

Entrevista a **D. Gabriel J. Martín** Psicólogo

por Almer Villajos.



Gabriel J. Martín es psicólogo general sanitario colegiado en Cataluña. Su formación incluye una licenciatura en Psicología de la UNED en 1996 y una suficiencia investigadora obtenida en la Universidad de Granada en 2001. También completó un postgrado en Terapia Breve Estratégica en la Universidad de Girona en 2014. Ha recibido diversos reconocimientos, como el Premio “Arcoíris” del Ayuntamiento de Jerez de la Frontera en 2023, el Premio “Héroe LGTB” de Togayther en 2022, la Pluma de Plata 2022 del Colectivo No te Prives de Murcia y el Premio MADDO 2023 por la campaña “Hablemos de la tina” de CESIDA.

Gabriel J. Martín es un experto en el área de la Psicología Afirmativa Gay. Ha sido representante del Consejo General de la Psicología de España en IPsyNet (APA) desde 2016 y fundó el Grupo de Trabajo de Psicología Afirmativa LGTB de la Sección de Clínica del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya en 2015. Ha trabajado en consultas privadas y en diversas organizaciones, incluyendo la Coordinadora Gai-Lesbiana de Catalunya y Gais Positius.

En el ámbito de la docencia, ha impartido clases y seminarios en varias universidades, abordando temas de Psicología Afirmativa Gay e Intersexualidad. También ha participado en formaciones y charlas en colegios profesionales y eventos educativos relacionados con la diversidad sexual y de género.

Además, ha escrito varios libros y artículos en el campo de la psicología afirmativa, incluyendo títulos como “Quiérete mucho, maricón” y “El ciclo del amor marica”. Ha sido columnista en publicaciones relacionadas con el colectivo LGTB y ha mantenido un blog y un canal de YouTube para difundir información y perspectivas sobre la psicología afirmativa gay.

Gabriel J. Martín también ha liderado programas de crecimiento personal para hombres gays y ha tenido un rol destacado en la Asociación LGTB Afirma’t.

1. ¿Qué es y que no es la psicología afirmativa LGTBIQA+?

La Psicología Afectiva LGTBIQA+ es un campo de estudio, de trabajo, de investigación, de muchas cosas. No es un abordaje terapéutico, como puede ser el abordaje psicodinámico, cognitivo, conductual, sistémico, etcétera. No es eso. De hecho, dentro de la psicología afirmativa gay, puedes encontrar terapeutas que tienen diferentes enfoques.

Esto es un campo de estudio. Nos dedicamos a un colectivo muy concreto que es el colectivo de personas LGTBIQA+ que comparten la característica de haber sido discriminadas por razón de su orientación sexoafectiva o de género en diferentes países, aunque esto ya esté cambiando en muchos lugares. Y bueno, pues trabajamos con todos los aspectos que tienen que ver con eso. En resumen, es un campo, un área para trabajar con un determinado colectivo, al igual que existe la psicogerontología para trabajar con personas mayores o la psicología evolutiva para trabajar aspectos del desarrollo, pero en nuestro caso, para trabajar con el colectivo LGTBIQA+.

2. ¿Por qué motivo nace la psicología afirmativa LGTBIQA+?

La corriente de enfoque terapéutico que se identifica con el término “Psicología Afirmativa” emergió en las postrimerías de la década de 1960 y el amanecer de la de 1970, en el contexto del siglo XX. Su denominación encuentra su origen en ese mismo período histórico, ya que antes de esta perspectiva, las modalidades terapéuticas prevalecientes tenían por objetivo instigar cambios en la orientación sexoafectiva o la identidad de género de las personas. Sin embargo, la despatologización de la homosexualidad en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM) supuso un punto de inflexión. A partir de entonces, en los círculos académicos y entre los profesionales especializados, surgió un paradigma afirmativo y asertivo que insta a las personas a no ocultar sus identidades ni a tratar de cambiar aspectos fundamentales de sí mismas. En lugar de ello, se promueve que afirmen su autenticidad y se identifiquen con quienes son en realidad.

En este contexto, la labor de la psicología consiste en proporcionar herramientas y recursos para que esa vivencia sea lo mejor posible, dado que nos desenvolvemos en entornos marcados por la discriminación y el rechazo hacia la diversidad sexual. Por tanto, la psicología brinda herramientas para acompañar a las personas en diversos aspectos. Estos abarcan desde la aceptación personal y el proceso de salir del armario, hasta la superación de traumas y problemáticas arrastradas por experiencias de rechazo, discriminación y acoso.

Considerando horizontes futuros, los alcances de esta perspectiva adquieren una dimensión más amplia. Se extienden a temáticas relacionadas con la sexualidad misma, la formación de parejas y vínculos afectivos, y las experiencias de paternidad y maternidad. En resumen, la Psicología Afirmativa no solo se enfoca en el presente, sino que también mira hacia adelante para abordar las complejidades y dinámicas en evolución de la vida de las personas en términos de su orientación sexual y su identidad de género.

3. ¿Existe mayor malestar en las personas LGTBIQA+? ¿Por qué motivo?

