

## Los Micromachismos

Luis Bonino © 2004

Artículo publicado en Revista La Cibeles Nº2 del Ayuntamiento de Madrid, noviembre 2004

---

Actualmente la mayoría de los varones ya no ejercen un machismo puro y duro, ni siquiera son especialmente dominantes con las mujeres, al menos en el mundo llamado "desarrollado". Si imagináramos una línea continua en la que en un extremo colocáramos a los varones en los que predominan los comportamientos violentos, dominantes y desigualitarios y en el otro a aquellos que se caracterizan por sus comportamientos pacíficos, respetuosos e igualitarios, ubicáramos a la mayoría de los hombres alejados del primer extremo. Sin embargo, todavía hoy, no podríamos situar a la mayoría de los varones, aún los más progresistas, en el otro extremo de esa línea, debido al elevado número de comportamientos de control y dominio de "baja intensidad" naturalizados, legitimados e invisibilizados que ejecutan impunemente, con o sin conciencia de ello. Comportamientos sexistas que están asentados en la vieja y aún no totalmente deslegitimada "autoridad" sobre las mujeres que, aunque no lo confiesen, la mayoría de los varones se siguen autoadjudicando.

Desde hace tiempo, vengo trabajando en el ámbito del estudio de las relaciones de género, y desde allí llevo observando, señalando y describiendo algunos de esos comportamientos, que son **obstáculos y también resistencias para la igualdad con las mujeres en lo cotidiano**. Me refiero a los "pequeños" y cotidianos controles, imposiciones y abusos de poder de los varones en las relaciones de pareja, al que diversos autores y autoras (Miller, Bourdieu, Glick, Castañeda, etc) han llamado pequeñas tiranías, terrorismo íntimo, violencia "blanda", "suave" o de "muy baja intensidad", tretas de la dominación, machismo invisible o sexismo benévolo, y yo, desde 1990 he denominado "*micromachismos*" (en adelante mM). Comportamientos, que son especialmente invisibles y ocultos para las mujeres que los padecen.

Los mM son actitudes **de dominación "suave" o de "bajísima intensidad", formas y modos larvados y negados de abuso e imposición en la vida cotidiana**. Son, específicamente, **hábilis artes de dominio, comportamientos sutiles o insidiosos, reiterativos y casi invisibles que los varones ejecutan permanentemente**. Son de tipo "micro"-tomando un término de Foucault-, del orden de lo capilar, lo casi imperceptible, lo que está en los límites de la evidencia

Ahora que la "grandes" violencias y dominaciones masculinas se están deslegitimando socialmente cada vez más, **probablemente sean las armas, trucos, tretas y trampas más frecuentes que los varones utilizan actualmente** para ejercer su "autoridad" sobre las mujeres, ocupando gran parte del repertorio de comportamientos masculinos "normales" hacia ellas.

Muchos de estos comportamientos no suponen intencionalidad, mala voluntad ni planificación deliberada, sino que son dispositivos mentales y corporales incorporados y automatizados en el proceso de "hacerse hombres", como hábitos de funcionamiento frente a las mujeres. Otros en cambio sí son conscientes, pero de una u otra forma, los varones son expertos en su ejercicio por efecto de su socialización de género. Aun los mejor intencionados y con la autopercepción de ser poco dominantes los realizamos, ya que son parte del repertorio masculino de modos de estar y afirmarse en el mundo, cumpliendo los designios del proyecto existencial propuesto por el predominante modelo social de masculinidad hegemónica (en adelante MH)

Es indudable que para favorecer el desarrollo de vínculos igualitarios y saludables es necesario erradicar del funcionamiento masculino estos comportamientos. No basta cuestionar la ideología y el modelo en que se sustentan (el machismo y la MH), sino que es importante visibilizarlos, deslegitimarlos y eliminarlos en lo cotidiano, puesto que sólo cambiando las prácticas cotidianas la igualdad y la calidad de vida saludable formales pueden vivirse como realmente existentes. Nombrarlos y hacerlos visibles es un primer paso en este camino y a ello dedicaré las siguientes líneas

Referirme a los mM con el nombre que he elegido, tanto como nombrarlos como "pequeños", "suaves" o de "bajísima intensidad", alude **por contraste, a los abusos "macromachistas" "grandes" "duros" o de "alta intensidad"**, los únicos que socialmente son aún visibles como

ejemplos de la llamada violencia basada en el género (VBG), de la cual, aunque pueda parecer exagerado decirlo, también los mM son una expresión. Y lo son porque, cómo los "grandes" abusos, son abusos que se realizan sobre las mujeres por el hecho de serlo. Abusos asentados en una creencia masculina procedente del modelo de MH que lleva a que los varones a sentirse superiores y a dar por sentado que la mujer debe estar disponible y al servicio de los propios deseos, placeres y razones. Y que desde esa posición y para asegurarla, es lícito utilizar diversos procedimientos de control e imposición.

