

Bloque I: ¡Detecta!

Micromachismos, microviolencias... ¡microinvisibles!

(Extraído y adaptado de : Bonino, 1998).

Una de las flechas de la bidireccionalidad

Hasta el momento, hemos visto que las actitudes violentas son invisibles, es decir, pasan desapercibidas y por ello nos vamos acostumbrando a ellas y las consideramos como normales aunque no lo sean.

Además son bidireccionales: se ejercen tanto de hombre a mujer, como de mujer a hombre, de mujer a mujer y de hombre a hombre.

En esta actividad vamos a centrarnos en una de las flechas de la bidireccionalidad de la violencia: la que es ejercida de hombres a mujeres y que actualmente se denomina "Violencia de Género".

La Violencia de Género

Llamamos Violencia de Género (VG) a las acciones y a las actitudes que restringen la libertad y la dignidad de las mujeres. Foucault, un filósofo francés, llama a estas actitudes "microrrelaciones de poder". Como son sutiles, muchas veces no las percibimos y así contribuimos a perpetuarlas. Vivimos en una cultura patriarcal (con una distribución de poder desigual entre mujeres y hombres, quedando favorecidos estos últimos) en la que el género masculino se considera superior y por ello se cree con derecho a ejercer dominio y poder sobre las mujeres. Así, estas mujeres asumen un papel subordinado al del hombre y se considera que lo que les corresponde es el cuidado del hogar y de las personas. A esto se le llama división sexual del trabajo y es uno de los factores que contribuyen a que haya una asimetría relacional en las parejas de hombre y mujer: los hombres ejercen poder sobre las mujeres. Esta asimetría se manifiesta a través de actitudes que pueden ser más o menos sutiles a las que el psiquiatra y psicoterapeuta Luís Bonino denomina como "micromachismos".

Los micromachismos

Los Micromachismos (MM) son prácticas de dominación y de violencia que ejercen los hombres sobre las mujeres en la vida cotidiana. Se llaman "micro" porque son casi imperceptibles, pequeñas maniobras interpersonales que se manifiestan como formas de presión de baja intensidad.

Es muy importante detectarlas porque son el caldo de cultivo de otras formas de la VG (maltrato psicológico, emocional, físico, sexual o económico). Se utilizan desde el principio de la relación y van moldeando poquito a poco la libertad femenina. ¡Recuerda, la violencia es GRADUAL!

Veamos la clasificación de estos MM.

Tipos de Micromachismos

Coercitivos

En estos MM, el chico usa la fuerza (psíquica, de personalidad o económica) para dominar a la chica y limitar su libertad, espacio, tiempo y capacidad de decisión.

1. **Intimidación:** consiste en dar indicios de que, en caso de no ser obedecido "algo pasará". Se transmite a través de la mirada, el tono de voz, los gestos o la postura.
2. **Control del dinero:** consiste en limitar el acceso al dinero a la mujer. Se puede hacer controlando sus gastos u omitiéndole información sobre los usos del dinero común.
3. **No participación en lo doméstico:** consiste en que el hombre sobrecarga a la mujer con las tareas del hogar y del cuidado de las personas que conviven en él, apelando a que él tiene el rol de "proveedor" por su trabajo fuera de casa.

- 4. Uso abusivo del espacio y del tiempo para sí mismo:** este MM está basado en la idea del que el espacio y el tiempo son de posesión masculina y consiste en su apoderamiento por parte del hombre. Se observa en cuestiones como: invadir con la ropa toda la casa, utilizar para la siesta el salón impidiendo el uso de este espacio común, monopolizar el televisor u ocupar con las piernas el espacio inferior de la mesa. Respecto al tiempo, se ve en cuestiones como crearse un espacio de ocio a costa de sobrecargar a la mujer de tareas.
- 5. Insistencia abusiva:** consiste en obtener lo que se quiere por insistencia inagotable. Se agota a la mujer para que no mantenga su opinión y ceda lo que se le impone para conseguir un poco de paz.
- 6. Imposición de intimidación:** consiste en una acción unidireccional de acercamiento cuando el chico lo desea, sin molestarse en negociar los movimientos hacia la intimidad. El ejemplo típico es la seducción forzada cuando el chico quiere sexo.
- 7. Apelación a la superioridad de la "lógica del varón":** consiste en apelar a la "razón masculina" para imponer ideas o elecciones desfavorables a la chica, sin tener en cuenta sus sentimientos o preferencias. Un ejemplo es la elección del lugar de vacaciones cuando el seleccionado no es el que a la chica le gusta. Para reforzar la razón masculina, el chico monopoliza la definición de "seriedad" diciendo cosas como: "¡Yo no hablo de tonterías!".
- 8. Toma o abandono repentino del mando de la situación:** consiste en realizar maniobras sorpresivas de decidir sin consultar, como si el chico fuera el único que tuviera poder de decisión. Por ejemplo, monopolizar el zapping con el mando a distancia del televisor.