Si se constata un incremento en el nivel de angustia y malestar en individuos que conforman el colectivo LGTBIQA+, entre otros, dicho fenómeno se ha identificado y conceptualizado como el “estrés de las minorías”. Esta condición no se circunscribe únicamente a este grupo en particular, sino que se observa en cualquier minoría históricamente marginada dentro de una sociedad específica. Esta condición exhibe características intrínsecamente vinculadas al trastorno de estrés postraumático. Concediendo asentimiento a la indagación, resulta innegable que, efectivamente, este fenómeno acontece. La raíz de este fenómeno radica en las secuelas que deja consigo el rechazo, el estigma, la discriminación, así como las afrontaciones, agresiones y amenazas a las que se encuentran sometidas aquellas personas que integran este colectivo. Esto halla semejanza con la experiencia de otras minorías marginadas, tales como poblaciones racializadas o adherentes de religiones no mayoritarias en distintos contextos globales.

4. ¿Consideras necesaria la formación específica en psicología afirmativa LGTBIQA+? ¿Debería incorporarse esta mirada desde las universidades?

Considero de manera categórica que una capacitación específica es imperativa en esta materia. De hecho, en lo que concierne a la directriz 20 de la Asociación Americana de Psicología (APA), cabe recordar que se insta a los terapeutas y profesionales de la psicología a formarse a través del estudio, la investigación y programas formativos específicos. Esta iniciativa deriva de la constatación de que la preparación adquirida durante la etapa académica inicial no resulta en absoluto suficiente para proporcionar un tratamiento adecuado a las personas LGTBIQA+. Este razonamiento se encuentra delineado en la mencionada directriz, cuya numeración podría ser la 20 o la 21, y la justificación subyacente se encuentra detalladamente expuesta allí, acompañada de sus respectivas referencias bibliográficas y respaldo empírico.

Indudablemente, es imprescindible proceder en esta dirección. La impericia en cuestiones como el bullying homofóbico y sus secuelas, así como en las dinámicas de las relaciones sexuales entre hombres homosexuales y las configuraciones de pareja, se encuentra latente. Históricamente, el paradigma predominante en parejas homosexuales dista de la monogamia y exclusividad que imperan en contextos heterosexuales; prevaleciendo la figura de la pareja abierta en lugar de la monógama. Aunque la emergencia de modelos poliamorosos es más reciente, es innegable que la no-monogamia ha sido un consenso arraigado. Consecuentemente, un terapeuta desprovisto de formación específica o prejuicios y que se aferra al paradigma caduco de la monogamia heterosexual carece de los fundamentos para abordar adecuadamente tales asuntos.

Los efectos adversos resultantes de esta carencia son inequívocos. En efecto, existe el riesgo de perpetrar un enfoque inapropiado, incluso perjudicial. No obstante, es innegable que se debe integrar esta formación especializada. Si bien las instituciones académicas enfrentan limitaciones, quizás la alternativa residiría en programas formativos específicos o másteres, una iniciativa que se encuentra actualmente en desarrollo. Por tanto, la urgencia de tal preparación es innegable y palmariamente justificada.

Además, es crucial tener presente que el cometido trasciende la mera asistencia en el proceso de “salir del armario”, una etapa que, en nuestro contexto, se encuentra ya trascendida. La magnitud de esta tarea involucra una diversidad de facetas, tal como he señalado anteriormente y otras consideraciones adicionales. En caso de que poseas interés, te invito a consultar diversos videos en mi canal de YouTube que complementan mi declaración, donde expongo la noción de psicología afirmativa, así como las nuevas direcciones en este campo. Estos abordan cuestiones que, a mi parecer, resultan esenciales para una efectiva interacción con individuos LGTBIQA+, particularmente en mi campo de enfoque, la comunidad gay. Estos videos exploran temáticas que van desde el ocio hasta las dinámicas de las relaciones, pasando por los vínculos familiares, abarcando el espectro completo de esta realidad.

5. ¿Qué aspectos serían necesarios a tener en cuenta a la hora de trabajar con población LGTBIQA+?

Manifestaba anteriormente un ejemplo del impacto del estigma, y en ese sentido, te recomendaría, si así te es posible, explorar el contenido de la serie sobre el caso Arnie en HBO Max, un incidente que se desencadenó en 1996. Este caso ejemplifica las desproporciones y aseveraciones calumniosas que se imputaban a los hombres homosexuales meramente en virtud de su orientación sexual. Esta experiencia resuena con cualquier individuo homosexual de alrededor de 35 años, ya que es una parte inseparable de la España de aquella época. Los niveles de discriminación, estigma y hostilidad imperantes en aquellos años constituyen componentes que hemos experimentado de manera inherente. Si bien la situación actual se ha mejorado substancialmente, resulta esencial comprender que el efecto de estas circunstancias sobre aquellos individuos que aún se hallan en la franja etaria de 30 años en adelante no debe subestimarse, aspecto que incide significativamente en la relevancia del impacto del estigma, subrayando el papel de la discriminación y el odio experimentados por las personas pertenecientes al colectivo LGTBIQA+.

