

## Micromachismos

### -el poder masculino en la pareja “moderna”-

Luis Bonino<sup>1</sup>

*Este artículo está dedicado especialmente a los varones que están intentando revisar, rebelarse y denunciar los códigos machistas en los que fueron entrenados y que se están esforzando para lograr igualdad con las mujeres. Pretende ser un llamado a seguir profundizando en la reflexión y autocrítica sobre los propios comportamientos, aplaudiendo los propios logros en el camino hacia la igualdad, pero sin olvidar que queda aún mucho por recorrer. Es un aporte realizado desde la convicción que los varones no debemos anclarnos en lo ya conseguido ni sobrevalorarlo, que junto a nuestros deseos de cambio también hay resistencias, que la autocomplacencia es mala consejera, que es necesario ver los no-cambios que existen dentro del proceso de cambio. Y que la igualdad real solo es posible si los varones detectamos y desactivamos todos los obstáculos y resistencias –grandes y pequeños, propios y sociales, cotidianos o no- que se oponen a ella*

¿Qué pensamos cuando vemos a ese varón que se dice “progre”, eludir o esquivar con justificaciones su quehacer en el hogar? ¿Y de ese “tío majo”, que dice que puede hacer pocas cosas en casa porque llega tarde y cansado del trabajo, pero que tiene tiempo para sentarse dos horas frente al ordenador? ¿Y cuando escuchamos al que dice que es muy compañero porque “ayuda” en todo a su pareja?. O ¿qué sentimos ante el que, cuando su pareja le reclama algo justo, se queja del “estilo” que ella emplea descalificando así dicho reclamo?. Y ¿qué opinamos del que comenta que él no es machista porque disfruta bañando, preparándole la comida y jugando con su niña?. O, de ese otro que se dice de izquierdas pero se enfada silenciosamente si su pareja le pide consejo y luego ella hace algo diferente a lo aconsejado?.

Si somos varones progresistas, es probable que algunos pensemos que más de uno de esos ejemplos nos muestran actitudes un poco machistas, pero que no tienen demasiada importancia. Otros disculparíamos a los varones que tienen esas actitudes, porque aunque no sean correctas son trazas del machismo “que uno no puede sacarse de encima de repente”. Si somos bastante autocríticos, puede ser que tengamos un cierto cargo de conciencia al vernos reflejados, aunque inmediatamente podríamos decir que no permiten ver las cosas buenas que sí hacemos los varones. Si fuéramos

---

<sup>1</sup> Luis Bonino. Psicoterapeuta y Director del Centro de Estudios de la Condición Masculina, de Madrid.  
[www.luisbonino.com](http://www.luisbonino.com) [luisbonino@luisbonino.com](mailto:luisbonino@luisbonino.com)

conservadores, probablemente ni tomáramos en cuenta la propuesta de reflexionar sobre lo que los varones hacen, ya hartos de los cuestionamientos de las mujeres a nuestro modo de ser.

Pero, si fuéramos mujeres nuestra respuesta sería diferente. Seguramente pensaríamos: “la verdad que esas actitudes las sufrimos todos los días, pero ¡qué vamos a hacer!. Quizás no tendríamos claro porque él se comporta así, pero si fuera nuestra pareja lo llevaríamos mal y, algo le reprocharíamos. Pero también nos reprocharíamos culpabilizándonos luego de preguntarnos ¿si es tan buen hombre, por qué quejarse o enojarse?. Y nuestras relaciones cercanas ¿Qué dirían si nos quejamos de lo que ellos hacen?. Seguramente nos reprocharían a nosotras nuestra actitud reactiva y no el comportamiento de ellos: “no sé por que te enojas por esta tontería”!. o “no sabes el hombre que tienes al lado, te lo envidio, no sé de qué te quejas”!. Entonces seguramente nos cuestionaríamos más aún: ¿Cómo es posible, si esas actitudes son definidas por casi tod@s (y por mí misma) como “pequeñeces, nos irriten tanto -a mí como a otras mujeres-, afecten nuestra tranquilidad, nos sobrecarguen tanto, nos hagan sentir ninguneadas o impotentes para cambiar la situación, nos lleven a aislarnos de nuestra pareja o nos depriman?..¿Seremos las mujeres muy sensibles, exigentes, poco comprensivas, irritables, no conformes con nada, resentidas, perfeccionistas, muy feministas, o poco agradecidas con los varones buenos con quienes estamos en pareja?. ¿O está pasando algo más, que no es responsabilidad femenina?. ¿Los varones tendrán algo que ver en todo esto?

## **Las estrategias masculinas para mantenerse “por arriba” de las mujeres.**

Los ejemplos comentados, nos muestran actitudes masculinas muy frecuentes en la cotidianidad de las parejas heterosexuales. Son comportamientos que realizan varones que han abandonado ya el machismo puro y duro de la generación que los precedía, que se sienten igualitarios y que lo son en muchos aspectos de su vida, que no son dominantes, pero que, como parte de lo que aún no han podido o querido cambiar, logran que la mujer con quien están se someta a las propuestas que él, por activa o por pasiva, impone a la relación. Las mujeres podrán aceptar, soportar o rechazar dichas actitudes, evaluarlas como injustas o ignorarlas, pero no por ello están libres de ser afectadas, física o mentalmente, aunque no se den cuenta en el momento.

Quienes han estudiado los mecanismos que usan quienes tienen poder sobre las demás personas, nos han enseñado que uno de los más importantes para mantenerse en él y seguir imponiendo, es opacar, ocultar, hacer un pacto de silencio entre poderosos y guardar en secreto los modos en que retienen ese poder, con todo lo que lo acompaña (prestigio, superioridad en la escala social, éxito, etc.). Esto es así tanto en las grandes corporaciones (el tema del dinero negro, por el que se canalizan negocios e influencias es un ejemplo de ello), como en las relaciones entre mujeres y varones. Si queremos que las relaciones de poder se transformen en relaciones de paridad se hace imprescindible visibilizar esos mecanismos de opacamiento, desenmascarar lo oculto, lograr transparencia y develar los secretos que permiten mantener las jerarquías. Este artículo

procurará contribuir a este objetivo, enfocándolo al ámbito de las relaciones de pareja heterosexual.

Para este propósito nos serán de gran ayuda algunas de las conclusiones a las que llegaron Maurice Godelier y Pierre Bourdieu -dos prestigiosos sociólogos franceses- luego de investigar en los 80 a dos pueblos “primitivos”, los baruya en Oceanía y los bereberes en África. Intentando entender diversos aspectos de la dominación masculina hacia las mujeres ellos han echado luz sobre cómo se ejerce en lo cotidiano tal dominación, así como sus efectos en las mujeres. Sus conclusiones son muy útiles para comprender lo que está en juego en los ejemplos cotidianos con los que iniciamos este artículo, y que representan claramente modos masculinos habituales y ocultos de situarse “por arriba” de las mujeres en las relaciones de pareja.

Godelier y Bourdieu pusieron el acento en estudiar el predominio social masculino y las formas en que los varones se aseguran el prestigio y la superioridad sobre las mujeres, perpetuando las normas de la organización social de dominación masculina, generadora de esa superioridad.

Godelier, estudiando al pueblo baruya, se interesó en deconstruir los “cómo” de la dominación, lo que llamó “la maquinaria de la dominación”. Él señaló como uno de los elementos básicos de dicha maquinaria a los ritos de iniciación, ceremonias muy estudiadas por la antropología definiéndolos como ceremonias de paso, a través de las cuales los varones realizan un examen de masculinidad. Lo novedoso de las ideas de este sociólogo es que definió estos ritos como un punto culminante de un proceso de entrenamiento específico que dura toda la vida masculina al que otros autores han llamado “la educación para el privilegio” que, dice Godelier, sigue aun hoy impartándose. Él nos descubre como en todo ese proceso, los varones adquieren -transmitidos por otros varones en espacios y actividades definidos como solo masculinos-, un código de funcionamiento vital para la autonomía y el poder, con estímulos y habilidades específicas para acceder al poder personal y, especialmente, para mantener el poder de dominio sobre las mujeres y saber retenerlo. Los ritos y la educación que suponen, excluyen a las mujeres y las apartan del acceso al aprendizaje vital para el logro de la autonomía y el poder y al apartarlas se les ocultan las claves de dicho aprendizaje, y también -y esto es importante para el tema que nos ocupa- se les oculta el conocimiento de las estrategias que se utilizan para lograr ese apartamiento, y que son eficaces en tanto ocultas.