Encubiertos

En este tipo de MM, el chico utiliza el afecto y la inducción de actitudes para disminuir el pensamiento y la acción eficaz de la chica. Pasan desapercibidos y por ello son muy efectivos.

1. Abuso de la capacidad femenina de cuidado

Este grupo de MM es el más silenciado por la cultura y contribuyen a incrementar la disponibilidad de la mujer hacia el hombre, en detrimento de su propia calidad de vida.

- **Maternalización de la mujer:** consiste en la imposición del rol de madre comprensiva y cuidadosa. Se fomenta que priorice el cuidado de los demás por encima de su propio desarrollo laboral. Se trata de manipularla para que sea un mero "complemento del hombre".
- **Delegación del trabajo del cuidado de las personas:** consiste en imponer que la mujer sea la encargada de cuidar de la vitalidad de la pareja, del desarrollo de los hijos y de los vínculos con ellos.
- **Requerimientos abusivos solapados:** consiste en hacer pedidos "mudos" que activan de manera automática el rol cuidador femenino, de manera que la chica actúa bajo coacción pero sin darse cuenta. Se ve en aspectos como el caso del "niño tirano" que utilizan los hombres cuando se ponen enfermos, o las exigencias de comidas y horarios, o la petición "muda" de que no se le pida nada porque "ya hace bastante con su trabajo".

2. Creación de la falta de intimidad

Se trata de un conjunto de maniobras de alejamiento que impiden la conexión y así evitan el riesgo de perder poder y quedar a merced de la mujer, que suele ser más experta en las relaciones de cercanía.

- **Silencio:** es una maniobra de dominación que implica la imposición del silencio de manera que se establece el no sentirse obligado a hablar ni a dar explicaciones (este es un recurso que sólo pueden permitirse los que tienen poder). Niega a los demás información sobre sí (pensamientos, emociones) no aceptando que la chica haga lo mismo y forzándola a tener que adivinar lo que a él le pasa y tener que girar a su alrededor para captar cuándo él estará accesible.
- **Aislamiento y puesta de límites:** consiste en hacer maniobras de distancia cuando la chica quiere intimidad. Por ejemplo, aislarse físicamente en la habitación, o mentalmente en sus pensamientos.
- **Avaricia de reconocimiento y disponibilidad:** consiste en dar dosis muy pequeñas de afecto y de reconocimiento a la chica. Como lo escaso tiende a valorarse más, la chica tiende a sobrevalorar lo poco que le da el chico e incluso puede volverse dependiente. Un ejemplo de ello es la típica frase del chico: "Si sabes que te quiero, ¿por qué necesitas que te lo diga?".
- **Inclusión invasiva de terceros:** consiste en celebrar reuniones, invitar a amigos o realizar actividades de manera que sea imposible la intimidad. Incluso se puede llegar a acusar a la chica de ser "poco sociable".

3. Pseudointimidad

Aquí el chico sí que accede al diálogo pero manipulándolo.

- **Comunicación defensiva-ofensiva:** consiste en dialogar para convencer e imponer, sin dar pie a la negociación.
- **Engaños y mentiras:** el chico oculta u omite información, adula, niega lo evidente, incumple promesas, niega infidelidades cometidas, etc.

4. Desautorización

Se trata de maniobras basadas en la creencia de que el chico tiene el monopolio de la razón.

- **Descalificaciones:** suponen el derecho a valorar negativamente a la mujer. Sirven como ejemplo las humillaciones, la ridiculización, el quitar seriedad a las opiniones femeninas o cuestionar la inteligencia: "¡tú no tienes ni idea!".
- **Negación de lo positivo:** consiste en no reconocerle a la chica los aportes positivos que hace al vínculo.
- **Colusión con terceros:** el chico intenta establecer alianzas con las personas con las que su chica tiene vínculos, contándoles historias sesgadas que la desautorizan.
- **Terrorismo misógino:** se trata de comentarios repentinos y descalificadores que tienden a hacerse generalmente en público y que dejan indefensa a la mujer por su carácter abrupto. Por ejemplo, resaltar las cualidades de la mujer-objeto cuando ella se muestra como mujer-persona.
- **Autoalabanzas y autoadjudicaciones:** consiste en desvalorizar a la mujer a través de la hipervaloración del hombre de sus propias cualidades. Por ejemplo, no dejarse enseñar por la mujer.

5. Paternalismo

Consiste en tratar de aníñar a la mujer para que pierda autonomía. Es una forma de esconder la posesividad y autoritarismo del chico. Se detecta sobretodo cuando la chica se opone a este aniñamiento.

