

MICROMACHISMOS

“Yo no deseo que las mujeres tengan poder sobre los hombres, sino sobre ellas mismas”.

Mary Wollstonecraft

De acuerdo al “Glosario” del Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES) Machismo es **“Conjunto de creencias, conductas y prácticas sociales que justifican y promueven actitudes discriminatorias contra las mujeres en dos supuestos básicos:**

- a) **La polarización de los roles y estereotipos que definen lo masculino y lo femenino.**
- b) **La estigmatización y devalorización de lo propiamente femenino, basado en la violencia física o psicológica (expresión extrema del machismo), el engaño, la mentira y el fomento de estereotipos que desvalorizan a las mujeres”.**

Sin embargo, existen conductas que no son tan visibles pero que son el principio para ejercer a medida que se incrementan las formas máximas y trágicas de la violencia y sus efectos.

Para el autor del término de Micromachismos, Luis Bonino Méndez, señala que la violencia de género es **“toda acción que coacciona, limita o restringe la libertad y dignidad de las mujeres”**, aunque existen diversas conductas que podemos comprobar que quedan ignoradas así como prácticas de violencia y dominación masculina en lo cotidiano algunas consideradas normales, algunas invisibilizadas y otras legitimadas y que por ello se ejecutan impunemente.

El citado autor señala, que el término Micromachismos, también puede ser conocido como **“pequeñas tiranías”, “terrorismo íntimo” o “violencia blanda”**, la importancia de reconocer y visibilizar éstas conductas de violencia, es fundamental para desactivarlas desde las primeras etapas.

En las relaciones interpersonales, sean de la conformación que sean, debemos aspirar a que sean relaciones más cooperativas, honestas e igualitarias en derechos y obligaciones y no de dominio por lo que resulta esencial la visibilización de las prácticas que no son sanas teniendo claro las desigualdades, es decir situaciones de poder y estrategias de su ejercicio.

Para el autor Luis Bonino Méndez, define que ***“El poder es la capacidad y la posibilidad de control y dominio sobre la vida o los hechos de los otros, básicamente para lograr obediencia y lo de ella derivada, el control puede ejercerse sobre cualquier aspecto de la autonomía de la persona a la que se busca subordinar (pensamiento, sexualidad, economía, capacidad decisoria, etcétera)”***.

La asimetría en las relaciones personales, ejerciendo un poder de dominio conduce a relaciones caóticas, las posturas de cada género femenino y masculino es uno de los puntos fundamentales donde se manifiestan estas desigualdades, que incluso puede extenderse a las familias, en nuestra cultura patriarcal se ha legitimado la creencia de que el género masculino es el único con derecho al poder autoafirmativo, es decir, son los que tienen el derecho a la realización con toda la permisividad de la sociedad por ser hombre, supone tener el derecho a ser individuo pleno con todos sus derechos, incluso vulnerando los del género femenino.

Bajo ese contexto ahora podemos ubicar al género femenino a quien sólo le queda quedar subordinada a los derechos del género masculino y es sobre quien se ejerce el poder quedando sólo el camino de la obediencia y sumisión, así mientras los hombres se realizan las mujeres aspiran a ser protegidas por el ser dominante y a cambio encontrarán “protección”, aunado a lo anterior, se suma la creencia que el espacio doméstico y de cuidado de las personas es espacio exclusivo femenino, reservándose el varón el espacio público al cual se define como superior, éstas conductas de dominio masculino, arraigado como idea y como práctica en nuestra cultura generación tras generación se ha mantenido hasta el punto de normalizarlo.

Lo mismo sucede en el espacio laboral su naturalización y sistematización ha llegado a tal punto que incluso se encuentra arraigado en las mentes de las mujeres, es muy común asociar a género femenino a la capacidades de cuidado y de ayudar a crecer a otros seres humanos, claro siempre y cuando se mantengan estos roles, a quien se les ha otorgado como gracia el llamado "poder del amor" (Jonnasdotir, 1993) confiriendo las culturas dicha experticia al género femenino.

