

## Los micromachismos y sus efectos: Claves para su detección

Luis Bonino© 2003

Publicado en Ruiz Jarabo C. y Blanco, P (Comp) (2004) *La violencia contra las mujeres. Prevención y detección*. Madrid: Diaz de Santos

---

La aspiración a la salud, desde el punto de vista de la perspectiva de género, pasa por el esfuerzo del logro de la autonomía subjetiva en las mujeres, y la deconstrucción del ejercicio de poder (con las prácticas de impunidad y mutilación humana que conllevan) en los varones . Ana María Fernández, (1997), "*Psicoanálisis y Género*"

### “NO SÉ CÓMO ESTOY METIDA EN ESTO”

Carmen es una mujer de 42 años, empresaria, en pareja con Santiago con quien tiene tres hijos púberes. En su primera entrevista, cuenta que padece desde hace mucho tiempo y con intensidad creciente un estado de ánimo depresivo, con inseguridad, sensación de impotencia e inutilidad, falta de energía y muchas dudas sobre sí. No sabe por qué está así. Tuvo que pedir licencia por enfermedad hace dos meses porque no da más de sí.. Habla con gran precisión de su estado interior, estoy “como derrotada” -dice, “no sé como estoy metida en esto”. Ha estado en tratamiento psicofarmacológico y psicoterapéutico, pero sin buen resultado. Sin embargo, en éste último se dio cuenta que es una persona muy exigente y que se plantea metas demasiado altas.

Contenta con su trabajo, vive con su familia en la periferia de una ciudad a la que se trasladaron desde su ciudad de origen hace cuatro años. Se mudaron porque su pareja tenía mejores perspectivas de trabajo en este nuevo lugar. Aunque Santiago, que es médico, no ha resuelto aun su situación laboral , ambos están actualmente contentos por el cambio de ciudad.

Los últimos meses está muy irritable e intolerante y explota “sin motivo” por cualquier tontería, comportamiento que -agrega-, la hace insoportable ante los que más quiere (su pareja e hijos). Y para demostrar esta actitud relata un ejemplo muy reciente que es para ella síntesis de muchas situaciones parecidas:

Estaban con su pareja y tres parejas de amigos, reunidos en una casa de vacaciones a la que habían sido invitados. Ella no estaba cómoda. En un momento, mientras ella estaba terminando de cocinar, su pareja se acerca y le dice que mientras ella concluía, el resto de la gente iba a comenzar a comer lo que ya estaba servido en la mesa, ante lo cual ella "sin darse cuenta" estalla gritando "¡ pero, qué se creen, que soy una asistenta?. O me esperan o tiro toda la comida!". Ante eso, Santiago le dice de mal modo que qué le pasa, que si está loca o tiene el síndrome premenstrual , ella le grita, él le dice que se calle, que le hace quedar mal delante de sus amigos, con lo cual ella se siente muy culpable y rompe a llorar. Él la abraza y ella se calma. Él luego quedó resentido, aislado y mudo durante dos días. “Se da cuenta, -dice Carmen- estallé, soy una exagerada, todo por una tontería, y a él le hice daño”.

¿Fue el desencadenante una tontería, y la reacción exagerada y dañina? ¿Quién define en este contexto que actitud es una “tontería”, qué es “exagerado”, y de qué daño hablamos?, reflexiona la persona que la entrevista. Y ante el predominio en el relato de Carmen de lo intrasubjetivo y las referencias autoculpabilizantes, le pide que haga un paréntesis de ello y le hable sobre sus circunstancias vitales.

Cuenta entonces Carmen que desde que llegaron a la ciudad en la que actualmente residen ella trabaja bastante en su empresa, pero sin sobreesfuerzos. Le costó la mudanza porque renunció a su trabajo anterior que le gustaba. Casi siempre ha sido la principal proveedora económica del hogar. Con Santiago se lleva muy bien, aunque es bastante reservado y es difícil estar con él a solas porque es “muy sociable”. Él frecuentemente tiene que hacer viajes debido a su trabajo (es intermediario en la compra de tecnología médica). Por ello y porque él dice además que se siente incapaz de lidiar con los problemas y apuros de los hijos - ya que se pone muy nervioso y se vuelve ineficaz-, la tarea de gerenciar el hogar y ocuparse de los hijos está casi en las exclusivas manos de Carmen. Los hijos tuvieron muchos problemas de adaptación a la nueva ciudad, que se solucionaron recién hace un año . Hasta que ellos

nacieron todo era más relajado. “Creo que los he sostenido a todos durante estos años”, reflexiona.

Tuvo una gran tensión por un conflicto de lealtades el pasado año porque mientras su madre, que vivía sola en otra ciudad, había empeorado del cáncer que padecía y necesitaba su ayuda, su hijo mayor tuvo que ser ingresado por un cuadro infeccioso grave. Como su pareja “no podía” hacer nada dada su “asumida” ineficacia, resolvió este conflicto viajando a ver a su madre día por medio, internándose con su hijo los otros días y dejando de trabajar, y eso la agotó. Pero -dice- “¿qué otra cosa podía hacer?”

