

TALLER DE MICROMACHISMOS

Contenido

PRIMERA PARTE: TEORÍA.....	2
Definición:.....	3
Categorías:.....	3
MICROMACHISMOS UTILITARIOS.....	3
MICROMACHISMOS COERCITIVOS.....	3
MICROMACHISMOS ENCUBIERTOS.....	4
MICROMACHISMOS DE CRISIS.....	4
MICROMACHISMOS CAMUFLADOS.....	4
EJEMPLOS.....	5
SEGUNDA PARTE: WORKSHOP.....	16
A) TABLA	16
B) FRASES.....	18
C) SITUACIONES.....	19
D) IMÁGENES.....	20
TERCERA PARTE: CONCLUSIONES.....	26
ESTRATEGIAS DE RESPUESTA	26
CONCLUSIONES.....	28
DOCUMENTACIÓN EMPLEADA:.....	30

PRIMERA PARTE: TEORÍA¹

Es un hecho que el machismo, en tanto que actitudes y comportamientos sociales producto del patriarcado, ha ido perdiendo terreno ante el imparable avance de la igualdad de derechos y oportunidades. Pero ha resistido los embates mediante mutaciones que han cambiado su aspecto, pero no su

1 Esta primera parte se inspira y toma literalmente parte del texto de Luis Bonino sobre los micromachismos en la pareja, disponible en <http://www.luisbonino.com/pdf/mM96.pdf>

3

esencia². Hoy nos ocuparemos de una variante que recibe diversas denominaciones, entre las que se ha hecho familiar la de micromachismos.

Definición:

Los micromachismos son una práctica de dominación y violencia masculina en la vida cotidiana. Se trata de comportamientos de control y de dominio, naturalizados, legitimados e invisibilizados que se ejecutan impunemente con conciencia o sin ella. Se trata de microabusos y microviolencias que procuran que el varón mantenga su privilegiada posición de género. Son la base del resto de formas de violencia contra las mujeres: maltrato físico, psicológico, emocional, sexual,...

Son actitudes machistas tan cotidianas que por estar muy interiorizadas nos cuesta percibir las, aunque sean igual de lesivas que el machismo más flagrante

Categorías:

MICROMACHISMOS UTILITARIOS

Los micromachismos utilitarios, denominados así por su índole utilitaria, 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. Algunos micromachismos de esta categoría son: la no responsabilización sobre lo doméstico (ya sea ninguna, la ayuda, o el ventajismo), y el aprovechamiento y abuso de las capacidades "femeninas" de servicio (la naturalización y aprovechamiento del rol de cuidadora, la delegación del trabajo del cuidado de **vínculos** y personas, los requerimientos abusivos solapados o la negación de la reciprocidad).

MICROMACHISMOS COERCITIVOS

El varón usa su fuerza (moral, psíquica, económica, de la personalidad³) para intentar doblegar a la mujer. Provocan en la mujer un sentimiento de derrota al

2 Patriarcado tradicional: pater familias
Patriarcado moderno: fraternidad explícita
Patriarcado contemporáneo: fraternidad encubierta

3 la física daría lugar al machismo más explícito y grosero, censurado en nuestra sociedad

4

comprobar la ineficacia o falta de fuerza para defender las propias decisiones. Esto conduce a la pérdida del respeto hacia sí misma, inhibición, desconfianza en sí misma, reducción de la autoestima.

MICROMACHISMOS ENCUBIERTOS

En tercer lugar se encuentran los micromachismos encubiertos, que 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 –dominio, imposición de las “verdades” masculinas y forzamiento de disponibilidad de la mujer para mantener las cosas en la dirección elegida por él–, éstos son ocultados tras “otras razones”. Llevan a la mujer a coartar sus deseos y a hacer lo que no quiere.

Estos micromachismos son los más manipulativos y, por sus características de encubiertos, la mujer no suele percibirlos, aunque es “golpeada” psicológicamente por ellos con diversas intensidades.

MICROMACHISMOS DE CRISIS

Estos se dan cuando se produce un cambio que aumenta la autonomía de la mujer, y el hombre los utiliza porque no quiere aceptar su pérdida de poder.

MICROMACHISMOS CAMUFLADOS⁴

Estos micromachismos son una mascarada igualitaria, un lobo disfrazado de cordero, un juego de trileros, se instalan en actitudes soterradas. Se diferencian de los demás micromachismos en su falta de sinceridad, consisten en un simulacro de igualdad y bajo esa máscara, con la que pretenden situarse a mitad de camino entre el machismo y el feminismo (como si fueran términos análogos y antagónicos) intentan desautorizar, socavar, destruir el trabajo por la igualdad y la justicia que ha costado tres siglos de luchas y tanto sufrimiento. Se sitúan, paternalistamente en el supuesto punto medio razonable, para frenar el avance del feminismo, como si la urgencia por avanzar no fuera una necesidad avalada por los datos e incluso por instituciones como la ONU y la OIT, quienes vaticinan otros cien o doscientos años para llegar a la igualdad si

⁴ Este epígrafe se inspira y es una adaptación del texto de María Jesús Ortiz, disponible en <http://www.pikaramagazine.com/2015/12/machismo-micromachismo-y-femichismo/>

5

se mantiene el ritmo de avance actual. No es más que una nueva careta para prolongar al máximo el statu quo patriarcal.

A continuación veremos la descripción de una lista numerada de micromachismos genéricos.

EJEMPLOS

1.-

Existe un tipo de micromachismo que juega la baza de la moderación y “lo razonable”, como si los derechos de las mujeres fueran algo que se deben conceder cuando no perturban demasiado al sistema. Como si los 100 o 200 años más, calculados por Naciones Unidas o la OTI, que van a ser necesarios para lograr la plena igualdad al ritmo actual, fueran una corta espera, una pequeña molestia. Frente a ella, la persistente demanda feminista no sería más que un desbocado afán de dar la nota, una intolerable demostración de intransigencia y extremismo.

2.-

Micromachistas son quienes dicen que la maternidad no debe ser un obstáculo para acceder o conservar un puesto de trabajo, pero que los permisos por embarazo y crianza causan mucho trastorno en la organización y la productividad de las empresas.

3.-

Hay micromachistas a quienes les parece justo que las mujeres tengan el mismo derecho a promocionar a los puestos más elevados, pero explican que si no llegan es porque en realidad ellas renuncian, porque no les compensa.

4.-

El varón da indicios de que, si no se le obedece, algo puede pasar. Emplea tono de voz, mirada, postura, gestos...que sirven para atemorizar.