Sin embargo tenemos que preguntarnos si ese poder es verdaderamente un poder, es decir, sólo reduce a los afectos, el cuidado erótico y al maternal, sin embargo esta posición no se refleja en dominio o autoridad ya que ese, sólo esta reservado al género masculino.

Es aquí donde ya podemos identificar los Micromachismos, son los comportamientos, quizás los más frecuentes con los que los varones expresan y

defienden su supuesta superioridad y su derecho a ejercer dominio sobre las mujeres.

El objetivo de reconocerlos es precisamente para acabar con esas conductas desiguales ya que a pesar de toda la avasallante realidad y de los incipientes cambios en las creencias ancestrales aún se ejercen las injusticias, se celebran las conductas masculinas y se censuran a la mujer que asume otros ámbitos y competencias, otrora reservada al espacio masculino.

Por tal situación es necesario a realizar en favor de la igualdad la evidencia a las manifestaciones machistas.

LOS MICROMACHISMOS de acuerdo con Luis Bonino Méndez, *“son prácticas de dominación y violencia masculina en la vida cotidiana, del orden de lo "micro", al decir de Foucault, de lo capilar, lo casi imperceptible, lo que está en los límites de la evidencia.*

Los **Micromachismos**, son un amplio catálogo de conductas en los vínculos personales que saturan los comportamientos masculinos en la vida cotidiana, especialmente en la pareja, que es donde, se manifiestan como formas de presión de baja intensidad más o menos sutil, que aislado resulta muchas veces imperceptibles, con las que los que el género masculino, en todos o en algunos ámbitos de la relación personal, impone y mantiene el dominio y su supuesta superioridad sobre la mujer, objeto de la acción, reafirmando o recuperando dicho dominio ante la mujer con la que mantiene una relación personal.

En otras palabras los **Micromachismos** son “abusos” en pequeño y violencia sutil que mantiene al género masculino su propia posición dentro de su especie creando un entramado que sutilmente atrapa a su pareja, lo cual elimina su autonomía personal si ella no los descubre a tiempo (a veces pueden pasar años sin que lo haga), o porque la familia y la sociedad decreta que se encuentra dentro de la “normalidad”

Estas son las bases y formas de la violencia de género, existe maltrato psicológico, emocional, físico, sexual y económico, y son las "estrategias" masculinas más utilizadas con las que se intenta imponer sin consentimiento o la opinión de la víctima.

Una situación que se vislumbra ya y que es muy común es el **"monopolio de la razón"** y a consecuencia de ello, un poder moral por el que se crea un contexto poco democrático en el que la mujer se mantiene en principio en falta o como

acusada "**exageras**" y "**estas loca**" son dos expresiones que reflejan claramente esta dinámica.

Aun los hombres mejor intencionados y con la definición de ser poco dominantes los realizan, porque están claramente establecidos en su programa de hábitos de actuación con las mujeres.

Algunos **Micromachismos** son conscientes y otros se realizan en la inconsciencia dentro de sus hábitos, así los hombres no solo intentan instalarse en una situación favorable de poder, sino que internamente buscan la reafirmación de su identidad masculina creyendo firmemente en su superioridad y en la necesidad de control y satisfacer deseos de dominio y de ser objeto de atención exclusivo de la mujer.

Este mismo análisis, refiere Luis Bonino Méndez, aplica en los mecanismos psicológicos que conducen al racismo, la xenofobia o la homofobia, la creencia de que solo algunos hombres blancos heterosexuales tienen status de persona permite percibir, en este caso, a las mujeres como "menos" persona, negándoles reconocimiento y justificando el propio accionar abusivo.

Ahora bien éstas conductas producen en las mujeres, dentro de una relación afectiva, desconfianza en sí misma y disminución de la autoestima y en consecuencia produce más desbalance de poder.