Ese disponer de la mujer es una de las prerrogativas, ventajas, o privilegios incuestionables que muchos varones aun creen merecer de forma natural e incuestionable. De ella derivan muchas otras tales como el sentirse con derecho a estar disponibles para sí sin rendir cuenta, a tener la razón sin demostrarlo, a no ser opacado por una mujer, a ser reconocido en todo lo que hacen, y a que lo suyo 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. Desde este punto de vista, los mM son unos de los modos masculinos más frecuentes de ejercer , no sólo abuso sino la defensa de estos privilegios de género.

Al comenzar a reflexionar ellos hace ya doce años sobre los mM, los definía fundamentalmente como maniobras mas o menos puntuales en lo cotidiano, enfatizando como básico su carácter de imperceptible, en este caso dado su "pequeñez" -micro-. Sin embargo, y apuntando a este carácter básico, en los últimos años he incluido también en esta definición a otros comportamientos que también son imperceptibles o invisibles –micro-, aunque no por ser "pequeños" sino debido fundamentalmente a su normalización que los vuelve invisibles aunque no sean "pequeños". Así he ido describiendo otros mM no puntuales, algunos consistentes en estrategias más o menos globales de comportamiento, y otros caracterizados por la instalación firme en las posiciones ventajosas adjudicadas a los varones en las relaciones de género con aprovechamientos acríticos de ellas. Estos últimos son muchas veces la estructura que sostiene las maniobras puntuales.

Dada su invisibilidad, los mM son inadvertidos culturales que se ejercen generalmente con total impunidad produciendo efectos dañinos que no son evidentes al comienzo de una relación y que se van haciendo visibles a largo plazo, produciendo diversos grados de malestar y daño. Atentan especialmente contra la democratización de las relaciones ya que se utilizan para mantener la asimetría en las relaciones de género en provecho del varón. Estas comportamientos limitantes se ejercen -intentando imponer la lógica de vida masculina-, sobre la autonomía personal y la libertad de pensamiento y comportamiento femeninos.

Todos los mM son comportamientos manipulativos que básicamente inducen a la mujer a la que son destinados a comportarse de un modo que perpetúa sus roles tradicionales de género, con el interés no expresado de conservar la posición superior y de dominio, intentando mantener mayores ventajas, comodidades y derechos (a la libertad, a tener razón, al uso del tiempo y el espacio, a ser cuidado y a desimplicarse de lo doméstico entre otros), y colocando a ellas en un lugar de menos derecho a todo ello.

Para intentar mantener esta posición, los varones se sirven de diferentes métodos que pueden servir para clasificar (y con ello visibilizar) estos comportamientos. Podemos describir así cuatro categorías de mM. Vayamos a ellas:

-Los mM *utilitarios*, que fuerzan la disponibilidad femenina usufructuando y aprovechándose de diversos aspectos "domésticos y cuidadores" del comportamiento femenino tradicional, para aprovecharse de ellos. Se realizan especialmente en el ámbito de las responsabilidades domésticas.

-Los mM *encubiertos*, que abusan de la confianza y credibilidad femenina ocultando su objetivo

-Los mM *de crisis* que fuerzan 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 de el varón

-Los mM *coercitivos* que sirven para retener poder a través de utilizar la fuerza psicológica o moral masculina.

Todos, a su modo, buscan disminuir la libertad de elegir y decidir femenina.

El objetivo masculino de conservar la posición ventajosa, diferencia claramente a los mM de las manipulaciones "femeninas" que muchas mujeres realizan. Ellas, habitualmente, y a diferencia de los varones, muchas veces se comportan manipulativamente, 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.

Existe una enorme variedad de mM. A continuación nombraré algunos de estas categorías, con la esperanza de que hacerlo, permita a las personas lectoras ir descubriendo su propio catálogo de mM sufridos (ellas) o ejercidos (ellos), y establecer actitudes de resistencia (ellas) o autocrítica (ellos) a estos comportamientos.

Como nombraba anteriormente, tenemos en primer lugar a los **mM utilitarios**, caracterizados por eso, 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 mM 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)

En segundo lugar se encuentran los **mM 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 -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 mM son los más manipulativos, y por sus características de encubiertos, la mujer no suele percibirlos, aunque es "golpeada" psicológicamente por ellos con diversas intensidades. Algunos ejemplos de estos mM son: la creación de falta de intimidad (comportamientos activos de alejamiento, con los que el varón intenta controlar las reglas de juego de la relación a través de la distancia: silencio, aislamiento y malhumor manipulativo, avaricia de reconocimiento y disponibilidad), la seudointimidad y seudocomunicación (la comunicación defensiva-ofensiva, los engaños y mentiras, la actitud seudonegociadora), el paternalismo, las inocentizaciones (consistentes en declararse sin responsabilidades -es decir inocente-, en cuanto a la producción de disfunciones y desigualdades en lo cotidiano, tales como la inocentización culpabilizadora/condenatoria de la mujer o diversas formas de autoindulgencia y autojustificación -hacerse el tonto o el bueno, impericias y olvidos selectivos, minusvaloración de los propios errores, echar balones fuera-)

Existen también **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 los temores con los que los varones, desde la socialización genérica, suelen reaccionar ante las relaciones igualitarias con las mujeres). Ejemplos de estos mM son: el hipercontrol, el pseudoapoyo, la resistencia pasiva, el refugio en la crítica al estilo "femenino" de reclamo, el prometer y hacer méritos, el victimizarse, el dar pretextos, o "darse tiempo" para el cambio.