A continuación, y ante la propuesta de explorar más minuciosamente el ejemplo del “estallido”, Carmen, comienza a describir lo siguiente: La invitación a la casa a la que concurren fue hecha por un amigo de Santiago, con quien ella no se lleva muy bien porque -dice- es muy machista. Aunque hacía tiempo que no lo llamaba, él se sentía con muchos deseos de verlo y ella no podía dejar de acompañarlo. Ella sacó esta conclusión porque cuando le insinuó no ir, Santiago le dijo que quedaría mal yendo sólo a la invitación habiendo otras parejas. Pensó además que si no iba, él diría acusatoriamente que le estaba boicoteando su amistad con este amigo porque a ella no le gustaba, y ella no quería peleas.

Ya en la casa, ella se encuentra con que las otras tres parejas -“muy tradicionales: ella ama de casa, él empresario”-, ya estaban allí, organizadas en una división tradicional de roles: ellas preparando comidas y ocupándose de los niños (había cuatro), y ellos separadamente hablando de sus cosas y jugando a las cartas a lo que incorporaron inmediatamente a Santiago. Al verse en esta situación, ella que se define como mujer poco tradicional, jugadora de cartas y que no le gusta ni sabe cocinar (en su casa cocina una asistente), totalmente incómoda, trata de “adaptarse”, pero su pareja al poco tiempo nota que algo le pasa. Ella le cuenta de su incomodidad. Él le pide que aguante, que él mucho no puede hacer para cambiar la situación. Carmen lo percibe poco comprensivo de su malestar. Así que, sintiéndose encerrada, sin salida “civilizada” (ella hubiera preferido poner algún pretexto e irse, pero su pareja se lo hubiera reprochado mucho por lo que ni se lo planteó), fue acumulando rabia. Y cuando ella “le tocó” cocinar, en el momento en que se preguntaba por qué Santiago no la ayuda -ella se lo pidió- él aparece. Pero sólo para informarle que los demás -incluido él- comienzan a comer sin esperarla. Entonces estalla. Al final, ella culpabilizada y él resentido.

Según Carmen, esta secuencia interactiva se repite desde hace mucho, aunque las situaciones varíen. Lo nuevo: ahora ella “se descontrola”. Aquí termina el relato.

¿Qué nos muestra esta entrevista?. ¿Qué podemos decir, con estos datos, del malestar de Carmen?. En primer lugar, que su tipo de sufrimiento es similar al de muchas mujeres de la misma edad, trabajadoras en el mundo público, con pareja e hijos. En segundo lugar podríamos pensar que estamos ante un cuadro de depresión narcisista, producto de su incapacidad en el cumplimiento de sus hiperexigencias, o pensar que es una depresión por agotamiento por intentar ser una “superwoman”, por realizar la “doble jornada” o por estar sometida a los mandatos de género para las mujeres -ser para otros-. También podemos pensar que es el resultado de no saber poner límites, no ser asertiva, y de ahí su descontrol. Quizás también consecuencia de problemáticas de pareja relacionadas con la distribución de roles, o derivadas del costo de una migración. Y quizás alguna razón más, todas relacionadas con su responsabilidad, o la responsabilidad compartida con su pareja.

Quizás podamos pensar otros diagnósticos más estructurales: histeria, borderline.... Lo que no parece, es que este caso sea uno en el que la problemática de la violencia en el hogar tenga un lugar destacado: no se detectó en su relación de pareja ni violencia física, ni psicológica, sólo avatares “comunes” de conflicto en una pareja más o menos “bien avenida”.

Pero, realmente no existe aquí violencia?. Si pensamos la violencia en la pareja como toda acción o conjunto de acciones, que utilizan abusivamente el poder para lograr dominio sobre otra persona, forzándola y atentando contra su autonomía, integridad, dignidad o libertad, nuestra opinión deberá cambiar. Es cierto que no existen en este caso violencias de intensidad grave, pero Carmen representa a una víctima típica de las un tipo de violencias de baja intensidad- microviolencias-, a las que desde hace tiempo vengo estudiando y a las que he llamado “micromachismos” (mM). Violencias poco estudiadas y reconocidas, comportamientos dominantes casi imperceptibles, realizadas por muchos varones -como Santiago-, que fuerzan, coartan y minan la autonomía personal, aunque no de forma evidente, sino de modo sutil e insidioso, casi invisible, y a las que.

Carmen -como muchas otras mujeres-, aunque no percibe los mM sufre sus efectos típicos de daño a su autonomía e integridad psicológica. A través de su relato, que para ella es expresión de su responsabilidad en el malestar suyo y el de su pareja, un clínico entrenado descubre el

producto de la exposición no percibida a las acciones micromachistas continuadas y envolventes de un partenaire. Estas acciones pueden detectarse en dicho relato, si se favorece la descripción y observación de la interacción cotidiana, con sus juegos de poder y grados de reciprocidad. La frase de la entrevistada “no sé como estoy metida en esto” nos invita a ello.