6

5.-

Éste es el grupo más avalado y silenciado por la cultura. El varón utiliza y explota la capacidad de la mujer de cuidado hacia otras personas. Alentadas por la cultura patriarcal, estas maniobras fuerzan disponibilidad incondicional a través de la imposición de distintos roles de servicio: madre, esposa, asistenta,... Entre este tipo encontramos:

Maternalización de la mujer: la inducción a que la mujer sea como una madre tradicional. Crear condiciones para que la mujer priorice sus conductas de cuidado incondicional.

Delegación del trabajo de cuidado: se impone que la mujer crea que es la encargada de cuidar de todos. El ejemplo más frecuente es la imposición del cuidado de los suegros y suegras de la mujer.

Requerimientos abusivos solapados: son pedidos sin pedir explícitamente, apelan a activar automáticamente el rol cuidador de la mujer, para que ésta lo haga sin percatarse de que lo hace por coacción. Ejemplos, el “niño tirano” que utilizan los hombres cuando enferman, la exigencia no verbal de ocuparse de la familia de él.

También se encuadra aquí el victimismo por ser el “proveedor” y que silenciosamente impone que no se le requiera nada que ya hace bastante.

6

También son legión l@s que mantienen que la igualdad es una meta prácticamente conseguida⁵ y que las feministas son unas fanáticas que solo pretenden invertir la situación de privilegios, pasando a dominar y discriminar a los hombres.

7.-

Micromachismo es calificar de exageración las críticas a los piropos y chistes. Considerar que puede ser divertido un chiste que cosifica a la mujer o

5 a pesar de la terquedad de los datos y las investigaciones que demuestran lo contrario

7

agradable la invasión de la intimidad y el espacio de las mujeres vía chascarrillo callejero. Pero aclarando, eso sí, que “siempre que no sea grosero”, sin que se defina cuál es la línea que separa lo grosero de lo aceptable y aunque suponga generalizar la valoración de las mujeres por su aspecto físico y perpetuar la tradicional potestad de los hombres a juzgarlo.

8.-

Existe un micromachismo conocido como “ganar por cansancio” en el que la mujer por agotamiento deja de mantener su propia opinión, y acepta lo impuesto.

9.-

Son micromachistas las empresas que proponen financiación para congelar los óvulos de sus ejecutivas o que los y las trabajadoras se puedan ceder parte de sus permisos, presentándolo como medidas avanzadas para favorecer la conciliación. (Google, Apple, Facebook dueño de WathsApp)

10.-

Existe un micromachismo, denominado manspreading en el mundo anglosajón, que se basa en la idea de que el espacio es posesión masculina, de este modo su apoderamiento es natural. Lo mismo ocurre con el tiempo de las mujeres de su entorno próximo.

11.-

Poco a poco ha ido aumentando el número de personas que, con un tono razonable y siempre condescendiente, explican que igualdad entre mujeres y hombres sí, por supuesto, faltaría más, pero que feminismo... que eso ya es un exceso reprobable.

12.-

Decidir sin consultar, anular o no tener en cuenta las decisiones de la mujer, está basado en la creencia de que el varón es el único con poder de decisión.

13.

8

Empresariado micromachista es también el que condiciona los ascensos de las mujeres a las cúpulas directivas a una previa formación en liderazgo. Deben pensar que, a diferencia de los varones, no vienen equipadas “de serie” con la capacidad de ser líderes. A ellos no se les exige ese adiestramiento extra, que parece responder más a la intención de que las mujeres se adapten bien a los varoniles criterios de cómo ser dirigente en una economía neoliberal antes de que asciendan a las cimas del poder.

14.-

Apoyos que se enuncian pero que no se materializan, realizados sobre todo con mujeres que amplían su presencia en el espacio público.

15.-

Se basa en la creencia de que lo doméstico es femenino y lo público masculino. Se trata de cargar a la mujer del cuidado del hogar y de los que en él habitan.

16.

Consiste en aumentar el control sobre las actividades, tiempos y espacios de la mujer, frente al temor de que el aumento de poder de ella pueda dejarle a él inferiorizado.

17.-

Para ciertos micromachistas el lenguaje inclusivo es otra excentricidad radical del feminismo, de la que hacen escarnio cada vez que enfrentan la repetición del femenino y el masculino en una frase. Sin embargo se adaptan bien a titulares como “las mujeres mueren” para informar de los asesinatos machistas. O a enunciados tan generalizados como “médicos y enfermeras” o “directores y secretarías”.

18.

Utiliza formas progresivas desde la: falta de apoyo o colaboración, desconexión, conducta de acecho, distanciamiento, hasta las amenazas de abandono.

19.-

9

Micromachista es dar espacio al arte y la creatividad de las mujeres, catalogándolo como arte y creatividad de mujeres.

20.-

Y Micromachistas son quienes defienden la participación de las mujeres en el mercado del trabajo, pero las convierten en una subcategoría laboral que sirve para mantener salarios bajos.

21.-

Ante la evidencia del deseo de cambio de la mujer, el hombre realiza promesas y cambios puntuales por conveniencia, pero no por darse cuenta de su creencia errónea en la naturalidad de su posición de superioridad o poder.

22.-

Micromachista son quienes escuchan complacientes el calificativo feminazis, aunque jamás lo utilicen. Más que de las aguas bravas del exabrupto machinazi, ofensivo e indignante, hay que defenderse de las aguas mansas de los colaboracionistas que buscan retorcidas razones para frenar la corresponsabilidad, la paridad o el fin de las mil formas de hacer negocio con el cuerpo femenino.

23.-

Intenta acallar las protestas de la mujer respecto a actitudes dominantes del hombre para evitar el cambio que él no desea. Se suelen acompañar de culpabilización hacia el cambio femenino

24.-

Se recurre a la "razón" (varonil) para imponer ideas, conductas o elecciones. Se emplea por varones que creen tener la única razón o que la suya es mejor. Una maniobra especial en este grupo es la monopolización de la definición de la "seriedad" de los temas de discusión.

25.-

El varón dialoga, pero manipulando el diálogo, para favorecer el control y el ocultamiento de sus intereses.

10

Comunicación ofensiva-defensiva: se habla para convencer e imponer. No hay intención de escuchar, comprender, admitir, negociar.

Engaños y mentiras: ocultar información para no verse perjudicado, por ejemplo perdiendo poder de decisión. Son ejemplos incumplir promesas, adular, negar lo evidente.

26.-

Acción de acercamiento cuando el varón desea y no se molesta en negociar movimientos hacia la intimidad.

27.-

Están basadas en la creencia de que el varón tiene el monopolio de la razón y el derecho a juzgar desde una posición superior. Presuponen el derecho a menospreciar. Llevan a inferiorizar a la mujer a través de desvalorizaciones (propias por su parte de la sociedad patriarcal). Podemos a su vez distinguir entre:

a). *Descalificaciones*: suponen valorar negativamente las actitudes de la mujer.