Uno de los interesantes ejemplos de exclusión femenina entre los baruya era la apropiación masculina de la música, recurso que para ellos otorgaba gran poder porque era considerado el medio por excelencia que permitía la conexión directa con los dioses y el intercambio con los otros pueblos (hoy diríamos que esa apropiación es machismo puro y duro). Para asegurar esta exclusión mantenían en secreto para las mujeres las claves para el aprendizaje musical incluido el uso de instrumentos, y así les impedían tanto la utilización del recurso, como la conexión e intercambios que permitía. Quedaban así condenadas a la dependencia hacia los varones para relacionarse con los dioses y los otros extranjeros.

La efectividad de esta apropiación estaba dada en gran parte porque no se realizaba por la fuerza, sino a través de diferentes estrategias manipulativas más o

menos ocultas o naturalizadas que se utilizaban cotidianamente y que lograban que si se rebelan ante el mandato masculino las mujeres se anularan, coartaran, convencieran, culpabilizaran, desanimaran, inhibieran su rebeldía (hoy llamaríamos a estas estrategias machismo sutil). La mayoría de estas estrategias estaban basadas en reafirmar los mitos ancestrales que legitimaban la superioridad masculina, y con su utilización, la exclusión se consolidaba sin rebeldía femenina.

Godelier llamó "los secretos del poderoso" al conjunto de ocultamientos que estudió como parte integral de la educación masculina. Él sugiere que esos secretos -que al mantenerse bloquean y boicotean el acceso femenino a la igualdad-, no circulan solo entre los baruya, sino que son componentes de las sociedades en las que los varones aun tienen el poder (incluida nuestra sociedad occidental "desarrollada"). Concluye con la idea que la ruptura de esos secretos, la disminución de la eficacia de las ocultas maniobras para apropiarse del poder y retenerlo, y la libre disponibilidad de los recursos y habilidades ocultados, favorecería la producción de una importante fisura en la "maquinaria de la dominación masculina". Los varones perderían el monopolio de las herramientas para obtener y retener poder personal y de dominio, pero también daría libre acceso a las mujeres a esas herramientas, con lo que el juego democrático podría desarrollarse realmente al disponer ambos, mujeres y varones de los mismos recursos y legitimidad

Bourdieu, por otra parte, ha mostrado través de sus estudios sobre el pueblo bereber cómo, el entrenamiento para llegar a ser un "hombre como se debe" (que incluye ser superior a las mujeres), va consolidando un modo masculino de ubicarse en jerarquía con las mujeres y un modo de percibir las "desde arriba", similar al de otros grupos dominantes. Una "mirada del dominante" decía Bourdieu (como la del señor feudal desde su castillo o como la de quien está en la sala VIP de los aeropuertos), que sigue todavía hoy tan incorporada como hábito masculino que no se percibe como tal, sino como el modo "normal" de ver - importante también esto para el tema de este artículo-. Esta mirada naturaliza y oculta la jerarquía de género, favorece no ver las necesidades de las mujeres (ya que a quien está "por debajo" se ve menos), y permite evadirse de la responsabilidad por los efectos que sobre ellas tiene la propia conducta dominante ejerce sobre atribuyendo esos efectos a la "naturaleza" o a la "debilidad" de ellas. La posibilidad de transformación de las jerarquías tiene como prerrequisito desnaturalizar lo naturalizado, cuestionar la naturalidad masculina de ponerse por arriba. También Bourdieu se suma a las ideas de Godelier en cuanto a los ritos de iniciación, destacando su carácter de ritos de "institucionalización", de acceso al "club" masculino al que las mujeres no pueden entrar.

Ha pesar que los baruya y los berebere parecen muy alejados de nosotros, los varones actuales, progresistas, democráticos, igualitarios, no nos diferenciamos -como concluyen Godelier y Bourdieu-, demasiado de ellos en cuanto a nuestro modo de percibir desde arriba a las mujeres, mantener -en clave actual - los "secretos del poderoso" y monopolizar la utilización - del código para la autonomía y el poder.

Es cierto que el machismo puro y duro ya no se lleva. Ya no se puede tan fácilmente utilizar abiertamente el "código del poderoso", sus claves y sus trucos secretos para facilitar el estar por arriba, sin ser tachado de machista. Pero eso no implica que los varones renieguen totalmente de estar en esa posición ni que dejen de

naturalizar su posición de privilegio social. Los comportamientos masculinos que tienen por objetivo la exclusión de la mujer del terreno del poder y del derecho a la autonomía no han desaparecido, sino que se han modificado para lograr los mismos efectos. Al menos en el Occidente democrático ya no se excluye explícitamente a las mujeres del reino de los que tienen derecho a ser persona y no objeto, sino que se lo hace de un modo sutil y oculto (incluso para los varones mismos) a través de diferentes trucos secretos para mantenerse por arriba, aprendidos -como los baruya- en el proceso de “hacerse hombre”.

Aunque cueste reconocerlo, la mayoría de los varones no hemos abandonado totalmente los códigos de dominación y exclusión de las mujeres transmitidos de generación en generación, ni hemos cambiado totalmente el “natural” modo “desde arriba” con el que se las percibe. ¿O acaso es muy diferente la actitud de los hombres baruya con la música, al truco manipulativo de los directivos varones que utilizan las reuniones informales fuera del trabajo para las grandes decisiones empresariales, para así excluir las mujeres en puestos de decisión, ya que estas generalmente no pueden ir a dichas reuniones si tienen cargas familiares? En esas reuniones, opacas para las mujeres, no solo se toman decisiones sino que son parte activa de la creación de redes de intercambio e influencia imprescindibles para ascender en la jerarquía laboral. Ni tampoco son muy diferentes a los berebere y baruya los varones que tomamos como ejemplos al principio del artículo. En la próxima sección nos ocuparemos de develar lo oculto en sus comportamientos.

Códigos, secretos, miradas, trucos masculinos para retener poder, maquinarias de la dominación, mecanismos para mantenerse por arriba de las mujeres, machismos sutiles y no sólo explícitos...en el pasado pero también en el presente. Los varones que nos sentimos igualitarios deberíamos hacer algo con todo esto, ya todos estos mecanismos son un muro que impide la igualdad, al excluir a las mujeres de los recursos sociales y personales que les debería permitir -como a nosotros-, legitimar la individuación y la validez del tiempo propio, afianzarse en ver las propias percepciones como válidas, las propias ideas como apropiadas, los propios comportamientos como adecuados, y los propios recursos como confiables. Y con ello, equivalentes en voz y voto en lo público y en lo doméstico. Godelier y Bordieu nos han mostrado un camino: revelar los “secretos del poderoso” -transparentar lo oculto-, para compartir con las mujeres el código de habilidades necesarias para lograr la autonomía, y para contribuir a erradicar esas ocultas maniobras masculinas para mantenerse en posición superior, bloqueando la autonomía femenina.