En último lugar nos encontramos con **los mM coercitivos**. Su característica particular es que en ellos el varón usa la fuerza (no la física sino la moral, la psíquica, la económica o la de la propia personalidad) 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.

Muchos de los mM que, cuando comencé a escribir sobre ellos había incluido en esta categoría (el control del dinero o la intimidación por ejemplo) hoy ya no lo están, porque 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. Algunos ejemplos de esta categoría: las coacciones a la comunicación, el uso expansivo-abusivo del espacio y del tiempo para sí, la insistencia abusiva para lograr fines, la apelación a la "superioridad" de la lógica "masculina"

## **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, atentando así contra la autonomía personal y la integridad psicológica de la mujer si ella no los descubre (a veces pueden pasar años sin que lo haga), o no sabe contramanipular 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 cuándo 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 más importantes de abuso. Entre estos efectos, que repercuten en la calidad de vida femenina destacan:

- Sobreesfuerzo psicofísico, con agotamiento de las reservas emocionales y de la energía para sí y para el desarrollo de los intereses vitales

- Inhibición del poder personal, con una parálisis o retroceso del desarrollo personal, limitación de su libertad y aumento de actitudes defensivas y de queja ineficaz, con utilización de los "poderes ocultos"(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 :

- Una perpetuación de los desbalances en el ejercicio de poderes favoreciendo una relación asimétrica, no igualitaria, antidemocrática y disfuncional, donde la autonomía y desarrollo del varón se realiza a costa de la mujer.

- Un encarrilamiento paulatino de 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 etiquetamiento de la mujer como "la culpable" de la 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 dominante , queda ubicado como inocente no responsable de la situación.

- Una convivencia no dialogante ni colaborativa, o guerra fría con transformación de la pareja en un lugar donde la mujer no puede relajarse, 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, como otras formas de dominio sobre las mujeres, contra su libertad, su autonomía y su capacidad de elegir. Y esto, hoy en día, ya no puede tolerarse. 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. Es también necesario que los y las profesionales de la educación y la salud, sepan que estos comportamientos masculinos existen, los detecten, conozcan sus efectos y los jerarquicen como factores a incluir -para combatirlos- en sus estrategias de apoyo al bienestar y crecimiento de las personas.

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 trabajo con mujeres nos ha demostrado a algunos profesionales que trabajamos hace tiempo en favorecer en ellas el aumento en el grado de detección y comprensión de los mM, que esto les permite estar en mejores condiciones de:

-conocer las trampas sutiles masculinas para conservar su 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 enuncia que la manipulación y la "manio izquierda" es un arma fundamentalmente femenina.

-ampliar y legitimar la percepción de los comportamientos masculinos de dominio 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, nos ha mostrado 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!), pero también para un cambio hacia una mayor práctica igualitaria. Cambio, que en este contexto significa intentar la desautomatización/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 ejercicio del dominio no es algo consciente, que es difícil de modificar o que es un automatismo heredado, o que ellas también tienen comportamientos dominantes. Esta autocrítica puede nacer y estar guiada por varias motivaciones, pero una imprescindible es la del convencimiento sobre la injusticia y daño que produce sus 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. Será necesario además una reflexión que desmonte los elementos desiguales de la socialización masculina asumida y en la que son criados (aquella que avala el autocentramiento, la autoridad sobre las mujeres y por tanto la creencia en tener derechos sobre ellas), un cambio de deseos predominantes que desplacen al deseo de dominio tan arraigado en la mente masculina, y finalmente un entrenamiento en el cambio de actitudes hacia la igualdad y el respeto, no por beneficio propio sino para -por un sentido ético y de justicia-, no aprovecharse de las mujeres. Cualquier trabajo con varones requiere estos elementos. Los modos de hacerlo son varios, y el grupo de reflexión de hombres puede ser un laboratorio de reflexión-acción muy importante para ello.

Para finalizar, un pequeño truco dedicado a los varones para que puedan realizar una autodetección de los propios mM en la pareja. El truco consiste simplemente, ante determinada situación vital en la que la mujer con la que está emparejado esté implicada, en 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..

-----  
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.

Luis Bonino. Psicoterapeuta y Director del Centro de Estudios de la Condición Masculina, de Madrid.  
[luisbonino@luisbonino.com](mailto:luisbonino@luisbonino.com)