS, Dafne. *Ares y sus recuerdos mágicos*. Elena Mascolo (Il.). Sevilla : Babidi-Bú, nov. 2020
- SMITH, Heather. *La Cabina de teléfono en el jardín del señor Hirota*. Rachel Wada (il.). Bilbao : A Fin de Cuentos Editorial, febrero de 2021
- SOMERS, Patrick. *El Nen dels estels*. Katrien van der Grient (il.). Barcelona : ING, 2017
- TECKENTRUP, B. *L'Arbre dels records*. [Madrid]: Nube Ocho, 2015
- TORRENT, D. *Mi abuelo CARMELO*. Kalandraka, 2011 (Libros para soñar)
- TRINH, Menh-wai. *Tinc un secret al cel*. Granollers: Alpina, 2015 (Flor de neu)
- VARLEY, Susan. *Gràcies, teixó*. [Madrid] : Cuatro Azules, cop. 2017Ç
Madrid : San Pablo, DL 2010

Contes per a infants de 7 a 9 anys:

- AUMEDES, Irene; *Àvia, on aniràs quan et moris?* / Núria Coll (il.). [Vilanova i la Geltrú] : El Cep i la Nansa Edicions, setembre de 2021
- BALEIRON, Sónora, Rosario. *Mamá vive en mí*. Estefanía Padullés (il.). A Coruña : Hércules de Ediciones, [2021]
- BENEGAS, Mar; Hernández, Javier. *El Somni més antic*. A Coruña : Bululú, octubre 2022
- CARBÓ, P.J. *Saltando vallas*. Edelvives, 2011
- GÓMEZ, Estela. *Pepa : la sorpresa esperada*. Marina Ramírez (il.). [Castellón de la Plana] : Peonza, [2022]
- GOZZI, Annamaria; LOPIZ, Violeta. *Els Pans daurats de la velleta* ; Anna Casassas (tr.) [Barcelona] : Club Editor, [2022]
- HOLE, S. *El Cielo de Anna*. Kókinos, cop. 2013.
- MAHDAWĪ, 'Azam. *Un Vacío*. Maryam Tahmaseb (il.). [Asturias] : La Maleta Ediciones, septiembre 2022
- MARTÍNEZ, M. *Jo les volia*. Magenta, 2010 (Mars, Associació de Mestres Rosa Sensat)
- PIUMINI, Roberto. *En Mattia i l'avi*. Viena, 2015 (El Jardí secret de Viena; 11)
- PONS Calderó, Sílvia. *Sibil·la i el camí de les estrelles*. [Girona] : Editorial La Trapella, març del 2021

- SALVAT, Marta. *La Nebai i el cel dels animals*. Carles Carreras (il.) [Castelló?] : MS, DL 2018
- VÁZQUEZ, Mar. *En Tom ja no hi és*. Franc Fox (il.). [Granada] : Torres Editores, [2022]

Contes per a infants de 10 a 12 anys:

- CANAL, Eulàlia. *L'Hivern del Sr. Jeroni*. Jordi Vila Declòs (il.). Barcelona : Animallibres, març 2022
- CARBÓ, Pere J. *Saltando vallas*. Adrià Fruitós (il.). Zaragoza: Edelvives, cop. 2011 (Ala delta. Serie verde; 80)
- HARROLD, A. F. *Los Imaginarios*. Barcelona : Blackie Books, 2017
- HOYO, Rodolfo del. *El Sembrador d'estrelles*. Laura Borràs (il.). [Barcelona] : Mosaics Llibres, 2017
- LINDGREN, Astrid. *Els Germans Cor de Lleó*. Noemí Villamuza (il.). Madrid : Kókinos, [2021]
- VERGE, Marianne. *Un Regal sense obrir*. Ester García Cortés (il.); Meritxell Salvany (tr.)

Còmics a partir de 9 anys:

- GAUTHIER, Séverine. *El Hombre montaña*. Amélie Fléchais (il.). Barcelona : Norma, 2016

Lectures per a mares i pares:

- ESQUERDA, M. *El nen i la mort: acompanyar els infants i els adolescents en la pèrdua d'una persona estimada*. Pagès, 2010 (L'Expert; 9)
- FERNÁNDEZ, I. *El Joan ha mort: conte i guia per acompanyar els nens i els adolescents en el dol i la comprensió de la mort*. Pagès, 2013
- GÓMEZ-ULLA, Pilar; Contreras García, Manuela. *Duelo perinatal: psicología, atención y cuidados*. Madrid : Editorial Síntesis, [2022]
- QUILES Sebastián, María José. *El Niño en duelo*. Yolanda Quilles Marcos. *La última historia de Dante, el cuentacuentos elefante* / Pablo Rodríguez Herrero. Madrid : Pirámide, cop. 2016
- SERRA, X. *I jo, també em moriré?: com es pot ajudar els infants i els joves a conviure amb la pèrdua i la mort de qui estimen*. Columna, 2014 (No-ficció)

Coneixements infants:

- MUNDY, M. *Cuando fallece un ser querido: guía para niños ante la muerte de alguien*. San Pablo, DL 2010 (Duendelibros; 36)
- G., Daniel Fitzpatrick. *Ante la pérdida de nuestros padres*. Madrid : San Pablo, DL 2010



BIBLIOTEQUES DE BADALONA

Central Urbana Can Casacuberta

Mossèn Anton, 40-48
935 643 400
b.badalona.cc@diba.cat

Canyadó i Casagemes-Joan Argenté

Jacinto Benavente, 3
934 614 789
b.badalona.ca@diba.cat

Llefià-Xavier Soto

Planeta Mart, 2-10
933 832 970
b.badalona.lle@diba.cat

Lloreda

Av. Catalunya, 56-62
933 873 175
b.badalona.llo@diba.cat

Pomar

Av. Primer de Maig, s/n
933 953 507
b.badalona.p@diba.cat

Sant Roc

Av. Congrés Eucarístic, s/n
934 601 257
b.badalona.sr@diba.cat



HORARIS

Central Urbana Can Casacuberta

De dilluns a divendres de 9.30 a 20.30h
Dissabtes de 9.30 a 13.30h

Districtes

Dimarts, dijous i dissabte de 9.30 a 13.30h
De dilluns a divendres, 15.30 a 20h

En conveni amb:



**Diputació
Barcelona**

*Xarxa de Biblioteques
Municipals*



**TANATORI DE
BADALONA**

www.tanatoribadalona.com
www.pfb-serveisfuneraris.com



@PFBServeisFuneraris

PFB Serveis Funeraris Tanatori de Badalona

Camí del Tanatori, s/n
08916 Badalona
934 97 04 97



@tacompanyem_pfb

Oficina PFB d'atenció a les famílies

C/ Francesc Layret, 84
08911 Badalona
93 807 36 45

Carla Borràs

PSICOLOGIA

www.carlaborraspsicologia.com
@carlaborraspsicologia