A mi me ha parecido muy enriquecedor y autocuestionador este camino y por él me nuevo hace tiempo, empujado por dos situaciones. La primera, convivir en pareja con una mujer que no me permitió nunca estar por arriba y que ha visibilizado siempre mis maniobras de retención de poder, lo que me obligó a tener que ir reconociendo, no sin contradicciones, mis resistencias no reconocidas a lo igualitario. La otra, trabajar en psicoterapia con mujeres, y descubrir los daños a la autonomía femenina que provocan los “pequeños” comportamientos cotidianos de dominio de los modernos baruyas y bereberes que son (somos) muchos de los “nuevos” varones, los progresistas que ya se sienten igualitarios.

En mi tarea de psicoterapeuta he podido ir comprobando con el tiempo cómo las mujeres, al reconocer las pequeñas y continuas actitudes masculinas de dominio cotidiano, quedan menos atrapadas en ellas y con más posibilidades de reclamo y acción frente al varón que los realiza, y cómo el desenmascaramiento, deshabituación y erradicación de dichos comportamientos por parte de los varones, junto al distanciamiento de la posición desde la que se ejercen, es un factor clave par el logro de una relación democrática y saludable entre mujeres y varones en lo cotidiano.

Quiero aclarar que al hablar del dominio, me refiero al *poder de dominio* que es la capacidad de control y dominio sobre la vida o los hechos de otras personas. Es un *poder impositivo* que se ejerce de modo visible u ocultamente *sobre o contra l@s otr@s*,

En las relaciones de pareja, y desde hace siglos, este poder se adjudica a los varones y no a las mujeres y su ejercicio determina prácticas abusivas sobre la individualidad femenina y permite además a los varones monopolizar el llamado *poder de microdefinición* que consiste en la capacidad y habilidad de una persona en imponer sus propios intereses, creencias y percepciones.

El poder de dominio es diferente al *poder de actuación y autoafirmativo*, que es la capacidad de hacer y transformar, es la fuerza personal de existir, decidir y autoafirmarse, es el poder *para ser y hacer*. Sirve para disponer de uno mism@, ejercer la autonomía, evitar ser esclav@s de otr@s, y decir "yo" y "no". Permite la colaboración *con* otr@s, o ejercer la autoridad delegada democráticamente. Quienes lo ejercen deben tener una legitimidad social que los autorice (y esta legitimidad sólo la han obtenido hasta hace muy poco los hombres).

Existe otro poder, el *poder heteroafirmativo* -diferente al autoafirmativo-, que es la capacidad de cuidado y dedicación a otr@s, necesaria para que las personas cuidadas crezcan, se afirmen y sean autónomas. Está legitimado para las mujeres en nuestra cultura, y no para los hombres, quienes deben rebelarse al modelo de masculinidad tradicional para ejercerlo.

Retomando el objetivo de este artículo -desenmascarar los ocultos comportamientos de dominio de los hombres a los que ya no se define como machistas-, quiero comenzar por poner a estos comportamientos un nombre que los identifique. Diversos autor@s estudios@s de la vida cotidiana (Miller, Bourdieu, Glick, Castañeda, etc.) han llamado a los "pequeños" comportamientos masculinos para estar por arriba de las mujeres: pequeñas tiranías, terrorismo íntimo, violencia "blanda", "suave" o de "muy baja intensidad", tretas de la dominación, machismo invisible o sexismo benévolo. Desde 1990, yo los he denominado "*micromachismos*" (en adelante mM). Y así lo hice, porque si definimos al machismo como la ideología y las prácticas de la superioridad masculina, estamos hablando de él pero en sus formas "micro" – asociado al término micropoderes del sociólogo francés Foucault- -, por lo casi imperceptibles, especialmente invisibles y ocultos para las mujeres que los padecen y que boicotean su creciente autonomía en el mundo actual.

Si bien estos comportamientos se pueden descubrir en diversos ámbitos de la relación entre mujeres y varones, en las siguientes líneas me ocuparé de aquellos que se producen en el espacio de la pareja heterosexual con hij@s.

*Los mM son "pequeños" y cotidianos ejercicios del poder de dominio, comportamientos "suaves" o de "bajísima intensidad" con las mujeres. Formas y modos, larvados y negados, de abuso e imposición de las propias "razones", en la vida cotidiana, que permiten hacer lo que se quiere e impiden que ellas puedan hacerlo de igual modo. Son hábiles artes, comportamientos sutiles o insidiosos, reiterativos y casi invisibles que los varones ejecutan permanentemente quizás no tanto para sojuzgar sino para oponerse al cambio femenino.*

Ahora que la "grandes" machismos y dominaciones masculinas se aceptan cada vez menos, probablemente sean las armas, trucos, tretas y trampas más frecuentes que los varones utilizan actualmente para obstaculizar la rebeldía femenina al rol social asignado y encasillarlas en él. Son los "pequeños" machismos que pese a ello, producen poderosos efectos en las mujeres

Todos los mM son comportamientos manipulativos que ocupan una parte importante del repertorio de comportamientos masculinos "normales" hacia las mujeres.

Se ejercen intentando mantener y conservar las mayores ventajas, comodidades y derechos que lo social adjudica a los varones, socavando la autonomía personal y la libertad de pensamiento y comportamiento femeninos. Por eso, desde una posición de lucha contra la desigualdad de género, hay que contribuir para que los mM sean erradicados del repertorio de actitudes masculinas. Ponerlos en evidencia, nombrarlos, deslegitimarlos, y cuestionar la posición desde arriba que origina su ejercicio. son buenos primeros pasos en este camino

Machismo puro y duro y micromachismos se basan ambos en una creencia masculina procedente del modelo de masculinidad tradicional con el que se socializa a que los varones. Esta creencia es la que supone que los varones tienen mayor valor que las mujeres, dando por sentado que ellas deben estar disponibles y al servicio de los propios deseos, placeres y razones. Y desde esa posición y para asegurarla, es lícito utilizar diversos procedimientos "grandes" o "pequeños" de control, imposición y boicot a la autonomía femenina.

El sentirse superior implica sentirse con derecho a hacer la propia voluntad sin rendir cuenta, a tener la razón sin demostrarlo, a no ser opacado por una mujer, a ser reconocido en todo lo que hacen, a que lo propio no quede invisibilizado, a ser escuchado y cuidado, a aprovecharse del tiempo de trabajo doméstico femenino y por supuesto a forzar e imponerse para conseguir los propios objetivos. Los avances de las mujeres cuestionan este derecho, y los mM son unos de los modos masculinos más

frecuentes de ejercer la defensa de estos privilegios de género, y de oponerse al cambio de las mujeres que procuran ser tan autónomas como ellos.

Al comenzar a reflexionar hace ya doce años sobre los mM, los definía fundamentalmente como maniobras más o menos puntuales en lo cotidiano, enfatizando como básico su carácter de imperceptible, en este caso dado su "pequeñez" -micro-. Sin embargo, en los últimos años he incluido también en esta definición a otros comportamientos que he ido observando y que también son imperceptibles o invisibles -micro-, aunque no por ser "pequeños" sino debido fundamentalmente a que se ven como naturales - aún para los mismos varones y por ello se hacen invisibles aunque no sean "pequeños". Ya no son puntuales y suelen ser la estructura que sostiene las maniobras puntuales. Se trata aquí de maniobras múltiples simultáneas, estrategias más o menos globales de comportamiento, o permanencia "natural" en situaciones de comodidad que sobrecargan a las mujeres

Muchos de estos comportamientos no suponen intencionalidad, mala voluntad ni planificación deliberada, sino que son hábitos de funcionamiento frente a las mujeres, que se realizan de modo automático, sin reflexión alguna. Otros en cambio sí son conscientes, pero en uno u otro caso, los varones son expertos en su ejercicio por efecto de su aprendizaje durante su proceso "hacerse hombres"

Dada su invisibilidad, los mM se ejercen generalmente con total impunidad, produciendo diversos grados de malestar y daño a las mujeres -especialmente sobre su autonomía- que no son evidentes al comienzo de una relación de pareja y que se van haciendo visibles a largo plazo, y favoreciendo el mantenimiento de la posición ventajosa masculina

Para intentar mantener esta posición, los varones se sirven de diferentes modalidades de mM, a las que me he permitido agruparlas provisionalmente en cuatro categorías que pueden ayudar a hacerlos más visibles en su complejidad. Estas categorías, que siempre están más o menos entrelazadas son:

- *Los mM utilitarios*, que tratan de forzar la disponibilidad femenina aprovechándose de diversos aspectos "domésticos y cuidadores" del comportamiento femenino tradicional. Se realizan especialmente en el ámbito de las responsabilidades domésticas.
- *Los mM encubiertos*, que intentan ocultar su objetivo de imponer las propias razones abusando de la confianza y credibilidad femenina.
- *Los mM de crisis* que intentan forzar la permanencia en el statu quo desigualitario cuando éste se desequilibra, ya sea por aumento del poder personal de la mujer, o por disminución del poder de dominio del varón
- *Los mM coercitivos* que sirven para retener poder a través de utilizar la fuerza psicológica o moral masculina.