De acuerdo a Luis Bonino Méndez los tipos de **Micromachismos** son:

INTIMIDACIÓN

Es un **Micromachismo** que permea entre la violencia psicológica e incluso física, esta práctica atemorizante se ejerce cuando el hombre ya tiene fama de conductas abusivas o agresivas, se manifiesta en el sentido de que si no se le obedece, "algo" podrá pasar, Implica un arte en el que la mirada, el tono de voz, la postura y cualquier otro indicador verbal o gestual pueden servir para atemorizar, claro que para hacerla creíble, es necesario, cada tanto, ejercer alguna muestra de poder abusivo físico, sexual o económico, para recordarle a la mujer que le puede pasar si no se somete, a largo plazo se crea generalmente una situación en la que el varón logra no ser molestado en lo que a él no le gusta y no estar disponible para nadie, salvo para sí mismo.

CONTROL DEL DINERO

Gran cantidad de estrategias son utilizadas por el hombre para monopolizar el uso o las decisiones sobre el dinero, limitándole el acceso a la mujer, este **Micromachismo** navega en la convicción de que el dinero es patrimonio masculino, sus modos de presentación son muy variados, no información sobre usos del dinero común, control de gastos y exigencia de detalles, retención lo que obliga a la mujer a pedir, en contraste con la negación del valor económico que supone el trabajo doméstico y la crianza y el cuidado de los niños, la sociedad justifica que el hombre cumple con un papel de "proveedor" al que no se puede agobiar más de lo que soporta en su trabajo, es decir se deslinda de las labores domésticas por que el trabajo mas importante es el de proveer el dinero en la relación familiar, resultando completamente incoherente porque sí existe la "doble jornada" pero eso es para la la mujer que trabaja.

AISLAMIENTO Y PUESTA DE LÍMITES.

Estas son maniobras de puesta de distancia e imposición de no acercamiento que suelen utilizarse cuando la mujer quiere intimidad, respuestas o conexión y no se inhibe con el silencio, como el silencio, estos **Micromachismos** imponen las reglas de vinculación, el aislamiento puede ser físico, encerrándose en algún espacio de la casa o en alguna actividad, o mental, encerrándose en sus pensamientos, el enunciado de frases defensivas acompañadas de ira explosiva, tiene un eficaz efecto paralizante de la "invasión" femenina. Las frases generalmente están centradas en el comentario de sentirse invadido y acusado, y permiten evitar el posicionarse sobre la validez del reclamo de intimidad. Algunas de estas frases son "déjame en paz", "estoy ocupado", "no me vengas con problemas", "no me presiones", "nunca estás conforme", "no me organices", "lo hago a mi modo", "estoy todo el día trabajando" y "quiero paz" muchas de estas expresiones suelen finalizarse con un "me tienes harto" La secuencia se repite aislamiento-frases con ira-más aislamiento.

AVARICIA DE RECONOCIMIENTO Y DISPONIBILIDAD.

Estas son maniobras múltiples de disminución de reconocimiento hacia la mujer como persona y de sus necesidades, valores, aportes y derechos, se disminuye también el apoyo, conducen al hombre de afecto provocan además la sobrevaloración de lo poco que brinda el hombre una frase ejemplificadora de este **Micromachismo** es "Si sabes que te quiero" o "que aprecio lo que haces", "¿para qué necesitas que te lo diga?"

COMUNICACIÓN DEFENSIVA-OFENSIVA.

El objetivo de la comunicación no es aquí la apertura sino que se habla para imponer y convencer, existen defensas y ataques para imponer las propias razones y no apertura ni negociación.

ENGAÑOS Y MENTIRAS.

