

MICROMACHISMOS: EL MACHISMO SUTIL Y COTIDIANO QUE NO SE VE A PRIMERA VISTA

La mayoría de las personas somos capaces de detectar actitudes claramente machistas en las cuales se establece una jerarquía muy clara entre hombres y mujeres o entre chicos y chicas, una situación de abuso de poder, una falta de respeto, una posición dominante, una agresión... Además, la mayoría de las personas y en especial las más jóvenes, nos posicionamos públicamente a favor de la igualdad, y creemos que nos comportamos habitualmente de forma respetuosa, igualitaria, y que no estamos alimentando el machismo. A menudo podemos creer que esta manera dañina de comportarse tiene ver con otro tipo de personas, con otras generaciones, con otras culturas, con los medios de comunicación, y con un largo etcétera, pero no con nosotros/as mismos/as, y no nos damos cuenta de que podemos estar participando de este tipo de conductas sin ser muy conscientes de ello. Esto es así porque el machismo más sutil o micromachismo a menudo aparece camuflado, disimulado, e incluso excusado; ha estado y aún sigue estando arraigado en nuestra cultura de forma que estas manifestaciones son a veces incluso invisibles para las mujeres que las padecen, invisibles por lo habituales que son y por lo normalizadas que han estado y que aún están, invisibles aún generando dolor, un dolor y un malestar difuso que puede ser difícil de describir, de nombrar. Es precisamente por este motivo que estos comportamientos son tan dañinos, porque generan un daño invisible hacia la persona que lo padece, generalmente del sexo femenino. A menudo sólo las personas más conscientes y concienciadas los detectan o les dan la enorme importancia que tienen en relación a la salud de las mujeres y en relación a su desarrollo personal y social, así como para el establecimiento de relaciones satisfactorias para ambos sexos, ya que si una de las partes está sufriendo maltrato, aunque éste no sea evidente, tarde o temprano la relación se verá afectada negativamente.

Éstas son sólo algunas de las muestras de micromachismo o machismo cotidiano que todos podemos reconocer:

En una pareja en la que ambos miembros trabajan cuando la mayor parte de la responsabilidad de las tareas domésticas y de cuidados lo lleva la mujer y el hombre no se ocupa de ello “porque no sabe” o porque “ella lo hace mejor” estamos describiendo una situación de este tipo. No hay una corresponsabilidad, como mucho una ayuda. Dejar sobre la mujer lo que en una relación igualitaria debería ser cosa de dos supone una maniobra de imposición de tareas que genera una importante sobrecarga en ella. Esto podría parecer un machismo claro, y no un micromachismo, pero puede darse bajo formas muy sutiles que disimulan la maniobra de fondo diciendo “Me encanta como cocinas, prefiero que lo hagas tú porque te sale muy bien”...

Entrarían también en esta categoría aquellas actitudes que adoptan algunos varones para mantener sus privilegios mediante distintas maniobras dirigidas a postergar los cambios que le está pidiendo su pareja para poder mejorar su situación en la relación. “No tener tiempo para hablar”, dejar muy poco tiempo para la pareja y dedicar la mayor parte del tiempo a otras relaciones o

actividades, o eludir hablar temas personales o familiares importantes son algunas formas de intentar marcar una distancia para no tratar los temas que quiere y necesita abordar la mujer para sentirse mejor, para cubrir sus necesidades, de forma que ella se ve empujada a acomodarse a los deseos de su pareja si quiere continuar con la relación: cuándo y cuánto tiempo estar disponible, cuánta tarea doméstica realizar, etc. Es decir, no existe la oportunidad de consensuar, el varón hace y deshace sin tener en cuenta la opinión y las necesidades de su pareja, sin tener en cuenta que lo que hace y/o deja de hacer influye directamente en el nivel de bienestar de su pareja.

Sobrevalorar la estética de la mujer con respecto a otros valores, los controles de hombre a mujer en la pareja, el sexismo en el lenguaje y a la hora de valorar la libertad sexual de hombres y mujeres, y un largo etcétera podrían catalogarse como micromachismos que impregnan nuestra vida cotidiana.