Una característica común a todos estos mM es que se rigen por la lógica machista del doble rasero: “lo que vale para mí no vale para ti”, situación que muestra claramente quien decide el juego y los privilegios que se adjudica. Lógica por otra parte opuesta a la democrática donde la consigna “una voz, un voto” refleja la propuesta de un rasero igual para todos, con iguales posibilidades de elegir.

Ningún varón ejerce todos estos mM, pero casi todos son expertos en el uso de varios de ellos. En las descripciones que haré a continuación mostraré ejemplos muy típicos, y dejaré fuera otros más sutiles que cada día sigo descubriendo que los varones crean para seguir con sus propósitos. Espero que dichas descripciones contribuyan a que las personas lectoras puedan ir descubriendo su propio catálogo de mM ejercidos (ellos) o sufridos (ellas), ampliar el siempre inacabado descubrimiento de las manipulaciones masculinas, y establecer actitudes de resistencia (ellas) o autocrítica (ellos) a estos comportamientos.

El objetivo masculino de conservar la posición ventajosa, diferencia claramente a los mM de las manipulaciones "femeninas" que muchas mujeres realizan. Ellas, a diferencia de los varones, muchas veces se comportan de forma manipulativa, pero especialmente para romper una posición de subordinación o, para dentro de ella conseguir más influencia, poder, o ejercer derechos que les son negados o que no creen tener derecho a tener, y no como los varones que, en los mM manipulan para conservar su posición.(como alguien me decía: usan la “mano izquierda” porque no se sienten autorizadas socialmente para usar la derecha.

## De los utilitarismos a las manipulaciones encubiertas

La primera categoría de mM es la de los **utilitarios**. Dos elementos los caracterizan, uno, su índole utilitaria y el otro que lo son generalmente por delegación o por apartamiento de los varones de situaciones de responsabilidad compartida. Son estrategias de imposición de sobrecarga por evitación de responsabilidades, y su efectividad está dada no por lo que se hace, sino por lo que se deja de hacer y que se delega en la mujer, que así pierde energía vital para sí misma. Son probablemente, los mM más naturalizados e invisibilizados por mujeres y varones, y en lo cotidiano una de las fórmulas más eficaces de resistencia masculina al cambio

Se realizan especialmente en el ámbito de las responsabilidades domésticas, provocando eficazmente en las mujeres un forzamiento de disponibilidad. Derivan de la obediencia interesada y sin crítica a uno de los mandatos de la masculinidad tradicional, el que prescribe que al hombre debe ocuparse de lo público (“lo importante”) y no de lo doméstico, tanto si se ocupa de la provisión de dinero y protección, como si no lo hace.

Como hábito o como actitudes conscientes, este tipo de mM son probablemente los que más contribuyen a sostener la desigualdad en las parejas de los países desarrollados donde las mujeres han logrado la conquista de amplios espacios de libertad. Pueden consistir tanto en maniobras puntuales o estrategias globales que permiten a los varones naturalizar y aprovechar abusivamente y sin culpa alguna el poder que anteriormente definimos como heteroafirmativo femenino. Las mujeres -sometidas a los roles asignados- también naturalizan ese poder como propio por

“naturaleza”, y lo defienden para sí –con toda la sobrecarga que implica-. Es interesante saber que el sociólogo Bourdieu llama “patriarcado suave” o por consenso al sistema que logra dominar al subordinado no ya por la fuerza sino logrando hacerle creer que elige lo que el dominante espera de él .

En esta categoría podemos distinguir al menos dos grupos de mM que corresponden a dos aspectos de lo doméstico. Cada uno incluye comportamientos específicos, algunos de los cuales describiré a continuación:

### **1) No responsabilización sobre lo doméstico:**

Se trata de diversas formas, desde las directas a las soterradas, de no implicarse en un tipo de responsabilidad que un vínculo respetuoso, recíproco e igualitario supone compartida: la atención del hogar, como lugar en el que se proveen los recursos materiales que permiten desarrollarse a las personas

La falta de implicación puede ser *total* o ser una *seudoimplicación*, donde el varón se define como “ayudante” de la mujer, lo que le obliga a ella a ejercer la “gerencia del hogar”, teniendo que organizar e indicar lo que los demás (ayudantes) deben hacer en casa, con la sobrecarga consiguiente.

**2) Aprovechamiento y abuso de la capacidad "femenina" de servicio:** aquí el varón se “adapta” a lo asignado por los roles tradicionales (él proveedor, ella cuidadora) para no ocuparse del "servicio a l@s demás" Con ello se aprovecha de la capacidad de servicio hacia otras personas en la que las mujeres son “expertas” por su socialización de género. Son comportamientos que fuerzan, o peor aun, "convencen" y apoyan el autoconvencimiento de las mujeres, para que “naturalmente” ejerzan diferentes roles de servicio: madre, cocinera, esposa, asistenta, gestora, psicóloga, acompañante social, secretaria para pedir citas médicas, la que espera con la comida lista, telefonista, portera y hasta quien guarda la ropa masculina. Estos roles son inducidos con diferentes mM en lo doméstico y en lo público tales como:

**a) Naturalización y aprovechamiento del rol de cuidadora en lo doméstico.** Entre ellos:

*-Delegación del trabajo de cuidado de los vínculos y las personas:* Estrategia global con múltiples maniobras por las que se fuerza de varias maneras (ver mM encubiertos) a la mujer a cumplir el mandato cultural de ser la encargada de cuidar la vitalidad de la pareja, el desarrollo y seguimiento medico-educativo de l@s hij@s, los vínculos con ell@s, con la familia de él e incluso con sus amigos,- y también los animales y las plantas-, además de transferirles el trabajo de la comunicación. Al no hacerse cargo el varón de esta actividad -llamada "trabajo emocional"-, abusa, quiéralo o no, del tiempo y la disponibilidad femenina en tanto obliga a las mujeres a esa enorme tarea que no se puede dejar de hacer, ya que sin él no es posible el desarrollo personal y vincular.