Diversos temas adicionales también resultan de suma importancia. Cabe observar que se requiere una actualización en cuestiones que atañen, por ejemplo, a profesionales que asumen la responsabilidad de trabajar con personas trans. De ser el caso que no se familiaricen con conceptos como el de las personas no binarias o de género fluido, y posean una perspectiva sobre el género **rígidamente dicotómica y arraigada en modelos convencionales** y normativos, su aptitud para abordar estos asuntos resulta en gran medida limitada. Adicionalmente, se presenta el escenario en que numerosos hombres gais viven el género de manera completamente disímil a la experiencia de los hombres heterosexuales. Se exponen temáticas relacionadas con el entretenimiento nocturno, las festividades y la relación con las sustancias recreativas. De igual manera, se aborda el ámbito del cruising y los cuartos oscuros. La carencia de conocimiento en estos aspectos resulta notable y perceptible para el paciente, por ejemplo, en situaciones en las que la discusión gira en torno a aplicaciones como Grindr o la experiencia en espacios de encuentro sexual. En el evento de que el terapeuta carezca de comprensión en estos ámbitos y adicionalmente enjuicie ovaladamente a partir de una perspectiva heteronormativa, el paciente puede discernir tal falta de aptitud

y sentirse motivado a buscar asesoramiento de profesionales que dispongan de un entendimiento más acertado en la materia. En este contexto, resulta trascendental una apreciación más amplia y abarcadora.

6. ¿Cuáles son los motivos más frecuentes a la hora de pedir ayuda o las demandas más frecuentes en consulta en personas LGTBIQA+?

Los elementos más recurrentes en mi experiencia profesional se circunscriben mayormente a individuos que enfrentan problemáticas derivadas del estrés postraumático, consecuencia de la discriminación padecida. Esta esfera engendra niveles considerables de ansiedad, manifestándose en una diversidad de formas como conducta sexual compulsiva, consumo de sustancias y otras manifestaciones problemáticas, tales como obsesiones vinculadas a la posible adquisición de infecciones de transmisión sexual o nosofobia. Adicionalmente, se detecta una alta incidencia de homofobia interiorizada, la cual ejerce una influencia notoria en la autoestima mermada y en las dinámicas interpersonales caracterizadas por la desconfianza y el temor a la agresión.

Es crucial también atender asuntos relacionados con las dinámicas de pareja y la apertura de la relación, siendo un ámbito que requiere abordaje con cautela. La cuestión de las no monogamias se presenta de manera recurrente, y en este sentido, los protocolos de ocio y consumo responsable, haciendo hincapié en la reducción de daños, desempeñan un rol esencial. Resulta esencial disipar la noción de extremos absolutos, reconociendo la viabilidad de un consumo responsable en contraposición a la polarización “todo o nada”.

Es menester considerar también los desafíos vinculados al establecimiento de relaciones de pareja, los cuales exceden el ámbito de la sexualidad y se adentran en las dinámicas particulares que caracterizan las relaciones entre dos personas del mismo género. Estos son los aspectos que primordialmente he observado en mi práctica clínica. La sexualidad, como dimensión fundamental de la experiencia humana, desencadena un amplio espectro de problemáticas. Esto abarca desde desafíos en la función eréctil hasta la dificultad para establecer encuentros con parejas potenciales a través de plataformas como Grindr. Adicionalmente, no debemos subestimar el grado de aversión que puede desencadenar en individuos que enfrentan dificultades en la construcción de una autoimagen erótica positiva y encuentran obstáculos en la interacción con otros. En resumen, estas son las áreas de enfoque predominantes que he identificado en mi práctica clínica.

7. ¿Qué les dirías a las personas profesionales que quisiesen seguir formándose en psicología afirmativa LGBIQA+?

Sugiero encarecidamente a los profesionales involucrados en la atención y orientación de personas pertenecientes al colectivo LGBIQA+ que, además de dedicar tiempo a investigar ampliamente en esta materia, consideren establecer vínculos con su comunidad. Resulta esencial recalcar que no planteo la sugerencia de participar en actividades festivas con sus pacientes, sino más bien abogar por un acercamiento a asociaciones LGBIQA+ y a gru-

pos de socialización. Esta interacción posibilitaría una comprensión más profunda de las dinámicas de la vida cotidiana de estas personas. Tal experiencia puede ser sumamente enriquecedora, ya que brinda la oportunidad de dialogar con individuos del colectivo que comparten sus vivencias diarias. El ejercicio de contemplar diversas perspectivas, reflexiones y enfoques para analizar la realidad emerge de manera inherente. Adicionalmente, se observa una amplia gama de enfoques con relación a las dinámicas de relaciones, sexualidad y género.

Este enfoque empírico y participativo ofrece una dimensión de aprendizaje y comprensión mucho más enriquecedora y contextualizada que el mero estudio de fuentes bibliográficas. Por lo tanto, considero que sería de gran valor orientar a los profesionales a interactuar y estar en contacto directo con el colectivo que atienden, con el fin de acceder a una fuente de conocimiento auténtica y nutrirse de la diversidad de perspectivas que la comunidad puede aportar.