Llegados a este punto, también es importante subrayar que aunque hay chicos que son conscientes de que realizan estos comportamientos dañinos, en otras ocasiones, no nacen de la mala voluntad ni se planifican deliberadamente. Son a menudo mentalidades y actitudes que se han automatizado en el proceso de “hacerse hombres” y que influyen en cómo funcionan con las mujeres. Incluso muchos chicos u hombres bien intencionados y con la autopercepción de ser poco dominantes los realizan, ya que son parte del repertorio masculino de modos de estar y afirmarse en el mundo que han adquirido en su socialización.

Es interesante además mencionar que estos comportamientos no son exclusivos de las parejas hereterosexuales, ya que, con sus particularidades, también se dan en parejas pertenecientes al colectivo LGTBI, en cuyo seno, la persona que por diferentes motivos se siente con más derechos o con más fuerza puede actuar reproduciendo estos modelos perjudiciales con su pareja.

¿Qué se puede hacer para favorecer el desarrollo de vínculos igualitarios y saludables y erradicar del funcionamiento masculino estos comportamientos?

El machismo en general y los micromachismos en particular, son un problema que se perpetua en parte a través de la socialización de las personas en la infancia y en la juventud, por lo tanto, es necesario que la sociedad en su conjunto tome conciencia del problema y se implique, tanto los hombres como las mujeres, la población adulta y la más joven, las personas de distintas orientaciones sexuales, los políticos, los y las educadores, los medios de comunicación...

Y para tomar verdadera conciencia del problema es necesario comenzar por aprender a detectar y nombrar los micromachismos, con hacerlos visibles, pues sólo así cada uno de nosotros podremos valorar nuestras propias actitudes y hacer un esfuerzo en introducir cambios si fuera necesario.

Este vídeo titulado “A mí también me ha pasado” es un buen ejemplo de visibilización, en el cual varias mujeres relevantes de la cultura, la política o el periodismo comparten sus historias de machismo cotidiano. Además, en la

misma página, se ofrece la posibilidad de compartir la propia escribiendo a micromachismos@eldiario.es.

http://www.eldiario.es/micromachismos/video-micromachismos-a-mi-tambien-pasado_6_612498773.html

Recogiendo multitud de experiencias vividas por mujeres en relación a este tema se creó el vídeo “No te ha pasado que...?”, en el cual un grupo de hombres se pone en el lugar en el que a menudo nos encontramos muchas mujeres:

<https://www.youtube.com/watch?v=WVRKdakH6fw>

Está claro que este fenómeno genera malestar, problemas psicológicos y emocionales en las mujeres y está claro que todas las personas hemos de trabajar por desactivar la producción de micromachismos. Tenemos que trabajar para que todas las personas, y especialmente las mujeres, tengamos suficientes herramientas como para detectar y salir airoas ante este tipo de agresiones sutiles, y también para que todas las personas, y especialmente los hombres, desactiven los micromachismos de sus comportamientos, para que sean capaces de reconocerlos en sí mismos, se den cuenta del efecto negativo que produce en las personas sobre las que los aplican, mayoritariamente mujeres, y estén motivados para abrirse a funcionar de manera igualitaria.

Si quieres conocer más sobre micromachismos puedes hacerlo a través de estos links de la mano del autor de referencia en esta materia, Luis Bonino, que fue quien acuñó el término en 1990.

<http://www.mpd.org/noticias/global/derechos-humanos/quieres-saber-es-micromachismo-entrevista-luis-bonino#sthash.v39CuhVJ.dpuf>

<http://www.luisbonino.com/pdf/Los%20Micromachismos%202004.pdf>

Además, si quieres, los miércoles de 11:00 a 13:00 y de 17:00 a 21:00 horas podrás acudir a la Asesoría Psicológica de la Casa de la Juventud del Ayuntamiento de Pamplona para compartir tus vivencias o buscar orientación sobre este tema u otros que te puedan preocupar. Te atenderemos con mucho gusto.