*-Requerimientos abusivos solapados:* son pedidos exigentes, casi órdenes, pero que se realizan sin pedir explícitamente. Requerimientos “mudos” a través de gestos, preguntas o comentarios “al pasar” que apelan a activar automáticamente los aspectos “cuidadores” del rol femenino tradicional, logrando que la mujer cumpla ese pedido sin percatarse que lo está haciendo no por deseo propio sino

por presión invisible. Al no ser estos pedidos explicitados, tampoco requieren ser agradecidos cuando se satisfacen, ya que según el varón “nunca existieron”. Por efecto de estos mM las mujeres se ven llevadas “naturalmente” a atender el teléfono o el timbre en casa, a levantarse cuando falta la sal, a acompañar al hombre al médico, a comprar su ropa. La frecuente pregunta ¿dónde está? (que tiene el subtexto: búscamelo y dámelo), sin buscar previamente alude también a estas presiones, así como también aceptar el rol de “niño tiránico” en el que se colocan los varones al enfermarse

*-Negación de la reciprocidad en el cuidado:* es este un comportamiento de rechazo del varón a ofrecer real y eficiente cuidado o ayuda a la mujer cuando ésta lo necesita, negándole así en la práctica el derecho a ser cuidada. Con ello le impone su creencia, derivada de la masculinidad tradicional, de que él es el único digno de atención. Este mM se hace visible cuando la mujer necesita atención por estar enferma, por tener que ocuparse de su familia de origen o por tener sobrecarga de trabajo. Es frecuente que en estas situaciones, los varones nieguen las necesidades femeninas de ayuda, minusvalorando sus síntomas o el cansancio, criticando la forma en que ella hace las cosas, o apelando a su “no saber”, para no hacerse cargo

**b) Naturalización y aprovechamiento de la "ayuda al marido" en lo laboral.** Con esta estrategia micromachista, usada habitualmente por varones que trabajan de modo autónomo, ellos naturalizan los aportes laborales femeninos para el mantenimiento o la expansión de su trabajo. Se apela a la "ayuda" femenina -en algunos casos adjudicándoles un rol profesional, o en otros no-, pero sin reconocimiento interpersonal ni laboral. Los efectos negativos de este mM se hacen más evidentes en casos de divorcio. Varones con pequeñas empresas o que no trabajan por cuenta ajena, consiguen así gratuitamente gestoras, secretarias, enfermeras, asesoras de negocios, correctoras de estilo, contables, administrativas, contratistas, conductoras de arado, etc. La contracara de este mM es la naturalidad con que los varones se sienten con derecho a irritarse cuando sienten que las mujeres no reconocen algo de la ayuda masculina en cualquier situación..

Una estrategia micromachista muy utilizada por hombres más o menos “modernos” que reúne elementos de esta categoría y de la próxima que describiremos es lo que en España se llama “escaqueo”, y consiste en eludir o esquivar la responsabilización sobre diversos aspectos de lo doméstico pero atribuyendo esa inacción a múltiples justificaciones, que encubren lo que no se puede decir como adulto que se dice colaborador e igualitario: que no se desea, no interesa, no gusta, incomoda, o se siente con derecho a no involucrarse en lo doméstico. Esta estrategia no solo se ejerce sobre la pareja, sino también sobre madres, hermanas o compañeras de piso en el ámbito estudiantil, pero es utilizada constantemente ante mujeres que cansadas ya no piden compartir lo doméstico, pero sobre todo con aquellas que lo piden terminado al final enojadas o resignadas pero sin lograr habitualmente la cooperación masculina adecuada.

Las justificaciones masculinas para escaquearse generalmente giran alrededor de dos ejes: el primero, la "ignorancia" masculina sobre todo lo atinente a lo doméstico, y el segundo la naturalización de la maternidad y el cuidado en las mujeres según la particular ecuación: posibilidad de embarazarse = obligación de planchar, cuidar hijos y suegros. Dos justificaciones habituales para no abandonar estos comportamientos cuando son puestos en evidencia son la afirmación que las mujeres no quieren abandonar su rol de ama de casa -ocultando la poca predisposición masculina a "pelear" el nuevo lugar-, y que él ya bastante tiene con cumplir su rol de "proveedor" (es sorprendente que esta justificación la realizan incluso varones vinculados a mujeres que trabajan fuera del hogar).

Ahora bien, ¿los varones se creen sus propias justificaciones? La experiencia con grupos de varones reflexionando sobre ello lleva a concluir que muy poco, excepto la de que ellas lo hacen mejor. Casi todos reconocen que de tontos tienen poco, pero que lo doméstico es incómodo y que no gusta, y encontrar artimañas para no hacerlo recargando a la mujer que se ocupa de ello no quita el sueño. Y aunque reconozcan que se escaquean ello no les lleva a cambiar ¿por qué?. Sin duda, la creencia en su intocable derecho "masculino" a no hacer está en la base de todo esto, y el efecto que esto tiene sobre la mujer se vuelve secundario.

Una de las pruebas del éxito de esta estrategia es el grado en que se toleran estas justificaciones por parte de quienes rodean al ejecutante, frecuentemente con enfado o con cierta sonrisa, pero que casi nunca con la crítica que sí reciben las mujeres, cuando, se irritan de esta manipulación.

El resultado del uso reiterado de estos mM utilitarios es que se produce una desigual distribución de la "carga mental y física" que supone la ocupación de lo doméstico, lo que lleva a un acrecentamiento de la calidad de vida del varón y la cantidad de tiempo privado para sí, a expensas de la mujer, y un desmejoramiento del nivel de vida femenino, ya que consume sus energías y reservas emocionales no pudiéndolas dedicarlas a sí misma. Muchas veces las mujeres perciben estos comportamientos, pero no su objetivo y aunque les molestan, al final se acostumbran a ellos, ya que perciben la inutilidad o el alto costo de sus esfuerzos para que el hombre deje de hacerlos.

Otra categoría de mM son los **encubiertos**. Se caracterizan por su índole insidiosa, encubierta y sutil, razón por la que son muy efectivos. Aunque el objetivo del varón que los ejerce es claro - forzamiento de disponibilidad de la mujer para mantener las cosas en la dirección elegida por él-, éste es ocultado tras "otras" razones. Conducen a que la mujer coarte sus deseos y haga lo que no quiere.

Son los más manipulativos, y por sus características de encubiertos, la mujer no suele percibirlos, aunque es "golpeada" psicológicamente por ellos con diversas

intensidades. Podemos agrupar a estos mM en varios tipos de comportamientos, de los que describiré algunos:

**1) Creación de falta de intimidad:** son comportamientos con los que el varón intenta controlar las reglas de juego de la relación a través de la distancia, y con eso lograr que la mujer se acomode a sus deseos: cuándo estar disponible, cuánta intimidad tener, cuánta tarea doméstica realizar y qué merece compartirse. Están sostenidos en la creencia varonil de su derecho a apartarse sin negociar y a disponer de sí sin limitaciones (sin permitir ese derecho a la mujer). Los más frecuentes son:

**a) Silencio:** independientemente de las dificultades de los varones para hablar (especialmente de su mundo emocional), el silencio es una maniobra de imposición de los propios intereses, porque callar lleva a imponer el silencio a quien está con uno. Permanecer en silencio no es sólo no hablar, sino no sentirse obligado a hablar, dar explicaciones, o dar información de sí en el vínculo (recurso que solo pueden permitirse quienes tienen poder), y por tanto imponer el no diálogo y obligar a la mujer a llenar el hueco comunicativo. Va acompañado generalmente de la "expectativa de telepatía" por la que se impone a las mujeres la obligación de descifrar lo que el varón está pensando. Este silencio masculino cabe diferenciarlo del silencio contemplativo de un encuentro amoroso, y de los silencios, resentidos, temerosos o impuestos, que suelen estar condicionados por la falta de legitimación de la palabra del silencios@, quien es obligad@ a callar u opta por hacerlo para no ser castigado, y que son propios de los grupos subordinados –las mujeres, entre ellos-.

**b) Aislamiento y mal humor manipulativo:** se trata aquí de un paso más del anterior. Este mM suele utilizarse cuando ella quiere intimidad, respuestas o conexión y no se inhibe en sus requerimientos ante el silencio masculino. Se pone distancia y se impone a la mujer el no acercamiento. Este aislamiento puede ser físico -encerrándose en algún espacio de la casa o en alguna actividad-, o mental, encerrándose en sus pensamientos.