Algunos ejemplos son: la ridiculización, el restar importancia y quitar seriedad a las opiniones femeninas. A veces la descalificación apunta a su inteligencia o a su capacidad de percepción.

b) *Negación de lo positivo*: no reconocer sus cualidades. Apropiarse de sus ideas originales.

c) *Colusión con terceros*: el varón intenta establecer alianzas con personas cercanas a ella a través de contar historias sesgadas para desautorizarla.

d) *Terrorismo misógino*: son comentarios repentinos y sorpresivos, realizados generalmente en público.

e) *Autoalabanzas y autoadjudicaciones*: se desautoriza a la mujer a través de la hipervaloración que hace el hombre de sus propias cualidades, así como autoadjudicándose espacios, objetos o tiempos que se niegan a la

11

mujer. Como ejemplos, no dejarse enseñar por una mujer, excluir a la mujer de alguna tarea.

28.-

Parte de la creencia de que el dinero es patrimonio masculino. Se manifiesta de distintos modos, información sobre usos del dinero común, control de gastos, exigencia de detalles. Se incluye también la negación de valor económico del trabajo doméstico y del cuidado de l@s hij@s.

29.-.

Publicar reportajes contra la trata y explotación sexual de las mujeres al mismo tiempo que se obtienen réditos económicos de la publicidad de servicios sexuales con el argumento de que no puede saberse si los contratan o no organizaciones criminales, es un comportamiento micromachista.

30.-

Ante los cambios que requiere la mujer, el varón busca que se apenen de él para que la mujer ceda. Busca aliados que comprueben lo “bueno” que es él y lo “mala” que es ella. Llega a comportamientos autolesivos para apelar al carácter cuidador de ella.

31

Cuando se habla de cuotas femeninas en los puestos de decisión y responsabilidad, much@s contestan que están a favor del equilibrio, pero que hay que elegir por criterios de mérito y capacidad. También abundan quienes solo por plantearse candidaturas femeninas cuestionan la cualificación. Criterios de mérito y capacidad ausentes, por cierto, en el juego de relaciones e influencias cuando se trata de elegir solo entre varones.

32.-

Consiste en postergar el momento del cambio reclamado por la mujer, hasta que se ve obligado, por ejemplo, por un ultimátum de separación. Es un modo de mantener el poder de decisión, pues él marca los tiempos.

12

33.-

En esta maniobra se enmascara la posesividad y a veces el autoritarismo del varón haciendo “por” y no “con” la mujer, y aniñándola.

34.-

Los siguientes micromachismos comparten características del acoso moral:

Culpabilización-inocentización: por una parte culpabiliza a la mujer, ya sea por cualquier disfunción familiar, por no desempeñar correctamente su rol de esposa o madre, incluso culparla de lo que a él le pasa, y por otra parte se suma la inocencia de él, dado que es, por supuesto, culpa de ella.

Dobles mensajes afectivos: el varón emite mensajes de afecto pero con un fin manipulativo. Por ejemplo la seducción manipulativa y la elección forzosa (yo haría por ti cualquier cosa, si no haces esto por mí es que no me quieres)

35.

Incurrir en micromachismo es decir que la publicidad no es sexista porque en algunas ocasiones también se utiliza el cuerpo del hombre como reclamo.

36.-

Micromachismo es defender la concesión de la custodia compartida a padres maltratadores, aún a riesgo de la integridad física y psicológica de los y las menores, amparándose precisamente en el derecho a la igualdad y la corresponsabilidad en la crianza. Derecho que en todas las demás situaciones presentes y anteriores a la separación, parece perder relevancia y tiempo de dedicación paterna, en pro de la reconocida vinculación natural madre-hijo/a.

37.-.

Una actitud micromachista demasiado frecuente en los medios de la actualidad informativa es escudarse en el rol de esposa ignorante para defenderse de acusaciones por presuntas prácticas corruptas familiares, calificando cínicamente de machistas a quienes las critican por ello.

Es micromachista el varón que se autojustifica ante la no realización de tareas.

Hacerse el tonto.

Impericias y olvidos selectivos: consiste en evitar responsabilidades (imponiéndoselas a la mujer) aduciendo que no saben y ocultando su nulo interés por aprender.

Comparaciones ventajosas: intenta acallar los reclamos de la mujer apelando a que hay hombres peores.

Seudoimplicación doméstica: este micromachismo demuestra que no hay deseo real de corresponsabilidad en lo doméstico, pues se definen como ayudantes.

Minusvaloración de los propios errores: los propios errores son poco tenidos en cuenta y fácilmente disculpados, e inversamente, se está poco dispuesto a aceptar los errores de la mujer.

Micromachistas son quienes condenan rotundamente los malos tratos a las mujeres, pero alegan que hay que reconocer que la violencia se da tanto de hombres hacia mujeres como de mujeres hacia hombres. Que ellas también maltratan o ponen denuncias falsas. Es una de las críticas que recibe Marie-France Hirigoyen (2006) sobre su libro *Mujeres maltratadas. Los mecanismos de la violencia en la pareja*:

Sin embargo, al tiempo que remarca estas cuestiones y contribuye a desmantelar algunos de los mitos clásicos, el texto de esta autora contribuye de modo decidido a sostener uno de los mitos emergentes en torno a este problema: la consideración de que la violencia contra las mujeres en la pareja es violencia de pareja o, dicho de otro modo, la consideración, en palabras de Hirigoyen, de que «la violencia carece de sexo» (p. 89). Esta perspectiva queda ya clara en las primeras páginas del libro: «Por mi parte, prefiero no hablar de mujeres maltratadas [cabe remarcar que el título de la edición castellana de la obra contradice abiertamente esta preferencia y no responde al título original cuya traducción sería "Mujeres bajo dominio"] o de

violencia de género como se hace en España, prefiero ceñirme al término de “violencia de pareja” ya que como veremos esta violencia también se produce en parejas homosexuales. Se trata, ante todo, de un maltrato que se produce en la intimidad de una relación de pareja, cuando uno de los dos miembros, con independencia de su sexo, trata de imponer su poder por la fuerza» (p. 15), y se reitera posteriormente: «He preferido utilizar el término de “violencia de pareja”, ya que, más allá del hecho cultural relacionado con la posición de las mujeres en la sociedad, se trata de una violencia íntima, vinculada con la proximidad afectiva. Así, uno de los miembros de la pareja, con independencia de su sexo, trata de imponer su poder por la fuerza» (Ferrer; 2006: 190)

A pesar de que la misma Hirigoyen afirma que:

Es una dominación del más fuerte sobre el más débil y, claro está, la mujer culturalmente es la más débil. La violencia puede ejercerla un hombre contra una mujer, una mujer contra un hombre, o cualquier persona contra su compañero o compañera en una pareja homosexual; no obstante, por razones debidas a la estructura misma de la sociedad, la ejercida contra las mujeres es, con mucho, la más generalizada. En el 98% de los casos contabilizados, el autor es un hombre (p. 16).

