

Saber defenderse



Fortalece tu
inmunidad psicológica

Dr. Christophe Massin



Saber defenderse

Christophe Massin

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

¿Por qué algunas personas permanecen pasivas ante 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.

Fecha de publicación:

09/05/2025

Sello Editorial:

Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.liao@planeta.es



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*.