**c) Avaricia de reconocimiento y disponibilidad:** Se trata de múltiples comportamientos de retaceo de reconocimiento hacia la mujer como persona y de sus necesidades, de sus valores, o de sus aportes al bienestar psicofísico masculino y familiar. Muchas mujeres reconocen este mM, al que llaman *ninguneo*, que también sufren en otros ámbitos donde no se les reconoce su aporte. Estos mM conducen frecuentemente al hambre de afecto (el que, en mujeres dependientes, aumenta su dependencia). Provocan además la sobrevaloración de lo poco que brinda el varón -ya que habitualmente lo escaso suele vivirse como valioso-. A veces pueden tomar la forma de conducta al acecho (no toma la iniciativa en alguna responsabilidad familiar, espera y luego critica. “Yo lo hubiera hecho mejor”).

2) **Seudonegociación.** Se trata aquí del falseamiento de la comunicación: el varón está dispuesto a hablar para aparentemente negociar la resolución de alguna situación, pero en realidad no está dispuesto a moverse de su posición, o a lo sumo se digna a "hacer concesiones". Como actualmente no es políticamente correcto ser inflexible, se cubren las apariencias, hablando sobre el problema, pero sin intentar negociar la solución. Muchas veces esta maniobra va acompañada del apartamiento del diálogo culpando a la mujer por sus malas formas (si me lo hubieras dicho de otra manera!)

3) **Inocentización:** mM muy frecuente consistente en declararse sin responsabilidades – es decir inocente-, en cuanto a determinados hechos en lo cotidiano. Aunque disfrazadamente, se asientan en la creencia en el derecho a estar libre de tener que dar cuenta de lo que se hace y sí exigirlo a quienes le rodean, y de no implicarse en cosas que los varones definen como ajenas a su posición. Existen al menos dos tipos de estos mM:

a) **Inocentización culpabilizadora** Se habla mucho de la culpabilización, actitud consistente en juzgar y condenar a la mujer que no ha hecho “bien” algo (bien = cumplir su rol tradicional) haciéndola sentir en falta de los modos más variados: apelando a su “no saber hacer”, al “incorrecto” desempeño del rol de esposa o madre, o a su “tontería” o “maldad”. Esta actitud incluso se utiliza para responsabilizarla por lo que a él le pasa, y aún más, culpabilizarla de la inhibición o irritación que ella siente o expresa confusamente cuando él impone sus criterios. “Exageras” y “estas loca” son dos expresiones frecuentes para expresar esta actitud masculina Pero este comportamiento culpabilizador tiene su contracara, ya que al realizarlo el varón se coloca siempre como juez y fiscal atento a la falta ajena, y por ello nunca se sienta culpable ni responsable de lo sucedido, proclamando su eterna inocencia.

b) **Autoindulgencia y autojustificación:** son otras formas de inocentización por las que el varón presenta excusas y autoexcusas frente a la no realización de tareas o actividades que hacen al compartir en un vínculo respetuoso e igualitario. Con ellas intentan “quedar bien” y ocultar su falta de interés o dificultad para manejarse en relaciones no impositivas. Muchas de estas maniobras sirven de apoyo al escaqueo, previamente nombrado. Son maniobras que intentan bloquear y anular justos reclamos femeninos ante acciones o inacciones del varón que la desfavorecen. Hacen callar imponiendo el criterio masculino, pero apelando a “otras razones”, y eludiendo la responsabilidad por lo que se hace o deja de hacer. Entre este grupo de mM se destacan:

- *Echar balones fuera:* este universal comportamiento masculino en el que se utiliza el mecanismo psicológico de la proyección sirve para diluir la propia responsabilidad en momentos en que se es reclamado por algo no hecho, o hecho mal. “no me lo dijiste”, “es tu culpa”, o “si-pero” son algunas frases frecuentes con los que se expresa este mM

- *Hacerse el tonto (y el bueno):* en este mM el varón 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 o que no suponen maldad. Entre estas maniobras evasivas se encuentran el aludir a las

obligaciones laborales (“No tengo tiempo para ocuparme), la buena intención, la torpeza, la parálisis de la voluntad u otros defectos personales (“no sirvo para eso”, “no puedo controlarme”, “es imposible para mí”, “me olvidé pero no tuve mala intención”).

-Impericias selectivas: con este tipo de mM se busca evitar responsabilidades (y se las impone a la mujer) a partir de declararse inexperto para determinadas tareas (de la casa o del cuidado de la familia). Por ejemplo, es frecuente, para no planchar, exponer el argumento de que dejar la ropa bien planchada es muy difícil, ocultando que no le gusta hacerlo.

-Minusvaloración de los propios errores :A través de esta manipulación masculina, los propios errores, descuidos, desintereses, abusos de derechos y equivocaciones son poco tenidos en cuenta por el mismo varón, y cuando lo son, se perciben como banales y son fácilmente disculpados. Inversamente, se está poco dispuesto a aceptar los errores de la mujer, tachándola frecuentemente de inadecuada o exagerada en sus preocupaciones por las cosas, los vínculos y las personas.

-Delegar responsabilidad por propios errores. Este mM tan frecuente se puede resumir en la frase ¿dónde pusiste..?. En realidad él no sabe dónde están sus cosas, pero es más fácil decir que la responsable es ella.

Otros mM encubiertos en los que me extenderé son los engaños y mentiras (en la que muchos varones son expertos), el paternalismo, el abuso de confianza o las desautorizaciones encubiertas.

### ***De la defensa del statu quo a las coacciones***

La tercera categoría de mM es la de **los mM de crisis** que se utilizan en períodos en los que el estable desbalance de poder en las relaciones de pareja entra en crisis y se desequilibra en dirección a una mayor igualdad, tanto debido a un aumento de la autonomía femenina, como por una disminución de la sensación de control y dominio del varón debido, por ejemplo, a razones de pérdida laboral o de limitación física. Generalmente estas situaciones de cambio se acompañan de reclamos por parte de la mujer de mayor igualdad en la relación.

El empleo de estos comportamientos tiene por objetivo evitar el cambio de statu quo, retener o recuperar poder de dominio, eludir el propio cambio o sosegar los propios temores a sentirse impotente, inferiorizado, subordinado o abandonado (que, son algunos de los típicos los temores con los que los varones, desde la socialización genérica, suelen reaccionar ante las relaciones igualitarias con las mujeres).

Estos mM son eficaces no sólo para impedir que la mujer sea más autónoma o para evitar sentirse dependiente de ella, sino también para impedir los reclamos de ella respecto a la necesidad que él también cambie modificando sus hábitos.

El varón, al sentir que pierde poder de dominio (y por tanto seguridad), puede utilizar específicamente estos mM u otros de otras categorías, aumentando su cantidad o su intensidad . Suelen utilizarse frecuentemente en una secuencia determinada, según la capacidad de resistencia de la mujer frente a la presión masculina hacia el no cambio. Ejemplos de uno de los primeros y uno de los últimos utilizados en dicha secuencia son los dos siguientes:

1) *Resistencia pasiva y distanciamiento*. Ante mujeres que están acrecentando su autonomía, estos mM son de gran efectividad Su característica es utilizar diversas formas de oposición pasiva y abandono con el fin de debilitar las fuerzas que la mujer está utilizando para realizar la experiencia de aumento de su autonomía. La frase: "tu sabrás que hacer "(con tus tareas domésticas si vas a trabajar) es una buena síntesis de estos comportamientos

2) *Darse tiempo*. Este mM se realiza cuando en el momento de reacomodo del vínculo el varón percibe que la mujer ya no se deja manipular y exige inflexiblemente un cambio de su parte. Ante dicha exigencia, él formalmente reconoce la validez de dicha exigencia, pero postergando y alargando el tiempo de comienzo de dicho cambio hasta que haya algo que lo obligue (en general, el hartazgo femenino o un ultimátum de separación).