Aquí el hombre oculta y omite información para desfigurar la realidad y seguir aprovechando ventajas que si fuera sincero perdería, oculta lo que no conviene que la mujer sepa, para no ser perjudicado en lo que no quiere perder, fundamentalmente poder de decisión, entre los engaños más frecuentes se encuentran: **incumplir promesas, adular, negar lo evidente, negar descubrimientos femeninos de infidelidades**, entre otras, incluso puede combinarse con el uso del dinero, el tiempo realmente ocupado, el no reconocer errores sabiendo que se cometieron, el ofrecer aquello que no se está dispuesto a dar (sobre todo comprensión y colaboración), dan poder al varón en tanto impiden un acceso igualitario a la información.

DESAUTORIZACIÓN

Estas practicas están basadas en la creencia que el hombre tiene el monopolio de la razón, lo correcto y el derecho a juzgar las actitudes ajenas desde un lugar superior, teniendo el derecho a menospreciar, conducen a inferiorizar a la mujer a través de un sinnúmero de desvalorizaciones, que en general son consonantes con las desvalorizaciones que la cultura patriarcal realiza y que hacen mella en la autoestima femenina, para acompañar este tipo de **Micromachismo** es **“ya vas a poner tu cara” 'la cara de perro"**, que difícilmente es aceptado como propio por el hombre.

DESCALIFICACIONES.

Suponen el derecho a valorar negativamente las actitudes de la mujer, denigrándola y no dándole el derecho a ser valorada y apreciada a menos que obedezca las **"razones"** del hombre y haga lo que según él es **"correcto"**, para ello sirven todo tipo de expresiones y etiquetaciones descalificadoras, algunos ejemplos de estos **Micromachismos** son: la ridiculización, el restar importancia y quitar seriedad a las opiniones femeninas, redefinir como negativos cambios positivos o cualidades de la mujer y desvalorizar cualquier transgresión al rol femenino tradicional. Muchas veces, la descalificación apunta directamente a la inteligencia: **“no tienes ni idea”**, **“no sabes razonar”**, o a la capacidad de percepción: **“tu exageras”** o peor aún **”tu estas loca”**

TERRORISMO MISÓGINO

Se trata aquí de comentarios descalificadores repentinos y sorprendidos, tipo "bomba", realizados generalmente en el ámbito público, que dejan indefensa a la mujer por su carácter abrupto, producen confusión, desorientación y parálisis, puede recurrir a la ridiculización, la sospecha, la agresión y la culpabilidad, así tenemos por ejemplo: realizar en contextos no pertinentes comentarios recordatorios de las "**tareas femeninas**" no realizadas, "**no puede ser que todo este sucio**" "**yo necesito mi ropa limpia**", los sorprendidos comentarios descalificadores del éxito femenino.

AUTOALABANZAS Y AUTOADJUDICACIONES.

En estas conductas, se desautoriza a la mujer a través de la hipervaloración que hace el hombre de sus propias cualidades o aportes, así como autoadjudicándose espacios, objetos o tiempos que se niegan al mujer. Pertenecen a este grupo la actitud de no dejarse enseñar por la mujer (sobre todo las tareas domésticas) porque, según dice el hombre: "**ya lo sé**" o "**tu no sabes enseñar**", la exclusión de la mujer de alguna actividad diciéndole "**deja, yo lo hago mejor**", la autoadjudicación del coche más grande de los existentes en casa porque "**tú no lo cuidas y es muy complicado para ti**", "**tu que vas a saber de mecánica**".

MANIPULACIÓN EMOCIONAL

Tenemos aquí a un grupo de **Micromachismos** donde el hombre utiliza el afecto no para el intercambio emocional sino como instrumento para lograr el control de la relación se emiten mensajes que se aprovechan de la confianza y la afectividad de la mujer para promover en ella dudas sobre sí misma y sentimientos negativos, generando inseguridad y dependencia, se usan para ello dobles mensajes, insinuaciones, acusaciones veladas, entre otras, de entre su amplia variedad "**parece que no me quieres**", "**si de veras me quisieras no me abandonarías**"

CULPABILIZACIÓN-INOCENTIZACIÓN.

