

¿Qué son los micromachismos?



FOTOS: Internet.

Sexo y psique

Por Andrea Elizabeth Martínez Murillo

La Paz, Baja California Sur (BCS). La cultura mexicana es machista, sin embargo, estamos muy acostumbrados a ver solo el machismo evidente. Imaginamos a un hombre soltando piropos inapropiados sobre el cuerpo de una mujer, utilizando su fuerza física para someter y violentar a alguien más débil que él, repitiendo frases del tipo *mujeres a la cocina* o *mejor cállate y hazme un sándwich*, entre muchas otras, sin embargo, ¿qué pasa con el hombre agradable, atento, pero que argumenta estar cansado para hacer las tareas del hogar (sin embargo, pasa dos horas sentado viendo televisión)? ¿o el que dice que

ayuda a cuidar a sus hijos?, o ¿qué sentimos ante aquel hombre al que su pareja le reclama algo justo y éste alude a que es por el periodo menstrual de ella? Bueno, pues ellos también son **machistas**, solo que a este tipo de **machismo** se le ha denominado **micromachismo**.

*Según **Bonino** –creador de este término en 1990–, se trata de comportamientos masculinos que buscan reforzar la superioridad sobre las mujeres. “Son pequeñas tiranías, terrorismo íntimo, violencia blanda, suave o de baja intensidad, tretas de dominación, **machismo** invisible o sexismo benévolo”.*



También te podría interesar: [La geografía del orgasmo femenino](#)

Lo peligroso de ellos es su sutilidad, lo asumidos que están en la socialización de hombres y mujeres y lo imperceptibles que resultan. “Producen un daño sordo y sostenido a la

autonomía femenina que se agrava con el tiempo”, señala **Bonino**. Con ellos los hombres buscan imponer y mantener su dominio, reafirmarse y resistirse al aumento de poder personal de la mujer, así como aprovecharse del papel de *cuidadora* que tradicionalmente se les asigna a ellas.

Muchos de estos comportamientos no son intencionales o siquiera conscientes, sino que son mecanismos 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, como el *Gaslighting*, que consiste en hacer dudar a una persona sobre su realidad para así someterla a los deseos del agresor.

Bonino clasifica los **micromachismos** en cuatro tipos:

– **Utilitarios**. Afectan principalmente al ámbito doméstico y a los cuidados hacia otras personas, abusando de las supuestas capacidades femeninas de servicio y la naturalización de su trabajo como cuidadora. Por ejemplo: no responsabilizarse sobre las tareas del hogar argumentando estar muy cansado (o ni siquiera considerar que son parte de su responsabilidad), delegar el trabajo del cuidado de los hijos, padres o enfermos de la familia a la mujer porque *son mejores para eso*, no ayudar a los hijos con las tareas manuales porque *eso es de mujeres*, no considerar el trabajo doméstico como un trabajo, mencionar que *ayuda* a cuidar a los hijos cuando es parte de su responsabilidad, entre otros.



– **Encubiertos.** Son muy sutiles y buscan la imposición de las *verdades* masculinas para hacer desaparecer la voluntad de la mujer, que termina coartando sus deseos y haciendo lo que él quiere. Hay **micromachismos** en los silencios, en los paternalismos, en el *ninguneo* y en el mal humor manipulativo. Por ejemplo: utilizar dobles mensajes del tipo: *nadie te va a amar más que yo, por eso debes de hacerme caso, no tienes a nadie más que a mí, soy el único que en verdad te ama.* También se encuentra la manipulación emocional que busca que la mujer interiorice la culpa y termine por ella misma auto limitarse para evitar conflictos con su pareja, sembrando en ella pensamientos tipo: *no puedo salir con mis amigas porque se enoja mi pareja, si quiero usar condón me insinúa que no lo amo o que salgo con otros hombres.*

– **De crisis.** Aparecen para restablecer la relación de desigualdad en cuanto las mujeres empiezan a ganar más poder personal, económico o social y el hombre empieza a perder su superioridad y el dominio sobre su pareja. Se pueden

reconocer en las frases: tú sabrás qué hacer, si te vas me mato, ¿de qué te quejas si así me conociste?, ya no tienes tiempo para mi...



– **Coercitivos.** En ellos el hombre usa la fuerza moral, psíquica o económica para ejercer su poder, limitar la libertad de la mujer y restringir su capacidad de decisión. Se observan en quién ocupa el mejor sillón de la casa, quién controla lo que se ve en televisión, en cómo un hombre abre las piernas y reduce el espacio de una mujer en un vagón de metro, controlar en exceso los gastos y exigir el detalle de las cuentas, exigir mantener relaciones sexuales aunque la pareja haya dicho que no, entre otros.

A continuación se citan algunos ejemplos cotidianos de los **micromachismos**¹:

- Atemorizar mediante el tono de voz, la mirada o los gestos
- Tomar decisiones importantes sin contar con ella / Anular las decisiones que ella ha tomado
- No respetar sus opiniones o derechos / No respetar sus sentimientos
- Obtener lo que se quiere de ella por cansancio, *ganarle por agotamiento*
- Controlar su dinero o sus gastos
- Invadir su intimidad (leyendo sus mensajes, escuchando sus conversaciones telefónicas, revisando sus redes sociales)