Esta frase es utilizada muy frecuentemente en entrevistas por mujeres afectadas por las mM. La tendencia habitual en la clínica se centra en contestarla, buscando descubrir y modificar la responsabilidad personal femenina en la producción de la situación actual de malestar. En cambio, con el conocimiento clínico de la influencia de los mM, no podemos quedarnos en esta pregunta, sino que debemos también hacer emerger otra: ¿cómo me han metido en esto?, e intentando contestarla para descubrir la responsabilidad del varón partenaire en la producción de la situación. Y esa responsabilidad -los mM con sus características y efectos diferenciales- puede y debe ser nombrada. En el caso de Santiago, las acciones que él realiza se llaman: no participación en lo doméstico, aprovechamiento de la capacidad femenina de cuidar, culpabilización/inocentización, creación de falta de intimidad, autoindulgencia y autojustificación, falta de reciprocidad, requerimientos solapados, etc. Más adelante hablaremos de ellas.

## LOS MICROMACHISMOS

“Es preciso comprender cómo las grandes estrategias de poder se incrustan, hallan sus condiciones de ejercicio en microrrelaciones de poder... Designar estas microrrelaciones, denunciarlas, decir quién ha hecho qué, es una primera transformación del poder. Para que una cierta relación de fuerzas pueda no solo mantenerse, sino acentuarse, estabilizarse, extenderse, es necesario realizar maniobras”. “Diálogos con M. Foucault”(1977): *Rev. Ornicar*, 10

No hay duda de que existen poderosas razones intrasubjetivas para la producción de malestares como el descrito por Carmen, y que es común a muchas mujeres. Muchas de estas razones están relacionadas con el sometimiento inconsciente a los mandatos culturales de la feminidad, aquellos que son matriz para la identidad femenina tradicional construida en el ser para otros y destinada a la subordinación. Estos mandatos llevan a las mujeres, entre otros comportamientos, a autorresponsabilizarse y autoculparse siempre por el bienestar/malestar de los vínculos, las personas queridas y ellas mismas. Y este sometimiento es lo que toda psicoterapia con mujeres, sean violentadas o no, debe contribuir a transformar, a fin de promover en ellas el ser para sí -con otros pero no a disponibilidad de otros-, aumentar su poder personal y desconstruir su creencia de realización personal a través de los varones.

Pero, los mandatos de género, por su prescripción de autoculpabilización, también inhiben en las mujeres el estar atentas a las razones extrasubjetivas y a las responsabilidades masculinas en la producción de sus malestares. Y por tanto también inhiben la puesta en práctica de la agudeza perceptiva, la denuncia y las estrategias de defensa personal contra dichas responsabilidades.

La sociedad ya hace tiempo que está deslegitimando las graves violencias domésticas, y se están comenzando a establecer acciones contra ellas. Sin embargo, con las violencias que no son tan graves y con los mM, la tolerancia y el desconocimiento son aún enormes, por lo que su anormalización y las acciones contra ellas son casi inexistentes pese a que producen gran malestar y daño (varios estudios epidemiológicos muestran que las mujeres en pareja disminuyen su salud mental y calidad de vida, al contrario de los varones, quienes las aumentan. El efecto de los mM es una de las razones que explica esto). Por ello, por su poder patógeno, quienes nos ocupamos de la Salud Mental, debemos ocuparnos de las también de los mM. Y para ello, dado su carácter “micro” el primer paso es detectarlas, para luego procurar lograr transformaciones.

Las mM son pequeños, casi imperceptibles controles y abusos de poder cuasinormalizados que los varones ejecutan permanentemente. Son hábiles artes de dominio, maniobras y estrategias que sin ser muy notables, restringen y violentan insidiosamente el poder personal, la autonomía y el equilibrio psíquico de las mujeres, atentando además contra la democratización de las relaciones. Dada su invisibilidad se ejercen generalmente con total impunidad.

Son formas de dominación “de baja intensidad”, modos larvados y negados de dominio que producen efectos dañinos que no son evidentes al comienzo de una relación y que se van haciendo visibles a largo plazo.

Al comenzar a reflexionar sobre los mM hace ya doce años, 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" o su normalización. 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. Así he ido describiendo otros mM no puntuales, unos que consisten en estrategias más o menos globales de comportamiento, y otros en instalaciones firmes en las posiciones ventajosas adjudicadas a los varones en las relaciones de género y aprovechamientos acríticos de ellas. Estos mM son muchas veces la estructura que sostiene las maniobras puntuales.

Probablemente sean las armas, trucos, tretas y trampas más frecuentes que los varones utilizan para ejercer la violencia contra las mujeres. Son de uso reiterado aun en los varones "normales", aquellos que desde el discurso social no podrían ser llamados violentos, abusadores o especialmente controladores o machistas y aun los mejor intencionados y con la autopercepción de ser poco dominantes los realizan

Muchos de estos comportamientos no suponen intencionalidad, mala voluntad ni planificación deliberada, sino que son dispositivos mentales, corporales y actitudinales incorporados y automatizados en el proceso de "hacerse hombres", como hábitos de acción/reacción frente a las mujeres. Otros en cambio sí son conscientes, pero todos forman parte de las habilidades masculinas desarrolladas en la socialización genérica asimétrica para ubicarse existencialmente en un lugar preferencial de dominio y control que mantenga y reafirme los lugares que la cultura tradicional asigna a mujeres y varones: ellos con más derechos a la libertad, a tener razón, al uso del tiempo y el espacio, a ser cuidado y a desimplicarse de lo doméstico: ellas, con menos derecho a todo ello y a disponibilidad. En todos, tiene un importante papel la utilización por los varones de los mecanismos intersubjetivos de inducción, inoculación, así como de la habilidad masculina para apoderarse del poder de microdefinición o puntuación - la capacidad y habilidad de una persona en orientar el tipo y el contenido de las interacciones cotidianas (las reglas del juego) en términos de los propios intereses, creencias y percepciones, y que, se sostiene en la idea de que alguien es la autoridad que define qué es lo correcto-