Este **Micromachismo** presenta dos caras, por una parte, se hace sentir a la mujer en falta de los modos más variados, generalmente apelando a su "**no saber hacer**", o a no desempeñar "**correctamente**" su rol de esposa o madre, basada en que la creencia que lo que la mujer "**debe hacer**" está definido por el hombre y que ella es culpable por naturaleza "**si hubieras estado aquí en niño no se hubiera lastimado**", "**sólo te importa tu trabajito**", por otro lado esta conducta, el hombre nunca se siente responsable de nada, es decir, es inocente en cuanto a la producción de disfunciones en lo cotidiano, de entre sus infinitos ejemplos podemos nombrar: culpar a la mujer de cualquier disfunción familiar, culparla del placer que

la mujer siente con otras personas o situaciones donde él no esté (asentada en la creencia de que la mujer sólo puede disfrutar con su compañero afectivo) culparla de lo que a él le pasa, e incluso culpabilizarla de la irritación que a ella siente cuando él abusa de ella, **“la responsabilidad de los hijos es de la mamá y tú eres la mamá”**

HACERSE EL TONTO

Este **Micromachismos** el hombre elude responsabilizarse por sus actitudes injustas, su desinterés en el cambio o el no tener en cuenta a la mujer apelando a diversas razones que, según él, son inmodificables, la inconsciencia **"No me di cuenta"**, las dificultades de los varones **"Quiero cambiar, pero me cuesta, los hombres somos así"**, las obligaciones laborales **"No tengo tiempo para ocuparme de los niños"**, la torpeza, la parálisis de la voluntad u otros defectos personales (

"No pude controlarme", **"es imposible para mí"**, o el propio bienestar **"¿para qué quieres que cambie si así me siento bien?"**.

SEUDOIMPLICACIÓN DOMÉSTICA

Este **Micromachismo** es frecuente entre los varones progresistas, que demuestra que no existe un deseo de real corresponsabilidad en lo doméstico, en él, el hombre actúa sólo como **"ayudante"** de la mujer, sobrecargándola y asumiendo además las tareas menos engorrosas. **“pues si si te ayudo en la casa”**

HIPERCONTROL

Este **Micromachismo** consiste en aumentar el control sobre las actividades, tiempos o espacios de la mujer, frente al temor que el aumento real o relativo de poder de ella pueda dejarlo a él en un segundo lugar e inferiorizado Seudo apoyo Apoyos que se enuncian sin ir acompañados de acciones cooperativas, realizados con mujeres que acrecientan su ingreso al espacio público. Se evita con ello la oposición frontal, y no se ayuda a la mujer a repartir su carga doméstica y tener más tiempo, **“pues si obtienes el aumento tendrás menos tiempo para mí”**

REHUIR LA CRÍTICA Y LA NEGOCIACIÓN

Con este **Micromachismo** se intenta acallar los reclamos de la mujer respecto a las actitudes dominantes del hombre y evitar el cambio sosteniendo que él no lo deseó. Se acompañan generalmente de culpabilización hacia el cambio femenino. Algunas frases que reflejan esta conducta son: **¿por qué debería cambiar si tú cambias?**, **“Es tu problema”** **¿De qué te quejas si me conociste así?** **“Si tú no hubieras cambiado todo estaría bien”**

PROMESAS Y HACER MÉRITOS

Conductas en las que frente a reclamos de la mujer el hombre realiza modificaciones puntuales que implican ceder posiciones provisoriamente por conveniencia, sin cuestionarse la creencia errónea de la "**naturalidad**" de la tenencia de dicha posición. Estos cambios suelen dejar de realizarse cuando la mujer deja de enfadarse y acepta darle "**otra oportunidad**", algunos ejemplos: **hacer regalos, prometer ser un buen hombre, ponerse seductor y atento, hacer cambios superficiales, reconocer errores frente a amenazas de abandono.**

VICTIMISMO

Por este **Micromachismo** el hombre se declara víctima inocente de los cambios y "**locuras**" de la mujer, con culpabilización acompañante para intentar doblegarla, Si finalmente él se decide a algún cambio, lo vive como un gran sacrificio, por lo que no se le puede pedir mucho, esperando ser aplaudido por pequeños cambios y frustrándose si no lo hacen. "**A ti nada te parece**" es una frase manipulativa habitual utilizada en esta situación.

