

Saber defenderse



Fortalece tu
inmunidad psicológica

Dr. Christophe Massin



Fecha de publicación:
05/02/2025

Sello Editorial:
Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Saber defenderse

Christophe Massin

¿Por qué algunas personas permanecen pasivas antes las agresiones mientras otras se rebelan?

¿Por qué algunas personas permanecen pasivas antes las agresiones mientras otras se rebelan?

A nivel somático nuestro organismo es capaz de desplegar defensas ante la invasión de un cuerpo extraño o para luchar contra una infección. Esta reacción nos protege sobre todo de gérmenes patógenos. Pero ¿cómo nos defendemos a nivel psíquico?

Todos estamos expuestos a agresiones en nuestra vida cotidiana. Cuando mi pareja me habla mal, cuando las exigencias de mi jefe exceden mis límites y me estresan, si me empujan por la calle... ¿cómo reacciono? ¿Protesto o me callo y dejo que me avasallen? ¿De dónde vienen las diferencias tan marcadas en nuestras respuestas?

Christophe Massin analiza en estas páginas el sufrimiento causado por el abuso y explica las diferentes respuestas psicológicas del individuo. El hecho de que algunas personas no estén tan bien equipadas como otras para lidiar contra las agresiones puede tener consecuencias graves: trastornos físicos y mentales, depresión o incluso una espiral de violencia doméstica.

Tomar conciencia de nuestros mecanismos de defensa y de nuestro propio funcionamiento psicológico es un requisito fundamental para un verdadero trabajo de fortalecimiento de la inmunidad psicológica, que nos permitirá poner fin a la impotencia y la culpa y reconciliarnos con nosotros mismos.

Christophe Massin

Christophe Massin, psiquiatra de formación, practica la psicoterapia desde hace treinta años. En sus investigaciones se ha interesado por la psicología perinatal y los riesgos psicosociales en la vida profesional.

Además del presente libro, ha publicado *Souffrir ou aimer. Transformer l'émotion*, que recibió el premio Psychologies-Fnac en 2014, y *Une vie en confiance. Dialogues sur la peur et autres folies*.