[...]

Si bien es cierto que hay hombres violentados por su compañera, el fenómeno no tiene en absoluto las mismas proporciones que en el caso de las mujeres. En el 98% de los casos de violencia el autor es un hombre. Sin negar la violencia física o psicológica de la que pueden ser víctimas algunos hombres, es necesario situar los datos en perspectiva para comprender la desigualdad en el reparto de la violencia de pareja. Además, por razones culturales, los hombres víctimas de violencia encuentran más recursos en el exterior y consiguen liberarse de la relación con mayor rapidez (p. 91).

La confusión entre lo excepcional y lo institucionalizado ha sido criticada por pensadores como Thomson y Delphy citados por Carol Pateman en *El contrato sexual*:

15

Thompson cuidadosamente traza la distinción entre las acciones de un esposo cualquiera y el poder que se le adjudica en la estructura misma de la relación «esposo» y «esposa». Ser «esposo» es atenerse al derecho patriarcal respecto de la «esposa». Su derecho hoy ha disminuido notablemente en relación al amplio poder que disfrutaba en 1825, pero aún si un varón no se aviene a la ley masculina del derecho sexual, su posición como esposo refleja la institucionalización de tal ley dentro del matrimonio. El poder todavía está ahí, aun cuando en algún caso individual no se utilice. Christine Delphy señala lo mismo: «el individuo varón particular [puede].no jugar un papel en esta opresión general, que tiene lugar desde antes que él aparezca en escena, pero recíprocamente, ninguna iniciativa personal de su parte puede superar o mitigar lo que existe desde antes y desde fuera de su entrada». Thompson agrega la siguiente observación de importancia, incluso si un esposo renunciara a su poder, la libertad de su esposa sería siempre contingente respecto de su deseo de perseverar en su renuncia. (Pateman, 1995: 220)

Por eso podemos afirmar con Esther Jovaní que “la cuestión no se dirime entre hombres y mujeres particulares, sino entre un sistema patriarcal y un sistema de igualdad” (Jovaní, 2016)

40.-

Ante los cambios que requiere la mujer, el varón se declara víctima inocente de esos cambios. Si finalmente opta por hacerlos los toma como un gran sacrificio que le debe ser aplaudido, y de no ser así se frustra.

41.-

Evitan la intimidad como recurso de dominación cotidiano, impiden la conexión y así evitan el riesgo de perder poder y quedar a merced de la mujer, más experta en el manejo de las relaciones de cercanía. Aquí se pueden englobar:

- a) *Silencio*: permanecer en silencio no sólo supone no hablar, sino también no sentirse obligado a hacerlo ni a dar explicaciones.
- b) *Aislamiento y puesta de límites*: puede ser tanto físico como mental, y la reacción ante la demanda de atención por parte de la mujer,

16

es responder, identificándolo como una "invasión" femenina, de "meterse donde no la llaman".

c) *Tacañería de reconocimiento y disponibilidad*: son el ninguneo, el no reconocimiento de la mujer, de sus necesidades, de sus aportaciones, etc.

d) *Inclusión invasiva de terceros*: (amigos, reuniones y actividades)
Con esta maniobra se limita al mínimo o se hace dejar de existir los espacios de intimidad. A veces está acompañada de la acusación a la mujer de ser "poco sociable".

SEGUNDA PARTE: WORKSHOP

Instrucciones:

1. Formar grupos de 3-4 personas
2. Leer las descripciones de micromachismos numeradas del 1 al 41 y elegir un título para cada una en la primera columna de la tabla
3. Poner una pequeña cruz en la casilla de cada categoría a la que pueda pertenecer ese micromachismo
4. Leer los ejemplos de los apartados B), C) y D) y situarlos, con la letra del apartado y el número del ejemplo, en la casilla que les corresponda
5. Brainstormig de nuevos ejemplos

Por último se hará un brainstorming para añadir más frases o situaciones susceptibles de ser consideradas en este trabajo.

A) TABLA

Categorías/Títulos	Utilitarios	Encubiertos	Coercitivos	Crisis	Camuflados
Abuso de la capacidad femenina de cuidado					
Apelación a la "superioridad" de la lógica varonil, Manderstanding; Uso abusivo del turno de palabra.					

Mansplaining, escaso respeto al turno de palabra Manterrupting; usurpación de ideas, Bropriating					
Arte femenino					
Autoindulgencia y autojustificación					
Condescendencia					
Congelar óvulos					
Control del dinero					
Creación de falta de intimidad					
Cuotas					
Custodia compartida					
Dar lástima					
Darse tiempo					
Desautorización					
El término medio					
Esposas corruptas					
Explotación sexual					
Feminazis					
Formación liderazgo					
Hipercontrol					
Hombre anuncio					
Imposición de intimidad					
Insistencia abusiva					
Intimidación					
Lenguaje inclusivo					
Manipulación emocional					
Maternidad transtorno					
Meta conseguida					
No les compensa					
No participación en lo doméstico					
Paternalismo					
Piropos o chistes					
Promesas y hacer méritos					
Rehuir la crítica y la negociación					
Resistencia pasiva y autodistanciamiento					
Seudoapoyo					
Seudointimidad o seudocomunicación					
Subcategoría laboral					
Toma o abandonos repentinos del mando de la					

situación					
Uso expansivo-abusivo del espacio físico. Manspreading					
Victimismo					
Violencia mujeres hombres					

B) FRASES

1. ¡Déjame en paz!,
2. ¡Me tienes hartol,
3. ¡No me organices!
4. (¡No tienes ni idea!
5. ¡No sabes razonar!
6. ¡Exageras!,
7. ¡Estás loca!
8. ¡Ya lo sé hacer!,
9. ¡Quita que no lo sabes hacer!
10. Si no haces esto por mí es que no me quieres
11. “No me di cuenta”
12. “Quiero cambiar pero me cuesta, los hombres somos así”
13. “No tengo tiempo para ocuparme de los niños”
14. “Yo lo hubiera hecho mejor”
15. “Es tu problema”,
16. “¿De qué te quejas si me conociste así?”,
17. “Si no hubieras cambiado todo estaría bien”
18. “Ya veremos”,
19. “Ya hablaremos”
20. “Te quiero cuando callas porque estás como ausente...”