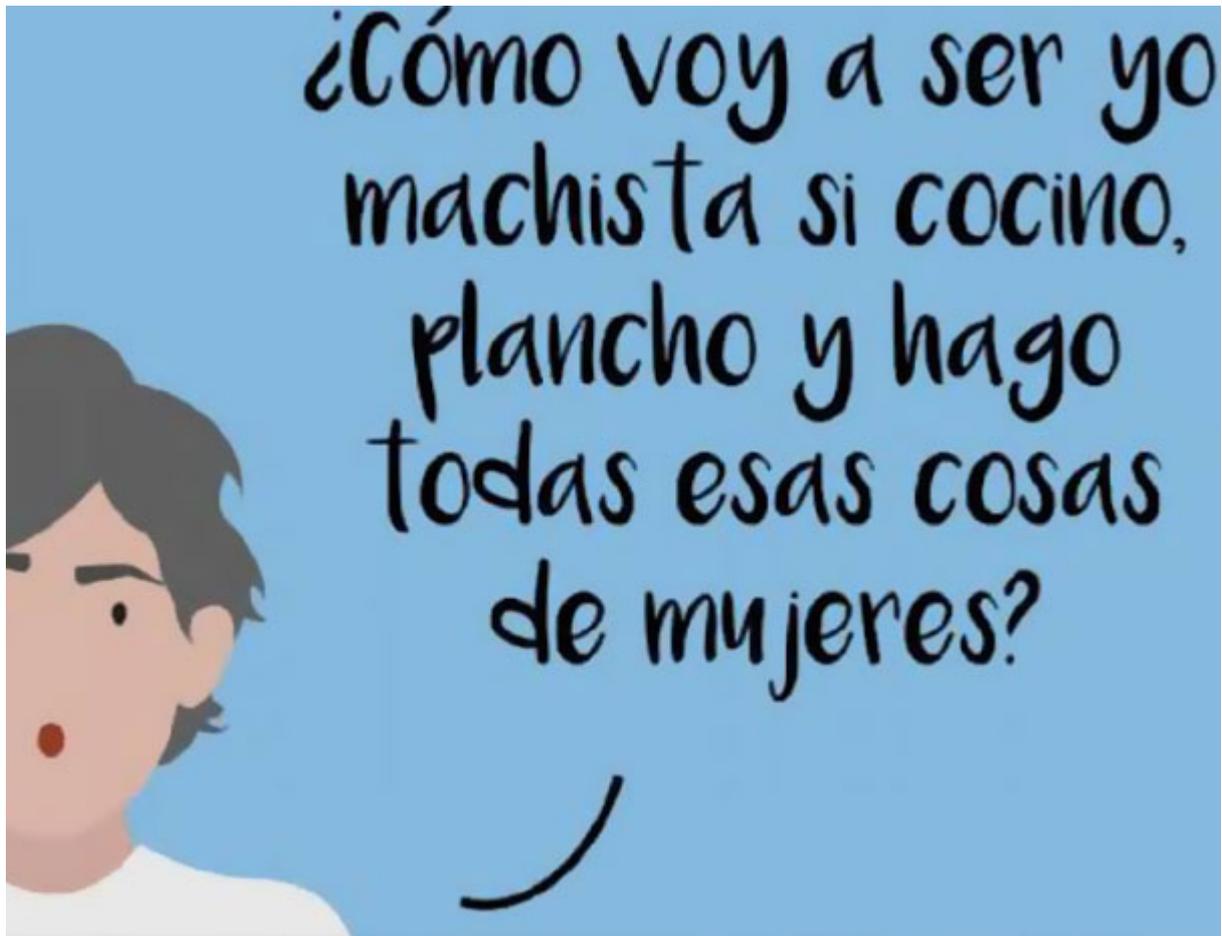


- No expresar los propios sentimientos, cerrarse emocionalmente de forma habitual
- Controlar sus horarios, sus citas o sus actividades
- Enojarse porque salga o se relacione con su familia o amistades
- Poner en duda su fidelidad
- A través de insinuaciones o chantaje emocional, provocar

- inseguridades o sentimientos de culpa
- Enfadarse o hacer comentarios bruscos o agresivos por sorpresa y sin que se sepa la razón
 - Interrumpirla, no escucharla, no responderle o manipular sus palabras
 - Considerar que es como una niña que necesita ser cuidada y protegida
 - Engañar, mentir o no cumplir los acuerdos
 - Amenazar con abandonar la relación o con iniciar una *aventura* con otra
 - No valorar o no dar importancia a las tareas o actividades que ella realiza
 - Dar lastima con frases del tipo: *sin ti no sé qué hacer”, si tú no estás me pasará algo malo*
 - Considerar que su papel fundamental en la vida es ser madre
 - Poner excusas para justificarse: *yo no quería, no me da cuenta, ha sido por culpa de mi trabajo*
 - Desanimarla o impedirle que estudie o trabaje
 - No asumir su responsabilidad en las tareas de la casa, del cuidado de los/as hijos /as

Estos por nombrar algunos. Como se mencionó en párrafos anteriores, lo peligroso de estos comportamientos es la afectación a largo plazo que tienen sobre sus víctimas, es tanta la guerra psicológica y emocional que estas muchas veces se dan por vencidas y terminan cediendo o alejándose de su familia y círculos de apoyo.

Es de suma importancia que, tanto mujeres como hombres – en especial estos últimos –, reconozcan en sí mismos y en sus pares este tipo de comportamientos, para favorecer un ejercicio de autocrítica sobre las conductas violentas que son permitidas y en muchas veces premiadas en nuestra sociedad.



Así mismo, es preponderante que las mujeres amplíen su registro perceptivo y por tanto la posibilidad de resistencia hacia la violencia ejercida sobre ellas.

Bibliografía

- Ferrer, V., Bosch, E., Navarro C., Ramis, C. y García E. (2008). Los micromachismos o microviolencias en la relación de pareja: Una aproximación empírica. Anales de Psicología, vol. 24, núm. 2, pp. 341-352. Universidad de Murcia
- Bonino, L. (1990). Micromachismos, el poder masculino en la pareja "moderna". Voces de hombres por la igualdad.
- Gómez, L. Micromachismos, un machismo silencioso y sutil. Tinta libre.

AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.