Los modos de presentación de los mM se alejan mucho de la violencia física, pero tienen a la larga sus mismos objetivos y efectos: garantizar el control sobre la mujer y perpetuar la distribución injusta para las mujeres de los derechos y oportunidades. Para ello los varones se sirven de diferentes métodos que pueden servir para clasificarlos y pesquisarlos mejor: Unos (los utilitarios) apelan a movilizar el poder heteroafirmativo femenino para explotarlo, otros (los coercitivos) utilizan la fuerza psicológica o moral masculina, otros (los encubiertos) abusan de la manipulación y la credibilidad femenina y otros (los de crisis) se usan cuando la mujer se está proponiendo aumentar su poder personal.

Uno a uno pueden parecer intrascendentes y banales, pero su importancia deriva de su uso combinado reiterativo. Dicho modo de utilización por parte de los varones va tejiendo una red que sutilmente atrapa a la mujer. Dicha red -como todas aquellas generadas por contextos o personas dominantes-, crea un clima más o menos "tóxico" de agobio y mortificación, que sutilmente va encerrando, coartando y desestabilizando, atentando así contra la autonomía personal y la integridad psicológica de la mujer si ella no las descubre (a veces pueden pasar años sin que lo haga), o no sabe contramaniostrar eficazmente. Se van creando de ese modo las condiciones para forzar 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 que se agrava en el tiempo, sin poder establecer estrategias de resistencia por desconocer su existencia. Al no ser coacciones evidentes es difícil percibirlos y por tanto adjudicarle efectos, por lo que éstos no suelen reconocerse como de causalidad interpersonal. Ello hace que mujeres, varones y profesionales de la salud suelen atribuir culposamente dichos efectos a cuestiones intrasubjetivas de la mujer -el ejemplo del comienzo es buena prueba de este hecho -.

Los efectos del uso continuado y envolvente de estas acciones masculinas son numerosos, y en las mujeres varían según sus historias, su sometimiento a los mandatos de género, sus habilidades para detectar estas maniobras, sus modos particulares de enfrentamiento, sus

redes de apoyo y la ideología sexista o no de los profesionales en las que ellas se apoyan cuando sufren malestar. Sin embargo, hay efectos comunes -nombrados muchos de ellos en el relato de Carmen- , que en mayor o menor grado se producen. Estos son:

- Inhibición de la lucidez mental (“tontificación”) por disminución de la valentía, la crítica, el pensamiento y la acción eficaces, la protesta válida, y el proyecto vital.
- Fatiga crónica por forzamiento de disponibilidad, con sobreesfuerzo psicofísico, desvitalización, y agotamiento de sus reservas emocionales y de la energía para sí y para el desarrollo de sus intereses vitales.
- Sentimiento de incapacidad, impotencia o derrota, con deterioro de la autoestima, con aumento de la desmoralización y la inseguridad y con disminución de la autocrédibilidad de las propias percepciones, con una actitud defensiva, provocativa o de queja ineficaces.
- Disminución del poder personal, con un retroceso o parálisis del desarrollo personal, limitación de la libertad y utilización de los “poderes ocultos” femeninos (aquellos que cualquier persona subordinada utiliza cuando no se siente con derecho a utilizar su poder personal)
- Malestar difuso, irritabilidad crónica y un hartazgo “sin motivo” de la relación, de los cuales se culpan por no percibir -dada la imperceptibilidad de la red provocada por los mM- que su producción es por acción externa.

Toda esta sintomatología genera un estado de ánimo depresivo-irritable en aumento, que genera más autoculpabilización, resignación, empobrecimiento y claudicación.

Es muy frecuente que todos estos efectos sean motivo de consulta a los dispositivos de Salud mental. En estos dispositivos -generalmente aliados inconscientes de la violencia de género-, habitualmente no se detecta que muchos de los malestares emocionales e inseguridades femeninas son provocados por el ejercicio de los mM. Por ello, así como las mujeres (y sus parejas), los profesionales tienden a adjudicar dichos malestares a problemas intrasubjetivos o a “exageraciones” de ciertas “características femeninas (dramatismo, inconformismo, etc.), produciendo una doble victimización y más aumento del malestar.

En la relación de pareja, los efectos también son importantes:

- 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.
- Encarrilamiento de la relación en dirección a los intereses del varón, ya que los mM generalmente llevan a que la mujer “deje hacer” o en algunos casos se someta y complazca, lo que permite que predominen los tipos de situaciones que el varón desea,
- 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. 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.
- Guerra fría con transformación de la pareja en adversarios convivientes, y empobrecimiento de la relación, creándose el terreno favorable para otras violencias y abusos o para la ruptura de la relación.