19

21. "Sabes que tienes todo mi apoyo en ese proyecto", mientras la mujer está preparando los documentos para presentar el proyecto, es la hora de preparar la cena y él no mueve ficha
22. "¡Pobre de ti, Ramón, vaya mujer te tocó, una mujer así te llevará tieso!". Porque la mujer de Ramón es una mujer con autonomía.
23. "No te pongas nerviosa, mujer, tranquilízate". Cuando una mujer defiende sus opiniones con vehemencia y firmeza.

C) SITUACIONES

1. Uso expansivo del espacio por parte de los varones.
2. Uso expansivo del turno de palabra por parte de los varones.
3. Empleo de tono de mitin al exponer su argumentación.
4. Atribución de las ideas a los varones, aunque la original sea de una mujer.
5. Concesión de autoridad moral, intelectual o de experiencia, automáticamente a los varones.
6. Escaso respeto al turno de palabra de las mujeres o de los hombres no macho alfa (mirar el móvil, ir al servicio, hablar con el compañero,...)
7. Alzamiento de la voz de los hombres para dar fuerza a su discurso.
8. Dejar los temas llevados por las mujeres para el final del orden del día, cuando o no se llega o el cansancio impide su discusión.
9. La pareja decide emprender un proyecto u otro y en el discurso se le apoya, sin embargo, en la práctica no se hace nada por liberar el tiempo necesario para que dicho proyecto tenga éxito sin una sobrecarga excesiva para la mujer.
10. En mujeres, pedir excusas antes de empezar a hablar. Excesivo miedo escénico.
11. En mujeres, recalcar una y otra vez, como quitando peso a su argumentación.
12. En mujeres escasa determinación a la hora de expresar sus ideas (tono de voz, comunicación no verbal, búsqueda de apoyos y refuerzo, no reivindicación de sus ideas).
13. Ramón pone el café, un amigo que ha ido de visita oye el silbido de la válvula y grita ¡Marga! ¡el café está hirviendo!

20

14. Marga pide un carajillo, Ramón una infusión. Llega el camarero y le sirve la infusión a Marga y el carajillo a Ramón.
15. Ramón cuenta la intervención de Marga en la última asamblea y lo hace con voz aguda, imitando la voz de Marga.
16. Toma de decisiones importantes en reuniones informales.
17. Decir que se está dispuesto a apoyar a la pareja en un proyecto y permitir que las tareas domésticas esperen a que ella haya aparcado las tareas de su proyecto.

D) IMÁGENES

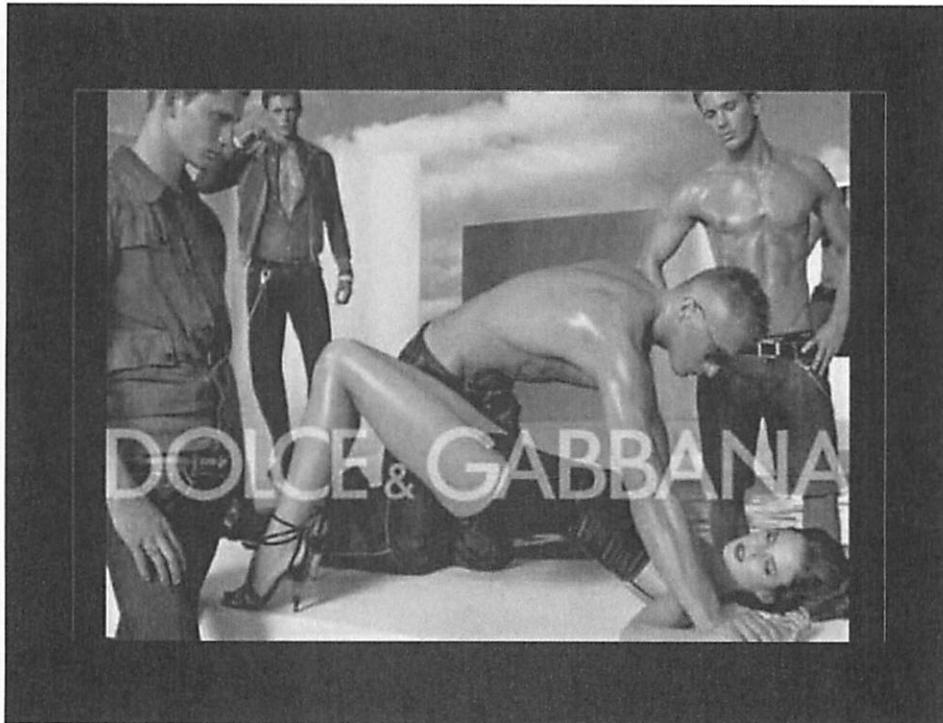
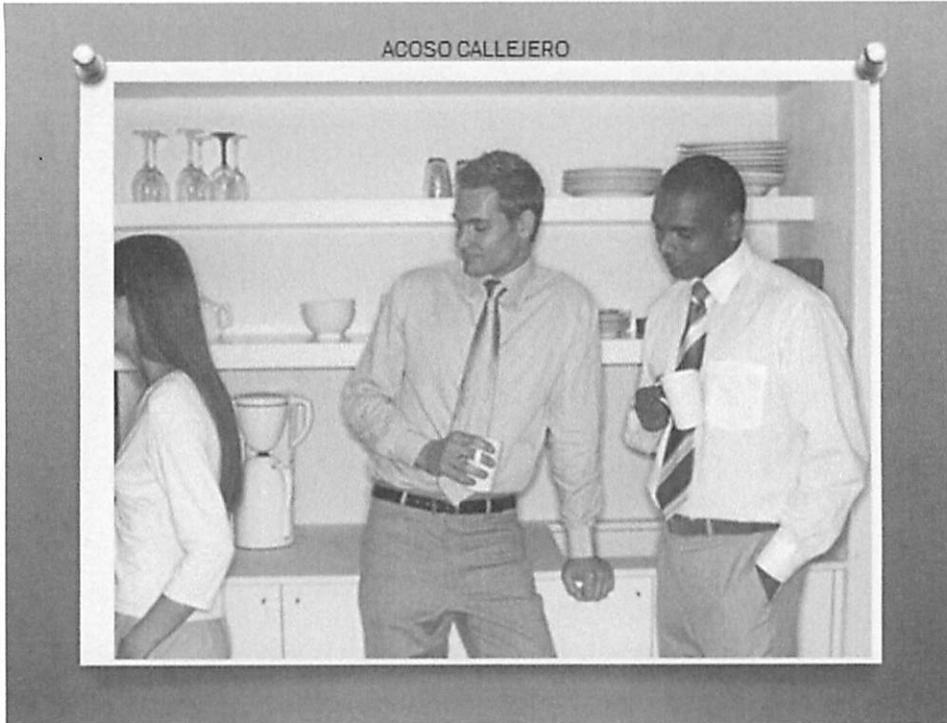