Con esta maniobra se manipula el tiempo de la respuesta al pedido de cambio intentando dilatar la situación de injusticia en la pareja. Es una claro ejercicio de imposición y dominio en tanto obliga a la mujer a “aguantar” y a someterse a los tiempos y deseos del varón, que es quien conserva el poder de decisión del momento de comenzar un cambio (o de reconocer que no quiere o no puede hacerlo). Si la mujer no tiene claridad y firmeza en sus propuestas, con este comportamiento puede sucumbir a ser ganada por cansancio, reestableciéndose el statu quo.

Los modos de dilatar la decisión de cambio, o simplemente el diálogo, pueden ser variados pero suelen girar alrededor de las siguientes frases: Necesito tiempo, ¡ya hablaremos!, ¡ya veremos!, ¡lo pensaré!. Otro modo frecuente de hacerlo es a través de la negativa a acceder a una ayuda terapéutica para el cambio, y si se lo hace, postergar frecuentemente la consulta antes de decidirse realmente a hacerla.

De los otros varios mM de crisis se pueden nombrar también:

3) *Aguantar el envite*, comportamiento ante el reclamo femenino, en el que el varón no se piensa mover de su posición, y aguanta “lo que haya que aguantar” hasta que ella se canse.

4) *Refugio en el estilo*: maniobra muy eficaz de paralizar un reclamo apelando que no fue dicho de la “manera correcta” (según él y según lo que se espera socialmente de una “buena” mujer): ¡si me lo pidieses de otra manera!, ¡no sabes más que chillar!, son alguna de las frases utilizadas.



La última categoría con la que nos encontramos es la de los **Mm coercitivos**.

Su característica particular es que en ellos el varón usa la fuerza moral, psíquica, económica o de la propia personalidad) (no la física) de un modo “directo”, para intentar doblegar a la mujer, limitar su libertad, expoliar su pensamiento, su tiempo o su espacio, y restringir su capacidad de decisión. Estos comportamientos intentan hacer sentir a la mujer con menos autonomía, sin la razón de su parte, sin tiempo, espacio o libertad. Su efectividad se constata por la percepción femenina de la pérdida, ineficacia o falta de fuerza y capacidad para defender los propios derechos, decisiones o razones, lo que provoca en ella un acrecentado sentimiento de derrota.. Entre ellos podemos nombrar a dos bastante frecuentes:

**1) *Uso expansivo-abusivo del espacio físico y del tiempo para-sí:***

Este grupo de mM se apoya en la idea de que el espacio y el tiempo son elementos que los varones pueden utilizar prioritariamente sin consultar como afecta a los demás este uso, haciéndolo de este modo de una forma expansivo-abusiva a costa del tiempo y espacios ajenos, teniendo la mujer poco derecho a hacer lo mismo.

En cuanto al uso del espacio, son mM aparente banales en el ámbito hogareño, *la invasión de la ropa* masculina por toda la casa, *la utilización del sillón* del salón para su siesta impidiendo el uso de ese espacio común, *la monopolización del televisor* a través del adueñamiento del mando, o la ocupación con las piernas de todo el espacio inferior de la mesa cuando se sientan alrededor de ella.

En cuanto al uso del tiempo: *la creación de tiempo de descanso o diversión* a costa de la sobrecarga laboral de la mujer que le quita tiempo a ella (por ejemplo utilizar el varón el fin de semana para “sus” aficiones, o postergar su llegada a casa luego del trabajo), *la negación a donar tiempo para otros*, o la *definición como “algo impostergable”* de ciertas actividades que en realidad no lo son y que lo alejan del hogar. De la eficacia de estos mM dan muestra diversos estudios sociológicos sobre la distribución del tiempo, que muestran que, en promedio, los varones tienen más tiempo libre que las mujeres (y a costa de ellas) .y menos tiempo para lo doméstico. (también a costa de ellas)

**2 )*Apelación a la “superioridad” de la “lógica” varonil*** Este tipo de mM es muy eficaces con mujeres que tienen un modo perceptivo o intuitivo de abordaje de la realidad. Lo característico de ellos es que se recurre a la “razón”, la “lógica” y los argumentos “válidos” para imponer ideas, conductas o elecciones desfavorables a la mujer. Son utilizados por varones que se creen con derecho a monopolizar la definición de la realidad, suponiendo que tienen la “única” razón o que la suya es la mejor. Quienes las realizan no tienen en cuenta los sentimientos y deseos ajenos ni las alternativas, y suponen que exponer su argumento les da derecho a salirse con la suya. Se utilizan hasta que la mujer dé lógicas razones (aunque a juicio de él ella nunca las tendrá). La obligan a tener muy en claro su propia posición y sus propias razones si no quiere someterse. Un mM frecuente de este grupo es la monopolización de la definición de la

“seriedad” o no de los temas de discusión por parte del varón: ¡lo que dices son tonterías!, es una frase que la sintetiza.

Existen también otros mM de este tipo: las coacciones a la comunicación, la insistencia abusiva para lograr fines (el ganar por cansancio) o la imposición de intimidad o de sexo . Cuando comencé a escribir sobre los mM coercitivos había incluido en esta categoría algunos (el control del dinero o la intimidación por ejemplo) que ya no lo están. El trabajo social de estos últimos años en la visibilización de las formas no físicas del maltrato hacia las mujeres, ha logrado que ya puedan ser incluidos en la lista de los maltratos psicológicos.

## Efectos de los micromachismos

Aunque uno a uno los mM pueden parecer intrascendentes y banales, su importancia deriva de su uso combinado y reiterativo. que crea un clima más o menos “tóxico” de agobio y mortificación, que sutilmente va encerrando, coartando o desestabilizando en diferentes grados a la mujer, atentando así contra su autonomía personal y su integridad psicológica si ella no lo descubre antes(a veces pueden pasar años sin que lo haga), o no sabe contramaniobrar eficazmente. Los mM van creando así las condiciones para perpetuar la disponibilidad de la mujer hacia el varón, y evitar lo inverso.

Una de las razones de la gran eficacia de los mM es que, dada su casi invisibilidad van produciendo un daño sordo y sostenido a la autonomía femenina que se agrava en el tiempo. Al no ser coacciones o abusos evidentes es difícil percibirlos y por tanto oponer resistencia y adjudicarle efectos, por lo que cuando éstos se perciben, no suelen reconocerse como producidos por estas trampas manipulativas

Independientemente de las particularidades de cada mujer los mM generan efectos comunes en ellas -no muy diferentes aunque de menos intensidad-, a los efectos de formas importantes de abuso. Entre estos efectos, que repercuten en la calidad de vida femenina podemos destacar algunos, que se presentan en diverso grado en muchas mujeres:

- Sobreesfuerzo psicofísico, con disminución de las reservas emocionales y de la energía para sí y para el desarrollo de los intereses vitales
- Inhibición del poder personal, con un enlentecimiento del desarrollo personal, limitación de su libertad y un aumento de actitudes defensivas y de queja ineficaz. Una de las estrategias femeninas utilizadas para recuperar poder es la utilización del recurso de la "mano izquierda" (que usan habitualmente quienes no se sienten legitimados para usar "la mano derecha")
- Inhibición de la lucidez mental (“tontificación”) con bloqueo o disminución de la valentía, la crítica, el pensamiento y la acción eficaces, la protesta válida, y el proyecto vital.

- Deterioro variable de la autoestima y de la autocrédibilidad, con aumento de la desmoralización y la inseguridad, y aparición de sentimientos de incompetencia, derrota, distancia emocional o impotencia
- Malestar difuso, irritabilidad crónica y un hartazgo “sin motivo” de la relación, de los cuales las mujeres se culpan, por no percibir su origen.