También su ejercicio tiene algunos efectos negativos a largo plazo para los varones, ya que la situación generada, al no hacerse cargo de su producción produce un aumento de la desconfianza y una incompreensión hacia la mujer a quien no se puede controlar nunca plenamente. Pueden llegar así a un aislamiento receloso y defensivo creciente, ya que el dominio no asegura el afecto femenino, sólo asegura obediencia y distancia, y eso, paradójicamente inseguriza al varón, que reacciona a la defensiva. Y también llevan a un empobrecimiento vital , un vacío afectivo y un posterior descenso de su autoestima de los cuales no puede salir por que generalmente no asume su responsabilidad en la producción de las causas que lo llevan a estos malestares

Gran parte de la eficacia de los mM está dada no sólo por su imperceptibilidad, sino también porque funcionan sostenidos, avalados y naturalizados por la normativa patriarcal de género.

Dicha normativa no solo propicia el dominio para los varones, sino también la subordinación para las mujeres, para quienes promueve comportamientos “femeninos” -pasividad, evitación del conflicto, complacencia, servicios al varón y necesidad de permiso o aprobación para hacer- que ellas en su socialización asumen como propios, y cuya realización las coloca “naturalmente” en una posición de subordinación. Por otra parte, para ellos, el orden social sigue siendo un aliado poderoso, ya que otorga al varón, por serlo, el “monopolio de la razón” y, derivado de ello, un poder moral que les hace crear un contexto inquisitorio en el cual la mujer está en principio en falta o como acusada: “exageras” y “estas loca” son dos expresiones que reflejan claramente esta situación.

## DE UTILITARISMOS Y MANIPULACIONES

Describir la gran cantidad de mM que los varones usualmente ejercen, excede este artículo. Lo que si haremos al menos, aprovechando lo detectado en el ejemplo inicial, es ampliar la descripción de algunos de dos de las categorías descritas, los más utilizados por Santiago. (En el anexo puede verse un listado más completo y recién actualizado de las categorías y nombres de diferentes mM. No corresponden exactamente a la clasificación que enuncio en este artículo, sino que adelanto una nueva que publicaré próximamente )

### **Micromachismos utilitarios**

“Las normas sociales dicen que los varones no sólo tienen derecho al amor, cuidado y dedicación de las mujeres para que satisfagan sus necesidades, sino también derecho a reservarse para sí, el que se niega a las mujeres. Así, ellos pueden aprovecharse de la fuerza vital que ellas donan a la relación y configurarse como seres sociales poderosos y continuar dominándolas a través de la acumulación y aprovechamiento de esa fuerza tomada y recibida sin reciprocidad” A. Jonnasdóttir(1993):“*El poder del amor. Acerca de una teoría del patriarcado en las sociedades contemporáneas*”

Dos elementos caracterizan estos comportamientos, uno, su índole utilitaria y el otro que son generalmente estrategias por omisión en tanto la mayoría consisten en autoexclusiones del varón. 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 fuerza para sí.

Revisten gran importancia porque son los más invisibilizados y naturalizados por mujeres y varones,- por lo que su daño se ejerce impunemente-, y los que más contribuyen a sostener la injusticia distributiva de poderes en las parejas de los países desarrollados donde las mujeres han logrado la conquista de amplios espacios de libertad. Se aprovechan abusivamente de los recursos adjudicados en el reparto genérico a las mujeres y asumidos por éstas como propios, básicamente el poder heteroafirmativo femenino (la capacidad de cuidado y dedicación, capacidad básica para que las demás personas se afirmen y sean autónomas). Por este aprovechamiento naturalizado se logra eficazmente en ellas un forzamiento de disponibilidad, acrecentando la calidad de vida del varón a expensas de la mujer, sin que éste (ni la cultura patriarcal) habitualmente lo reconozcan. De estos mM el ejemplo anterior nos muestra dos grupos importantes: La no participación en lo doméstico y el aprovechamiento y abuso de la capacidad femenina de cuidado.

*No participación en lo doméstico:* Estos mM suponen diversas formas, desde las directas a las soterradas, de no implicarse en un tipo de tareas ( la atención del hogar) que un vínculo respetuoso, recíproco e igualitario supone compartidas. Con ellas se deposita la realización de las tareas domésticas en la mujer. El obligar a que una persona haga lo que en una relación igualitaria debería ser de dos, supone una maniobra de imposición de sobrecarga por omisión de responsabilidad. Esta no participación puede ser *total* o ser una *seudoimplicación* , donde el varón se aviene a un seudoreparto de lo doméstico, consistente en que él actúa sólo como “ayudante” de la mujer. Ésto último obliga a la mujer a ejercer la “gerencia del hogar”, teniendo que organizar e indicar lo que los demás (ayudantes) deben hacer en casa, con la sobrecarga consiguiente.

A veces el varón justifica su no actuar apelando a que cumple su rol de “proveedor” (es paradójico que esta justificación la realizan incluso varones vinculados a mujeres que trabajan, con lo que le imponen a ella la “doble jornada”).

