



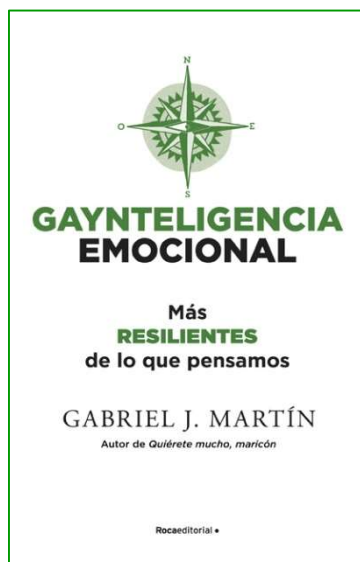
16 de septiembre

GAYINTELIGENCIA EMOCIONAL

Más **RESILIENTES** de lo que pensamos

Gabriel J. Martín

Autor de *Quiérete mucho, maricón*



¿Quién no se ha sentido culpable cada vez que se sale de los caminos marcados por la sexualidad normativa? ¿Quién no vive con ansiedad ante las ITS? ¿Quién no se siente invadido por el dolor cada vez que vuelve al barrio de su infancia? ¿Sabemos manejar el amor o nos tiramos de cabeza en la primera cita... o huimos del compromiso por miedo a que nos hagan daño? ¿Quién no ha sentido que sus emociones y sentimientos lo manejan y no puede hacer nada para evitarlo?

Tanto la **inteligencia emocional** como la **resiliencia** son conceptos controvertidos dentro de la psicología académica pero ampliamente utilizados en los libros de autoayuda. Este trabajo, de principio a fin, se plantea el reto de equilibrar el

rigor con la utilidad cotidiana. Los hombres gais somos uno de los colectivos que sufrimos mayores exigencias emocionales a lo largo de la vida. Es necesario entrenar muy bien nuestra resiliencia para dejar atrás las marcas del acoso homofóbico y la discriminación. Pero también necesitamos una buena gestión de nuestras emociones al salir del armario o para dejar atrás la vergüenza que machaca nuestra autoestima.

La investigación más reciente nos proporciona herramientas útiles y contrastadas para gestionar esas emociones de la forma más beneficiosa para todos nosotros. Seremos capaces de entrenar nuestra resiliencia individual y de reforzar nuestra resiliencia comunitaria. En este libro aprenderemos a que la vergüenza no nos machaque, a que la culpa no nos reprima, a que el dolor no nos desarraigue, a que la ansiedad no nos limite, a que el amor sea auténtico, la alegría más duradera y nuestra serenidad mucho más presente.



El libro

El prólogo de este libro ya nos deja claro que la divulgación sobre la inteligencia emocional es un tanto controvertida. Los libros de autoayuda se cuentan por miles, pero la mayoría solo contienen ideas generales y sin demasiado fundamento. Preocupado por esta ausencia de rigor, el autor de *Gaynteligencia emocional* ha escrito el que considera el más académico de sus libros aclarando que prefiere que el lector piense en algunos momentos «¡Hostias, qué científico!», antes que «¡Uf, otro libro de autoayuda!».

Este es un libro basado en la evidencia y con el objetivo de ser muy muy útil. Así, para abordar la inteligencia emocional de los hombres homosexuales, Gabriel J. Martín acude a una estructura en tres grandes bloques de contenido: **bases de la inteligencia emocional, emociones y hombres gais** y, finalmente, **aplicaciones prácticas**.

En el primero de los tres bloques, el dedicado a las bases de la inteligencia emocional en hombres homosexuales, se explica este concepto y sus implicaciones en la vida cotidiana de cualquiera de nosotros. A continuación, se deja claro que la biografía de un hombre gay, en tanto que miembro de una minoría discriminada, se ve marcada desde muy temprano por unas exigencias de gestión emocional muy altas. Esta necesidad de afrontar emociones tan intensas cuando somos aún tan jóvenes (e inmaduros) hace que muchos de nosotros nos veamos sobrepasados por nuestros estados emocionales desde entonces. Las huellas de este hecho (repetido a lo largo de los años más vulnerables de nuestra vida) se pueden por lo tanto observar en problemáticas diversas.

El enfoque del libro, sin embargo, es constructivo, ya que también aporta datos interesantes sobre la resiliencia de la comunidad gay que ha sido ampliamente estudiada y de la que sabemos no solo que es extraordinaria, sino que, afortunadamente, también puede entrenarse. De ahí el subtítulo del libro: "más resilientes de lo que pensamos". Este bloque termina profundizando en las diferentes emociones, las técnicas que podremos emplear para gestionarlas y una reflexión sobre las crisis en nuestras vidas.

En el segundo bloque se deja claro que, evidentemente, no existen emociones específicamente gais, pero sí situaciones en la biografía de cualquier hombre homosexual donde el repertorio de emociones humanas se ve especialmente comprometido. Ejemplos de cada una de estas situaciones se dan entre los capítulos 7 y 12:

- La ansiedad relacionada con el haber sufrido acoso homofóbico.
- La vergüenza debida a la interiorización de la homofobia y cómo nos daña la autoestima.
- El amor y las dificultades relacionadas con la falta de aceptación.
- La ira causada por el rechazo y el estigma social.



- La tristeza como llamada de auxilio tras las sucesivas pérdidas que pueblan nuestras biografías.
- La culpa y el deterioro que causa en nuestra sexualidad o en nuestras relaciones familiares.

Finalmente, el colofón del libro es un bloque sobre el afrontamiento emocional lleno de técnicas concretas y ejemplos para cada emoción y situación vital, así como con una breve reflexión acerca de lo que sabemos sobre la felicidad. Aquí aparece una revisión crítica sobre la psicología positiva porque, como se advertía desde el principio, este libro procura aunar rigor con ser útil a cualquier lector. Esperamos que lo disfrutes y que le saques mucho partido.

El autor



Gabriel J. Martín es el pionero de la psicología afirmativa gay en el mundo hispano. Nacido en San Fernando (Cádiz) en 1971 y residente en Barcelona, es psicólogo desde 1996. En 2008 comenzó a atender a hombres homosexuales y constató algo que él, como hombre gay, ya había comprobado por sí mismo:

las problemáticas que sus pacientes vivían se distinguían significativamente de las que presentaban sus anteriores pacientes heterosexuales. Esto le llevó a formarse en *gay affirmative psychology*, una disciplina bien conocida en el mundo anglosajón pero no en el mundo de habla hispana. En la actualidad continúa atendiendo exclusivamente a hombres homosexuales tanto en su consulta presencial de Barcelona como, a través de videoconferencia, a hombres de todos los países del mundo.

Gabriel J. Martín es representante del Consejo Español de Psicología en la Oficina para Asuntos LGTBQ+ de la American Psychological Association. En Roca Editorial ha publicado ***Quiérete mucho, maricón***, su primer libro, al que le siguieron ***El ciclo del amor marica***, ***Gay Sex***, y ***Sobrevivir al ambiente***, este último ilustrado, junto con Sebas Martín.

Para más información y prensa:

| Andrea Tommasini | atommasini@rocaeditorial.com | +34 629135102 |