EFFECTOS DE LOS MICROMACHISMOS

La efectividad de todas estas conductas, junto a la baja o falta de autoestima de la mujer, forman una explosiva mezcla con enormes efectos negativos para ella y el vínculo que, como decíamos al principio, suelen ir haciéndose visibles a largo plazo.

En las mujeres los **Micromachismos** suelen provocar un agotamiento de sus reservas emocionales y de la energía para sí, con una actitud defensiva o de queja ineficaz por el sentimiento de derrota e impotencia que producen, un deterioro muchas veces enorme de su autoestima, con aumento de la desmoralización, aumento de la inseguridad y disminución de la capacidad de pensar, los estudios epidemiológicos muestran que las mujeres en pareja disminuyen su salud mental y calidad de vida, al contrario de los hombres, quienes las aumentan, una disminución de su poder personal y parálisis del desarrollo personal, un malestar difuso, una irritabilidad crónica y un hartazgo de la relación, de los cuales se culpan por no percibir que su producción es por presión externa, y que son frecuentes motivos de consulta a los dispositivos de salud mental.

Finalmente, los **Micromachismos** producen en el vínculo el encarrilamiento de la relación en dirección a los intereses del hombre, favorecido esto por el mandato cultural hacia las mujeres de que acepten al hombre "**tal como es**".

Los ***Micromachismos*** llevan al "dejar hacer" femenino que permite que predominen los tipos de situaciones que el hombre desea, en consecuencia, todo esto lleva a la perpetuación de los desbalances de poder y de las disfunciones en la relación (muchas mujeres suelen decir: "**Cómo no voy a ceder. No puedo estar peleándome todo el tiempo**") ya que de lo contrario la mujer resulta ser la culpable del deterioro del vínculo, cuando ella desea un cambio y él se niega a moverse hacia la igualdad.

Tolerar la visibilización de la microviolencia cotidiana no es tarea fácil, muchas mujeres se alegrarán de entender mejor las conductas en que se ven involucradas, ya que sino lo hacen, tenderán a seguir responsabilizándose de lo que es sólo responsabilidad masculina.

Nombrar es uno de los modos de hacer visible lo imperceptible, en este caso lo que molesta a las mujeres pero no se detecta claramente, nombrarlas rompe su carácter de "invisibles".

Nombrar los ***Micromachismos*** y ver sus efectos es también dejar de verlos normales ya que muchas veces cuando se perciben aisladamente, se juzgan como intrascendentes sin evaluar el daño que producen por reiteración y su capacidad de ser caldos de cultivo para otras violencias. ponerlos en evidencia debería ser útil para las que las mujeres pudieran: legitimar y ampliar su registro perceptivo de los comportamientos masculinos de dominación que ellas sufren y que los hombres generalmente no reconocen realizar, ayuda también a disminuir la culpabilización inducida por estas conductas y recuperar su pensamiento y posibilidades de acción autónoma en la vida de pareja cotidiana, ahora bien sería un error deducir de todo lo que hemos descrito un juicio descalificador y una atribución de "maldad" hacia todos los hombres, lo que se trata es hacer una crítica a un modelo masculino tradicional que se basa en creer que el varón es superior, que provoca daño a las mujeres y que tampoco es humanamente provechoso para los hombres.

(Todas las referencias se basan en los estudios del autor Luis Bonino Méndez).

Existen pocas armas en el mundo tan poderosas como una niña con un libro en la mano.

Malala Yousafzai

MAGISTRADA MARIA DE LOS ANGELES LEÓN MALDONADO