*Aprovechamiento y abuso de la capacidad femenina de cuidado:* aquí el varón utiliza y se aprovecha de la capacidad de cuidado hacia otras personas en la que las mujeres son “expertas”. Son maniobras que fuerzan a las mujeres para que “naturalmente” ejerzan diferentes roles de servicio: madre, esposa, asistente, secretaria, gestora, etc. Estos roles, en los que ellas son “expertas por su socialización que las impele a “ser para otros”, son inducidos con diferentes maniobras, que constituyen otras tantas formas de mM. Entre ellas:

*\*Delegación del trabajo de cuidado de los vínculos y las personas:* se fuerza de múltiples maneras a la mujer, a cumplir el mandato patriarcal de ser la encargada de cuidar la vitalidad de la pareja, el desarrollo de l@s hij@s, los vínculos con ell@s, con la familia de él e incluso con sus amigos. Al no hacerse cargo el varón de este trabajo, abusa del tiempo y la disponibilidad femenina en tanto obliga a la mujeres a ese enorme trabajo 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 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 coacción (eso es lo microviolento). Al no ser estos pedidos explicitados, tampoco requieren ser agradecidos cuando se satisfacen, ya que según el varón “nunca existieron”

*\*Evitación de la reciprocidad en el cuidado:* es el rechazo del varón a ofrecer cuidado o ayuda a la mujer cuando ésta lo necesita, negándole así el derecho a ser cuidada . Con ello le impone su creencia de que él es el único digno de atención, por lo que la reciprocidad no tiene sentido. Es más 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 los síntomas o el cansancio , o apelando a su “no saber”, para no hacerse cargo.

### **Micromachismos encubiertos**

Se caracterizan por su índole insidiosa, encubierta y sutil, razón por la que son muy efectivos. En ellos, el varón oculta (y a veces se oculta) su objetivo de dominio, imposición de las “verdades” masculinas y forzamiento de disponibilidad de la mujer. Utilizan la confiabilidad afectiva y la credibilidad femenina depositadas en el varón llevándola a coartar sus deseos, hacer lo que no quiere y conduciéndola en la dirección elegida por él. Utilizan para ello frecuentemente la manipulación. Son especialmente devastadores con las mujeres muy dependientes de la aprobación masculina. Entre ellos tenemos:

*Creación de falta de intimidad :* son comportamientos activos de alejamiento, que impiden la conexión y evitan el riesgo de perder poder. Con ellas el varón intenta controlar las reglas de la relación a través de la distancia y con eso lograr que la mujer se acomode a sus deseos: cuánta intimidad tener, cuánta tarea doméstica realizar, cuándo estar disponible, y qué merece compartirse. Están sostenidas 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). Las más frecuentes son:

*\*Silencio:* es una maniobra de dominación en tanto implica no solo el callar sino la imposición de silencio a la relación con la mujer. Permanecer en silencio para el varón no es sólo no poder hablar, sino no sentirse obligado a hablar ni a dar explicaciones (recurso que solo pueden permitirse quienes tienen poder) y por tanto imponer el no diálogo y la creación de dependencia por los fantasmas de abandono que evoca. Este silencio dominante masculino cabe diferenciarlo de los silencios impuestos o temerosos, que suelen estar condicionados por la falta de legitimación de la palabra del silencios@, que es obligado a callar u opta por hacerlo para no ser deslegitimad@. Propios de los grupos subordinados, son generalmente los silencios femeninos.

*\*Aislamiento* maniobra de puesta de distancia e imposición de no acercamiento que suele utilizarse cuando la mujer quiere intimidad, respuestas o conexión y no se inhibe en sus requerimientos ante el silencio masculino. Puede ser físico -encerrándose en algún espacio de la casa o en alguna actividad-, o mental, encerrándose en sus pensamientos.

*\*Avaricia de reconocimiento y disponibilidad:* son maniobras múltiples de retaceo de reconocimiento hacia la mujer como persona y de sus necesidades, valores, aportes y derechos. Se retacea también el apoyo y el cuidado (además de imponerle el rol de cuidadora).

Conducen 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 lo escaso suele vivirse como valioso- .

\* *Inclusión invasiva de terceros*: esta maniobra consiste en ocupar constantemente el espacio vincular, con amigos, TV, reuniones o actividades, con lo que se limita al mínimo o se hace dejar de existir los espacios de intimidad. Frecuentemente está acompañada de la acusación a la mujer de ser “poco sociable”.

*Desautorización*: Este conjunto de maniobras buscan inferiorizar a la mujer, sus deseos, ideas y valores, quitándole legitimidad a través de estrategias desprestigiadoras y desvalorizadoras. Están basadas en la creencia patriarcal que el varón tiene el monopolio de la razón, de lo correcto y del derecho a juzgar las actitudes ajenas desde un lugar superior. Presuponen el derecho a menospreciar y son especialmente dañinos en mujeres que necesitan fuertemente la autorización y legitimación externa para su desempeño.

\* *Descalificación-Desvalorización* : aquí se califica y valora negativamente las actitudes de la mujer, denigrándola y no dándole el derecho a ser valorada y apreciada a menos que obedezca las “razones” y deseos del varón y haga lo que según él es “correcto” o “valioso”. Esto puede hacerse de modo directo o con insinuaciones, acusaciones veladas u otros modos indirectos. Apuntan frecuentemente a la inteligencia: ¡no tienes ni idea!, ¡no sabes razonar!, o a la capacidad de percepción: ¡tu exageras! o peor aún ¡tú estas loca!.