Ilustración 1



2.-

Ilustración 2

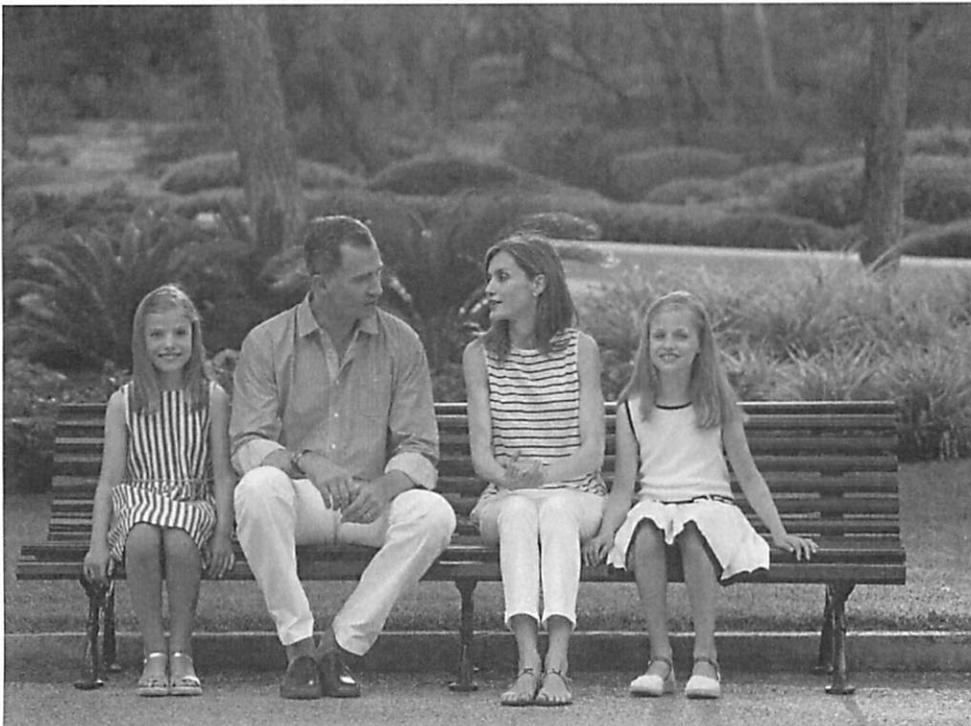


Ilustración 3

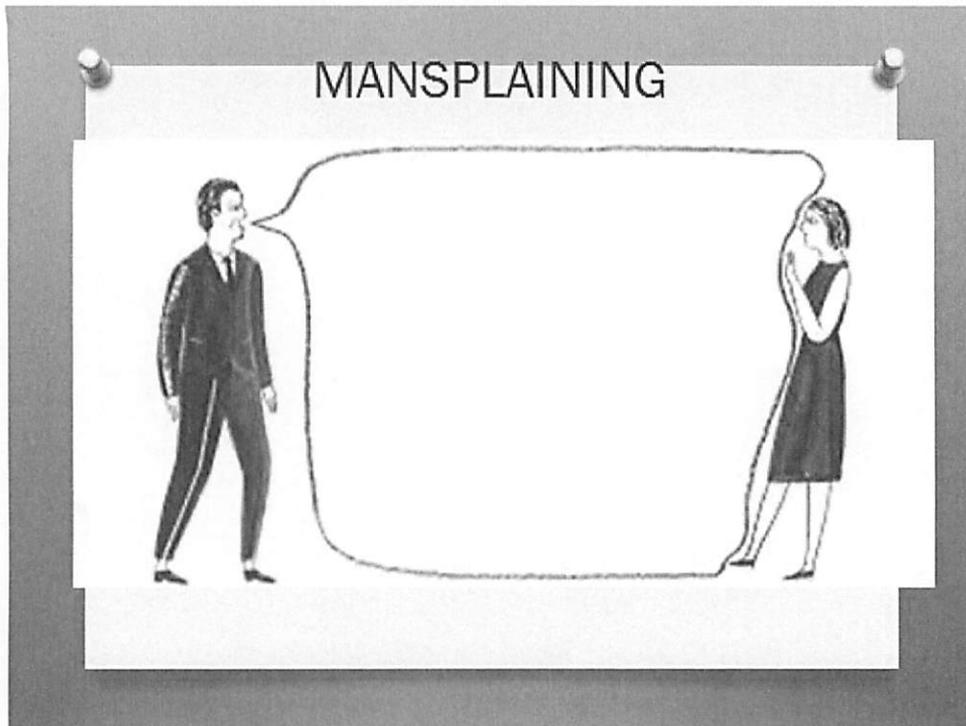


Ilustración 4



Ilustración 5



Ilustración 6



Ilustración 7



Ilustración 8

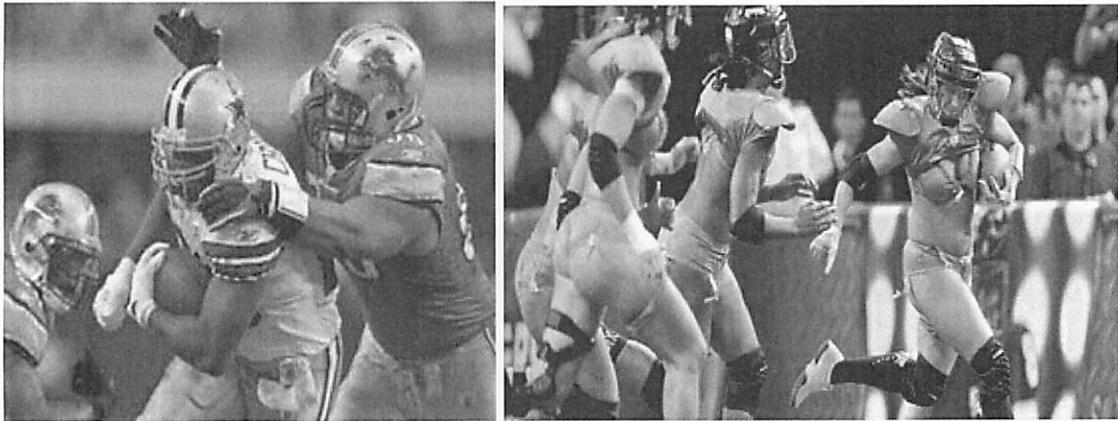


Ilustración 9



Ilustración 10

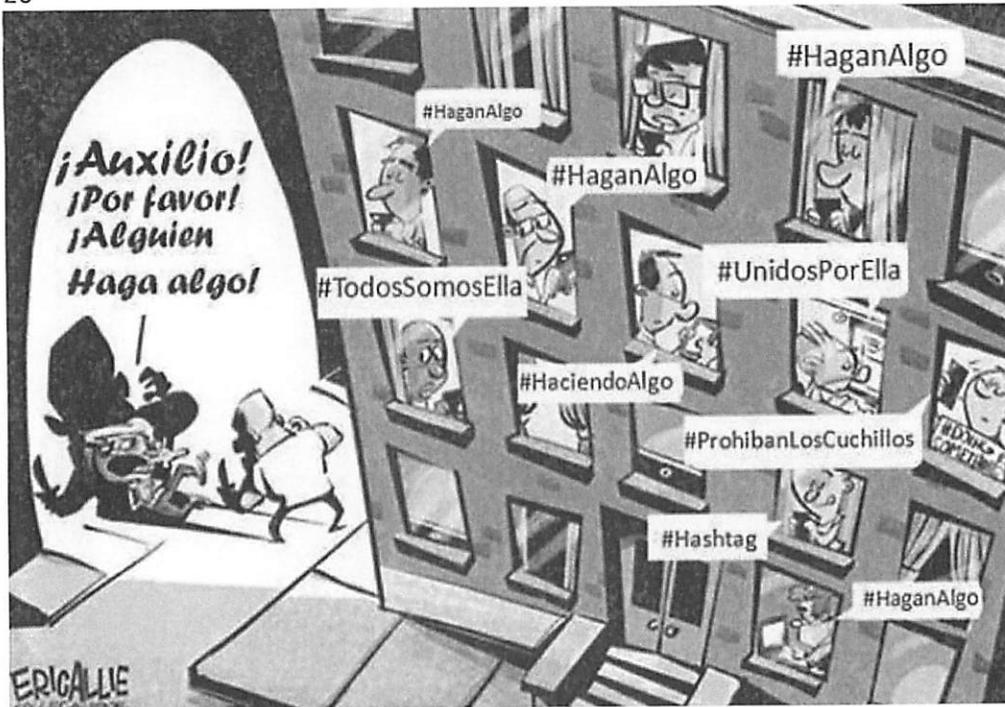
MICROMACHISMO #4

**CUANDO TE DICEN MOJIGATA
POR NO ACOSTARTE CON
QUIEN TÚ NO QUIERES.**

Ilustración 11



Ilustración 12



TERCERA PARTE: CONCLUSIONES⁶

ESTRATEGIAS DE RESPUESTA

Partiendo de la base de que perseguimos la igualdad en todos sus aspectos, lo cual incluye la igualdad de género, debemos reflexionar y **hacer autocrítica de nuestros hábitos y comportamientos**. Vamos a dar por hecho que las formas de machismo más evidentes y violentas (en el espectro más amplio de violencia) están erradicadas en cada un@ de nosotr@s. Pero no podemos negar, o creer que, por el mero hecho de ser de izquierdas, hemos superado el machismo en todos sus aspectos, que eso aquí no pasa y que es más propio de grupos conservadores. La realidad es que en las organizaciones de izquierdas hay tanto machismo como puede haberlo en otros grupos o entre otras personas de cualquier condición.

Y el hecho de creer que esto es algo que tenemos superado y que no hacemos, sólo hace que se perpetúen los micromachismos en las organizaciones. Pues una cosa es clara, el primer paso para resolver un problema es **reconocer** que se tiene, y en el caso que nos ocupa, la única

⁶ Esta parte se inspira en el documento de la CGT de Madrid sobre micromachismos en la organización.

manera de atacar y eliminar esos comportamientos y hábitos machistas, que provocan la discriminación de género, esos micromachismos, de los que hemos estado hablando es, en primer lugar, admitir que existen y que los ejercemos.

Puede ser útil distinguir dos variantes: por una parte los **propios**, cada cual tendrá que hacer reflexión y autocrítica, para reconocérselos y corregirlos, y los **ajenos**, los que vemos que cometen otr@s, y que habrá que destapar y hacer visibles, y habrá que **desenmascararlos** como vía para **identificarlos**, y por consiguiente, **enfrentarse a ellos** y en última instancia **erradicarlos**. Porque no siempre quien realiza un micromachismo es consciente de estar haciéndolo, y si hay alguien que lo identifica, debe hacérselo saber, debe evidenciarlo para que se pueda corregir.

