Thomas, D'ansembourg
Habiendo sido abogado, asesor jurídico en una gran empresa y trabajador social en una asociación para jóvenes con dificultades, Thomas d'Ansembourg (Bélgica, 1957) se convirtió en psicoterapeuta y formador en relaciones humanas. Desde 1994 es especialista en CNV (Comunicación No Violenta) y ha devenido uno de los mayores divulgadores de esta corriente. Es autor de, entre otros libros, Deja de ser amable: ¡sé auténtico! (con más de un millón de lectores en todo el mundo) y coautor junto con David van Reybrouck de La paz se aprende (Arpa, 2017).

La paz se aprende

Autor: Thomas, D'ansembourg
Autor: David, Van Reybrouck

Arpa
ISBN: 978-84-16601-57-8 / Rústica / 140pp | 140 x 213 cm
Precio: $ 17.300,00

«Después de los trágicos atentados de París nos llamamos por teléfono. Sentíamos mucha tristeza y frustración. Necesitábamos contribuir a cambiar las cosas, compartir nuestra experiencia y nuestra reflexión y proponer una alternativa pacifista a la situación actual.»
¿Cómo reaccionar frente a la terrible dosis de violencia a la que nos enfrentamos día a día como individuos y como sociedad? ¿Cómo estar en paz con nosotros mismos a pesar de los choques, las frustraciones y las fricciones que genera la vida? ¿Y cómo llevar este estado de paz al ámbito de lo colectivo, de lo político? Practicando, responden los autores. La paz, igual que la guerra, es un arte. No cae del cielo, sino que, como el fútbol o las matemáticas, se aprende y se ejercita. Thomas d?Ansembourg y David van Reybrouck proponen tres herramientas para empezar a practicar: el mindfulness, la comunicación no violenta y la compasión.
Ante tantas personas consumidas por el trabajo, la depresión y las adicciones; ante la agresividad, el miedo y todas las formas de violencia, el conocimiento y la pacificación de uno mismo son cuestiones de salud y seguridad públicas. El desarrollo personal profundo de cada uno de nosotros es la clave para cultivar una interioridad ciudadana sana, porque un ciudadano pacífico es un ciudadano pacificador.

¿Cómo reaccionar frente a la terrible dosis de violencia a la que nos enfrentamos día a día como individuos y como sociedad? ¿Cómo estar en paz con nosotros mismos a pesar de los choques, las frustraciones y las fricciones que genera la vida?