\* *Culpabilización-Inocentización* : esta maniobra tiene dos caras. Por una, se juzga y se condena a la mujer haciéndola sentir en falta de los modos más variados, generalmente apelando a su “no saber hacer”, al “incorrecto” desempeño del rol de esposa o madre, o a su “tontería” o “maldad”. 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 ejerce mM. Por la otra cara, esta maniobra lleva a que el varón se sienta siempre juez y fiscal atento a la falta ajena, y nunca se sienta culpable ni responsable de nada, es decir, se sienta inocente en cuanto a la producción de disfunciones y desigualdades en lo cotidiano.

*Autoindulgencia y autojustificación*: con este grupo de maniobras el varón presenta excusas y autoexcusas frente a la no realización de tareas o actividades que hacen al cultivo de un vínculo respetuoso e igualitario. Con ellas intentan “quedar bien” y ocultar su falta de interés o dificultad para manejarse en relaciones no impositivas. Son microviolencias en tanto procuran bloquear y anular la respuesta de la mujer 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 ellas podemos destacar:

\* *Hacerse el tonto*: en esta maniobra 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: Entre ellas las obligaciones laborales (“No tengo tiempo para ocuparme de los niños”), y la torpeza, la parálisis de la voluntad u otros defectos personales (“no sirvo para eso”, “no puedo controlarme”, “es imposible para mí”)

\* *Impericias selectivas*: aquí se evitan 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).

\* *Minusvaloración de los propios errores* : en esta maniobra, los propios errores, descuidos, desintereses, abusos de derechos y equivocaciones en lo vincular del varón son poco tenidos en cuenta, 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 .

Por sus características de encubiertos, la mujer no suele percibir este tipo de mM, aunque es “golpeada” psicológicamente por ellos. Debido al malestar producido, ella, de modo típico, reacciona de modo “diferido” (y “exagerado” dicen los varones), sin saber bien frente a qué reacciona. Así es frecuente el mal humor, la frialdad y los estallidos de rabia “sin motivo”, por lo que luego se siente “tonta”.



## DE LA DEFENSA DEL STATU QUO A LAS COACCIONES

Dado que en la situación clínica que hemos tomado como ejemplo no aparecen –al menos en una primera impresión-, ni los mM de crisis (aquellos que los varones utilizan en períodos en los que el estable desbalance de poder en las relaciones entra en crisis y se desequilibra en dirección a una mayor igualdad) , ni los coercitivos (en los que los varones usan 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, expropiar su pensamiento, su tiempo o su espacio, y restringir su capacidad de decisión), no serán descriptos en este artículo, pero en el Anexo puede leerse una lista de algunos de ellos.

## MICROMACHISMOS Y CLINICA

Así como en la cotidianeidad de la vida doméstica, como decíamos antes, también en la clínica cotidiana los diferentes tipos de mM suelen pasar inadvertidos y creo que esto debe modificarse: por su carácter patógeno, es necesario que todas las personas profesionales de la salud mental sepan que existen, los detecten, conozcan sus efectos y los jerarquicen como factores a incluir -para combatir- en sus estrategias de ayuda a las personas. Cuando así se hace, la experiencia clínica muestra el beneficio: su puesta en evidencia y la percepción de los daños que producen, son dos factores que contribuyen de modo efectivo a generar cambios en las mujeres y en sus sintomatologías efectos de estas maniobras, así como a generar aumento de la responsabilización de los varones por el ejercicio y daño de sus mM en lo cotidiano. Aspectos ambos que junto al desarrollo de estrategias de inmunización por parte de las mujeres y desactivación y deshabituación por parte de los varones pueden ayudar a transformar la patógena distribución asimétrica del poder entre mujeres y varones.

Más específicamente, en las mujeres, la inclusión en el trabajo clínico de la detección y comprensión de los mM que los varones ejercen sobre ellas les permite estar en mejores condiciones de:

- saber de sus efectos y aprender a discriminar entre problemáticas propias y problemáticas ajenas, disminuyendo la identificación con el micromachista y aumentando así la captación de su diferenciado y propio estado subjetivo.

- disminuir la culpabilización inducida por estas maniobras y recuperar su pensamiento y posibilidades de acción autónoma en la vida cotidiana de pareja.

- ampliar y legitimar su registro perceptivo de los comportamientos masculinos de dominación que ellas sufren y que los varones generalmente no reconocen realizar.

- 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 es un arma fundamentalmente femenina.

- aumentar las posibilidades de crear sus modos de evitación y resistencia ya que lo que se ve claramente puede ser mejor combatido.

Por supuesto todo ello, con un trabajo correlativo de reflexión sobre la relación intergenérica asimétrica, y sobre la legitimación del derecho a decir no a la subordinación, temas derivados de los modos específicamente femeninos de socialización y construcción de la identidad genérica.