6. Manipulación emocional

Aquí el chico utiliza el afecto para controlar la relación. Promueve dudas en la chica sobre sí misma generándole inseguridad y dependencia.

- **Culpabilización-Inocentización:** consiste en hacer sentir a la chica que ha hecho algo mal y que el chico es inocente. Por ejemplo: culparla de disfunciones familiares o culparla por sentirse bien en otras situaciones en las que su chico no esté presente.
- **Dobles mensajes afectivos:** el chico emite mensajes de afecto para manipular. Por ejemplo, la elección forzosa del tipo "si no haces esto, es que no me quieres".
- **Enfurrñamiento:** se trata de hacer acusaciones de culpa no verbales porque no se pueden hacer a través de argumentos racionales. Por ejemplo, decir "no me importa que salgas sola" con cara de enfado.

7. Autoindulgencia y autojustificación

Aquí el chico se autojustifica frente a la no realización de actividades que contribuyen a un vínculo igualitario.

- **Hacerse el tonto:** el chico se justifica diciendo "quiero cambiar pero me cuesta, los hombres somos así" o "no me di cuenta".
- **Impericias y olvidos selectivos:** el chico evita responsabilidades declarándose inexperto en ciertas tareas como limpiar o cocinar, y dice que se olvida de cuestiones como hacer la compra.
- **Comparaciones ventajosas:** el chico se escaquea diciendo que "hay cosas peores en mí" para que la chica no reclame más.
- **Pseudoimplicación doméstica:** aquí el hombre asume hacer sólo algunas tareas domésticas -las menos engorrosas- para

cubrir el cupo, cuando en realidad no tiene intención real de una corresponsabilidad en el hogar.

- **Minusvalorar los propios errores:** el chico tiene muy poco en cuenta sus propios descuidos pero está poco dispuesto a hacer lo mismo con los de la chica.

De Crisis

Estos MM se utilizan en momentos de desequilibrio de poder en la relación, bien porque la chica lo haya ganado, bien porque el chico lo haya perdido.

1. **Hipercontrol:** el chico aumenta el control del tiempo, espacio y actividades de la chica por temor a que lo deje en segundo lugar.
2. **Pseudoapoyo:** el chico apoya sólo verbalmente la incorporación de la chica al espacio público, pero no lo acompaña de acciones cooperativas que la ayuden a repartir la carga doméstica.
3. **Resistencia pasiva y distanciamiento:** el chico no apoya a la chica, se distancia y dice cosas como "yo lo hubiera hecho mejor" sin haber tenido la iniciativa anteriormente de ayudarla.
4. **Rehuir la crítica y la negociación:** el chico intenta acallar las quejas de la chica sobre las actitudes dominantes de él con frases del tipo "¿de qué te quejas si me conociste así?".
5. **Promesas y hacer méritos:** el chico hace modificaciones puntuales mientras la chica se enfada, pero cuando deja de enfadarse, vuelve a la dinámica anterior. Por ejemplo: hacer regalos o ponerse seductor y atento.
6. **Victimismo:** el chico se declara víctima de los cambios y "locuras" de la chica y cualquier pequeño cambio que hace por ella lo vive como un gran sacrificio que espera que sea

aplaudido. Una frase manipulativa que suele utilizar es: "¡a ti nada te conforma!".

7. **Darse tiempo:** el chico manipula el tiempo de la respuesta al pedido de cambio por parte de la chica, intentando alargarlo lo máximo posible, hasta que la chica le da un ultimátum.
8. **Dar lástima:** el chico intenta dar pena para que la chica ceda. Puede hacerlo con comportamientos autolesivos, amenazas de suicidio y, en definitiva haciendo ver a la chica que sin ella, él no sería capaz de cuidarse.

Efectos de Los Micromachismos

Todos estos micromachismos, aunque pasan generalmente desapercibidos, tienen efectos fulminantes en las personas y la relación. Aquí tienes algunos de ellos.

En las chicas:

- Agotamiento de la energía y de la reserva emocional.
- Deterioro de la autoestima.
- Disminución de la propia capacidad de pensar.
- Parálisis del desarrollo personal.

En los chicos:

- Aumento de su posición superior y desinterés creciente en las necesidades y derechos de la chica.
- Afirmación de la identidad masculina sustentada en las creencias de superioridad.
- Incomprensión hacia la mujer.

En vínculo relacional:

- Encarrilamiento de la relación en dirección a los intereses del chico.
- Etiquetamiento de la chica como la culpable del deterioro del vínculo cuando ella desea un cambio y él se niega a moverse hacia la igualdad.
- Transformación de la relación en una guerra, en que chico y chica se convierten en adversarios que conviven.

La invisibilidad de los micromachismos depende de tu capacidad para detectarlos. Ahora que los conoces, **¡no dejes que pasen desapercibidos!**