Es responsabilidad⁷ de tod@s combatir los micromachismos. Pues tan responsable es de su mantenimiento y perpetuación en el tiempo quien los comete, como quien los silencia. En cada escalón del proceso (realización, reconocimiento, visibilización, corrección) somos responsables activa o pasivamente tanto los hombres como las mujeres. Pero si bien es cosa de tod@s, no es menos cierto que en esto el mayor trabajo lo tienen los hombres. Ellos llevan la parte activa, en el sentido de que son los ejecutores de los micromachismos. Mientras que las mujeres suelen hacer su aportación de manera pasiva, a través de la silenciación y la colaboración necesaria, ya sea cuando son ellas mismas las víctimas, callando y agachando la cabeza, o si lo ven sobre otra compañera, no saliendo en su defensa. No debemos olvidar las palabras de Leonor Taboada en su *Cuaderno feminista. Introducción al self help*.

Está claro que la biología ha sido hasta hace muy poco un destino para nosotras. El hecho fantástico de haber sido elegidas para tener en nuestro cuerpo la capacidad de reproducir la especie humana ha sido utilizado

⁷ Importante distinguir responsabilidad de culpa y de sentimiento de culpa. Se puede ser irresponsable y no sentir culpa, se puede ser responsable y sentir culpa. Todo ello al margen de ser o no culpable en sentido estricto (no se representó mentalmente el resultado de su accionar), cosa distinta del dolo que es la intención de cometer el acto en cuestión y, consecuentemente, causar sus consecuencias. ¿Cuántas veces se comete un micromachismo sin representarse mentalmente el resultado de su accionar? “no lo hice con intención” se suele escuchar, es un accionar que obedece ciegamente las órdenes de la tradición, de la cultura, del mandato social, y produce un mal semejante al “mal banal” definido por Hanna Arendt. Y, si no estamos alerte, todos podemos cometer ese tipo de mal.

contra nosotras para volvernos animalitos útiles, productoras de fuerza de trabajo, cuyo producto nos es luego arrebatado para la guerra y/o para el trabajo, para defender intereses que no son los nuestros, para reproducir la ideología dominante de la que somos víctimas. (Taboada; 1978: 9)

CONCLUSIONES

Dos puntos tiene el mal,
El hombre que pisa a otro
Y el que se deja pisar
Facundo Cabral

En definitiva, los varones deberían 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.