En la relación de pareja, el entramado de las estrategias micromachistas lleva a :

- Favorecer una relación asimétrica, no igualitaria, antidemocrática y disfuncional, donde la autonomía y desarrollo del varón se realiza a costa de la mujer.
- Encarrilar paulatinamente la relación en dirección a los intereses del varón, ya que los mM provocan frecuentemente el “dejar hacer” femenino que permite que predominen los tipos de situaciones que el varón desea.
- El etiquetar a la mujer como “la culpable” de las crisis y/o deterioro del vínculo, cuando ella desea un cambio y él se niega a moverse hacia la igualdad en el ejercicio de derechos, o cuando ella se queja ineficazmente y él rápidamente se “inmuniza” no escuchando. A veces, la mujer percibe que algo anda mal en el vínculo y él lo niega. Al no poder clarificar la causa (que es generalmente el deterioro vincular derivado de la falta de igualdad relacional a la que los mM contribuyen), ella, por mandato de género tiende a autoculparse y él, que no se reconoce como micromachista, queda ubicado como inocente no responsable de la situación.
- Una convivencia no dialogante ni colaborativa, o una “guerra fría” con transformación de la pareja en un lugar donde la mujer no puede relajarse y con un empobrecimiento variable de la relación, creándose el terreno favorable para otros abusos o para la ruptura de la relación.

### **Micromachismos y cambio**

Los mM atentan en diversos grados, contra la libertad, autonomía y capacidad de elegir femeninas. Hoy día esto es difícil de justificar. Por ello los varones deberían (deberíamos) esforzarse por reconocer y modificar estos comportamientos y las mujeres conocerlos, y conocer sus efectos para resistirse a ellos y desenmascarar a quienes los ejercen. La puesta en evidencia de estos comportamientos y la percepción de los daños que producen, puede contribuir de modo efectivo a generar cambios en las mujeres y en sus sintomatologías efectos de los mM, así como a generar aumento de la responsabilización de los varones por el ejercicio y daño de sus actitudes en lo cotidiano.

La experiencia de mujeres que han podido visualizar y comprender las manipulaciones micromachistas muestra que ellas están en mejores condiciones de:

- conocer las trampas sutiles masculinas para conservar oponerse al cambio femenino, retener poder de dominio, monopolizar el ejercicio de muchos derechos cotidianos, y encausar las cosas en su beneficio.
- reconocer el lenguaje de acción y manipulación -que no de palabras-, tan propio de los varones, y cuestionar la creencia tan arraigada que dice que la manipulación y la "mano izquierda" es un arma fundamentalmente femenina.
- ampliar y legitimar la percepción de los comportamientos masculinos que ellas sufren y que los varones generalmente no reconocen realizar.
- aprender a desenmascarar estos comportamientos, y aumentar las posibilidades de crear modos directos de inmunización, evitación y resistencia -ya que lo que se ve claramente puede ser mejor combatido-, y desmontar las coartadas masculinas, disminuyendo los comportamientos quejoso-confusos.
- disminuir la culpabilización inducida por estas maniobras

Y con todo ello, recuperar su pensamiento y posibilidades de acción autónoma en la vida cotidiana de pareja.

La experiencia de trabajo con los varones, en cambio, muestra que, para ellos reconocer la existencia y frecuencia de sus mM les supone todo un desafío, que puede ser un estímulo para una posición defensiva (¡no es para tanto!, o ¡yo no soy así!), o para un cambio hacia una mayor práctica igualitaria. Cambio, que en relación a estos comportamientos significa autodiagnosticarse sin autoengañarse, y procurar la desautomatización y desactivación de dichos comportamientos.

Para este cambio masculino es necesario lograr que los varones puedan estar dispuestos a una autocrítica sobre su ejercicio cotidiano y naturalizado de los "privilegios de género", una que no se excuse tras las ideas que el comportamiento micromachista no es algo consciente, que es difícil de modificar o que es un automatismo heredado, o que ellas también tienen comportamientos dominantes (recuerdan el mM encubierto de las autocomplacencias?). Esta autocrítica puede nacer y estar guiada por varias motivaciones, pero una imprescindible es la del convencimiento sobre la injusticia y daño que produce los comportamientos micromachistas. Si esta autocrítica es real, el paso siguiente para los varones será poner en juego un esfuerzo para el cambio pese a las dificultades y renuncias pertinentes, ya que la sola intención no basta. Y eso significa un entrenamiento concreto para lograr la práctica sin jerarquías de la democracia de género cotidiana, abandonando las pequeñas pero dañinas actitudes manipulativas, no por beneficio propio sino para -por un sentido ético y de justicia-, no aprovecharse de las mujeres.

Es necesario además una reflexión que desmonte los elementos desiguales de la socialización masculina asumida (aquella que avala el autocentramiento, la autoridad sobre las mujeres y por tanto la creencia en tener derechos sobre ellas), Cualquier trabajo con varones dirigidas al logro de la igualdad requiere estos elementos Los modos de hacerlo son varios, y los grupos de varones pueden ser un laboratorio de reflexión-acción muy importante para ello.

Para finalizar, un pequeño truco dedicado a los varones heterosexuales para que puedan realizar una autodetección de los propios mM en la pareja.

El truco consiste simplemente en lo siguiente: Ante situaciones vitales compartidas, en la que están en juego espacios, tiempos, personas, bienes, etc., preguntarse, ¿lo que vale para mí, vale para ella? Si la respuesta es no, tendrá que aceptar que algo de la desigualdad está poniendo en juego. Y si agrega la pregunta ¿por qué no, y cómo logro salirme con la mía? podrá descubrir un comportamiento micromachista y su finalidad. Espero que para quienes se animen a realizarse esas preguntas estas líneas puedan ser un estimulante catálogo de autoobservación.

### Bibliografía de referencia

- \* Alvaro, M. (1996). *Los usos del tiempo*. Madrid: Instituto de la Mujer.
- \* Bourdieu, Pierre (1998). *La domination masculine*. París: Editions de minuit
- \* Bonino, Luis (1995). Micromachismos, En Corsi, Jorge. *La violencia masculina en la pareja.*, B.A: Paidós  
(2004). Las microviolencias y sus efectos: claves para su detección, en Ruiz Jarabo C. y Blanco, P (Comp) *La violencia contra las mujeres. Prevención y detección*. Madrid: Diaz de Santos
- \* Burin, Mabel, Meler, Irene (2000). *Varones, género y subjetividad femenina*. B.A: Paidós
- \* Coria, Clara, Freixas, Ana y Covas Susana (2005). *Los cambios en la vida de las mujeres*. Barcelona: Paidós
- \* Castañeda, Marina (2002). *El machismo invisible*. México DF: Paidós
- \* Connell, Robert. (2005). *Masculinidades*. Cambridge: Polity Press.
- \* Corsi Jorge y Bonino, Luis. (2003). La masculinidad como factor de riesgo, en Corsi y Peyrú (ed) *Violencias sociales*. Barcelona: Ariel
- \* Christian, H. (1994). *The Making Of Antisexist-Men*. Londres: Routledge
- \* Godelier, Maurice (1982) *La production des Grands Hommes. Pouvoir et domination masculine chez les Baruya de Nouvelle Guinée*, París: Fayard
- \* Jonnasdóttir, A (1993).: *El poder del amor*. Madrid: Cátedra.
- \* Miller, A (1996). *Terrorismo íntimo*. Barcelona: Destino..
- \* Sau, Victor. (2001) *Diccionario ideológico feminista II*. Madrid: Icaria
- \* Simon Rodriguez, E. (1999) *Democracia vital*. Madrid: Narcea
- \* Welter-Lang, D. (2005). *Les homes aussi changements*. París: Lienne et Courier

-----  
Para otros aspectos de la definición de los micromachismos puede consultarse:  
Sau, Victoria. (2001) *Diccionario ideológico feminista II*. Madrid: Icaria

---

**Agradecimiento:** A Susana Covas, feminista -y compañera de muchos años-, cuyo saber, claridad ideológica, coherencia existencial y "militancia" cotidiana, me siguen permitiendo conceptualizar temas como los de este artículo, a niveles de profundización a los que sólo no hubiera llegado.

-----