Asimismo, debemos desnaturalizarlos y aceptar que los micromachismos son machismos, más sutiles pero también son violencia contra las mujeres, que tienen su fundamento en las relaciones de poder⁸, propias del sistema patriarcal.

⁸ Dentro del poder podemos distinguir los siguientes tipos:

Poder autoafirmativo: es la capacidad de hacer, el poder personal de existir, decidir y autoafirmarse, es el poder para ser y hacer. Sirve para disponer de un@ mism@, ejercer la autonomía, evitar ser esclav@s de otr@s, y decir "yo" y "no".

Este poder requiere una legitimidad social que lo autorice, legitimidad sólo obtenida hasta hace poco por los hombres.

Poder de dominio: es la capacidad y posibilidad de control y dominio sobre la vida o los hechos de otros, para obtener obediencia y lo que de ella se deriva. Este poder es el de quien ejerce la autoridad y se ejerce sobre cualquier aspecto de la autonomía de la persona a la que se pretende subordinar.

Poder de microdefinición: consiste en la capacidad y habilidad de una persona de imponer sus propios intereses, creencias y percepciones.

Poder heteroafirmativo: es la capacidad de cuidado y dedicación a otr@s, que en nuestra cultura está legitimado sólo para las mujeres.

En la cultura patriarcal se ha legitimado la creencia de que el poder autoafirmativo es de los hombres, y esto les lleva a creer que tienen derecho a ejercer el poder de dominio.



Nombrar los micromachismos debería servir para contribuir a que los varones, que no se reconocen en el ejercicio de la violencia mayor, que tienen una ética de justicia y respeto, no ignoren las propias maniobras de dominio y dominación cotidianas. Para ello es necesario estar dispuesto a la autocrítica sobre el ejercicio cotidiano de poder, entrenarse en el cambio de actitudes hacia la igualdad y el respeto, y participar activamente en la erradicación de la violencia contra las mujeres bajo el enfoque de la perspectiva de género, pues no es sólo una lucha de las mujeres.

Para finalizar un truco para los hombres⁹. Ante situaciones compartidas en las que están en juego tiempos, espacios, personas... cabe hacerse la pregunta ¿lo que vale para mí, vale para ella? Si la respuesta es NO, habrá que aceptar que hay desigualdades y esforzarse por cambiar: reflexionar sobre la ideología que subyace a sus valoraciones; sobre sus creencias¹⁰, sentimientos y hábitos;

⁹ <http://elpaissemanal.elpais.com/columna/esta-maldita-sociedad-de-enfermos/>

¹⁰ Dichas creencias se mantienen y perpetúan por las siguientes razones:

- ✓ La división sexual del trabajo, adjudicando aún a la mujer el espacio doméstico.
- ✓ Su naturalización e inscripción en las mentes, tanto de hombres como de mujeres.
- ✓ La deslegitimación social del derecho a la mujer a ejercer el poder autoafirmativo, y a su vez la legitimación de ejercer el poder heteroafirmativo.
- ✓ El uso de microdefinición por los hombres del poder.

El principal mecanismo que emplean quienes tienen el poder sobre las demás personas, para mantenerse en él y seguir imponiendo, es ocultar, hacer un pacto de silencio entre poderosos, y guardar en secreto los modos en que retienen el poder, con todo lo que acompaña (prestigio, superioridad en la escala social, éxito,...).

sobre el nivel de conocimiento del fenómeno; sobre la dependencia del sustrato cultural en el que se ha construido y los prejuicios que esta cultura ha imprimido en su biografía como explica Esther Jovaní en "Cuando nos llega una mujer maltratada, La primera entrevista" en el nº 54 de *Documentos de trabajo social*.

La cultura marca el contenido de los relatos. La cultura androcéntrica – también el capitalismo– y consecuentemente su reflejo en lo político y lo social, resultan un complejo de interconexiones que influyen sobre las personas; pero no de forma aséptica, sino fuertemente modeladas por ésta, mucho más antigua y amplia, por lo tanto también más estable y fuerte, más rígida en sus exigencias y más resistente al cambio. (Jovaní; 2014: 257)

Hasta aquí, el trabajo personal y colectivo por superar personalmente las actitudes machistas. Este trabajo es necesario pero no es suficiente porque no debemos olvidar que la cuestión no se dirime entre hombres y mujeres particulares, sino entre un sistema patriarcal y un sistema de igualdad y para superar el primero y alcanzar el otro, son necesarias tareas de otros vuelos. Nada más y nada menos que un cambio total de ideología, de sistema de valores y todo lo que ello requiere y lo que se deriva. ¿Estamos dispuest@s?

DOCUMENTACIÓN EMPLEADA:

BONINO MÉNDEZ, LUÍS (1998), *Micromachismos: la violencia invisible en la pareja*, disponible en <http://www.luisbonino.com/pdf/mM96.pdf>

CGT, (2015), *Micromachismos en CGT: identificación y estrategias de respuesta*, Madrid, CGT, disponible en <http://www.fmag.unict.it/Public/Uploads/links/micromachismos.pdf>

HERNÁNDEZ CATALÁN, Rosario (2011), *Feminismo para no feministas. La Vane contra Patrix*, disponible en http://www.femiteca.com/IMG/pdf/Feminismo_Para_No_Feministas_DEF-1.pdf

HIRIGOYEN, Marye-France (1999), El acoso moral. El maltrato psicológico en la vida cotidiana, disponible en <http://hospitalsanfranciscocodeasis.org/pdf/Hirigoyen%20Marie%20France%20-%20El%20Acoso%20Moral.doc>

JOVANÍ RODA, Esther (2014), *Cuando nos llega una mujer maltratada: la primera entrevista* disponible en <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5179117.pdf>

ORTIZ, María Jesús (2015), *Machismo, micromachismo y femichismo*, disponible en <http://www.pikaramagazine.com/2015/12/machismo-micromachismo-y-femichismo/>

PATEMAN, Carol (1995), *El contrato sexual*, disponible en <https://jcguanche.files.wordpress.com/2014/01/131498859-carole-pateman-el-contrato-sexual-1995.pdf>

TABOADA, Leonor (1978), *Cuaderno feminista. Introducción al self help*, disponible en http://www.caps.cat/images/stories/Cuaderno_Feminista.pdf

VEGA, Renan (2012), *Elogio del pensamiento crítico*, disponible en <http://www.omegalfa.es/downloadfile.php?file=libros/elogia-del-pensamiento-critico.pdf>

ZÁRATE, Yubiza (2012), *Una reflexión psicoanalítica sobre la banalidad del mal de Hanna Arendt*, disponible en <https://tertuliapsicoanalitica.files.wordpress.com/2012/12/una-reflexion-psicoanalitica-sobre-la-banalidad-del-mal-de-hannah-arendt.pdf>