En cuanto a los varones, en cambio, reconocer la existencia y frecuencia de sus mM les supone todo un desafío, que puede ser un estímulo para la posición defensiva, pero también para un cambio hacia la apertura igualitaria. Cambio, que en este contexto significa especialmente cambios en el actuar para lograr la desautomatización/desactivación de dichos comportamiento . Pero, para ello es necesario lograr que ellos puedan estar dispuestos a una autocrítica sobre el ejercicio cotidiano del poder de dominio y a reconocer el efecto de dicho ejercicio en las mujeres Autocrítica que, no puede excusarse en la idea que el ejercicio del poder no es algo consciente, que es difícil de modificar o que es un automatismo heredado. Si es real, debe ir seguida del esfuerzo de cambio pese a las dificultades. (la lista del anexo puede ser una buena guía de autoobservación de sí)

Este cambio será posible si, luego de la autocrítica, se puede generar una reflexión sobre los modos de construcción de la identidad genérica – ya que además de para lograr dominio, los

mM se ejecutan , y de ahí la dificultad para su abordaje, como una afirmación de su identidad masculina-, la socialización en que son criados (aquella que avala la superioridad sobre las mujeres y por tanto la creencia en tener derechos sobre ellas), sobre el deseo de dominio tan arraigado en la mente masculina, y además, entrenarse en el cambio de actitudes hacia la igualdad y el respeto.

A diferencia de las violencias "mayores" que requieren un contexto terapéutico mas o menos especial, y porque circulan en la cotidianidad, los mM pueden/deben detectarse y trabajarse en cualquier espacio clínico-terapéutico, ya que todos ellos aparecen, tanto en el relato como en la interacción terapéutica.

Lo primero es: como he dicho, su detección. Los modos diferirán en función del contexto terapéutico: En las terapias de pareja o familia, los mM y sus efectos se pondrán en escena ante l@s terapeutas. En las terapias con varones habrá que inferirlos, ya que la mujer objeto de estos comportamientos está ausente, y el varón suele no querer/no poder enterarse ni responsabilizarse de ellos (el grado de "inocencia" , la inexistencia en sus relatos de "lo doméstico" y el victimismo respecto a los malestares de su pareja es un buen índice de referencia). En las terapias con mujeres será preciso - ya que ellas no suelen percibir los mM- descubrirlos a través de distinguir los malestares naturalizados, inducidos, o inoculados y sus efectos, por medio de las descripciones pormenorizadas de sus situaciones relacionales.

En cuanto a las estrategias de cambio, excede este artículo desarrollarlas. Sin embargo, querría, para finalizar enumerar algunos requisitos que creo son necesarios para que terapeutas de diversa orientaciones puedan comenzar a enfrentarse eficazmente a la tarea de transformación de estas prácticas:

-En lo personal:

\*Explorar sus prejuicios sexistas e intentar desvelar sus puntos ciegos en relación con su propia posición de género, con las asimetrías "naturalizadas" de su relación con el otro género y con sus creencias sobre la responsabilidad del trabajo doméstico y el cuidado de los vínculos y personas.

\*Examinar sus ideas y comportamientos en relación con la reciprocidad entre las personas, y la justicia y la democracia en los vínculos.

\*Revisar sus propias creencias sobre la causalidad de los comportamientos de dominación y sus eventuales justificaciones, y la propia reacción frente a ellos

-En lo teórico-técnico:

\*Incluir las éticas del cuidado mutuo y de la democratización de la vida cotidiana -que incluyen el respeto y la jerarquización de la resolución dialogal de los conflictos- como parte del marco referencial, para ayudar a los varones a hacerse responsables de los efectos de su propia comportamiento

\*Conocer los modos de construcción de la condición masculina, sus privilegios, sus resistencias al cambio y sus prejuicios, a fin de ayudar a la mujer, a la pareja y al propio varón a desconstruir los aspectos dominantes y dañinos de su masculinidad.

\*Tener una actitud clínica de alerta para detectar los mM de los varones, recordando el contenido de acción de muchas de las palabras masculinas. Para ello la clasificación que figura al final del artículo puede ser útil como material de trabajo en la clínica.

\*Saber que el varón seguramente intente ejercer multitud de y mM sobre la persona terapeuta, más si es mujer. En cambio, el terapeuta varón debe prestar especial atención a los intentos del varón por lograr su alianza para desautorizar a la mujer.

\* Tener la capacidad de confrontar, de soportar confrontaciones y de poner en práctica la autoafirmación de modo asertivo.

\* Estar capacitad@ para realizar intervenciones que hagan impacto sobre el balance de poder interpersonal, a fin de no estereotipar los desbalances que sostienen la disfuncionalidad del statu quo. Intervenciones tales como: visualización de efectos, reorganización de responsabilidades, rebalance de acuerdos, desvelamiento de mM, redefinición de las "provocaciones" femeninas, puestas de límites a los abusos, apoyo al aumento del poder personal de la mujer, desafío al varón a afrontar la pérdida de ventajas, etc.

## BIBLIOGRAFÍA

\*Alvaro, M. (1996): *Los usos del tiempo*. Madrid: Instituto de la Mujer.

\*Benard, Ch. y Schiafferj (1993) *Dejad a los hombres en paz*. Barcelona: Paidós, .

\*Benjamin, J (1988): *The Bonds of love*. NY: Panteon,

- \*Bograd, M (1991) *Feminist approaches for men in family therapy*. NY: Harrington Park Press
- \*Bonino, L.(1991)“Varones y abuso doméstico”, en Sanroman,P. (coord.)*Salud mental y ley*, Madrid, AEN
- (1995) *Micromachismos*, En Corsi, J La violencia masculina en la pareja.B.A:Paidós
- (1998a) Desconstruyendo la “normalidad “masculina. *Actualidad Psicológica*,254, 25-27
- (1998b) *Micromachismos*. Madrid:Cescom
- (2001) Los varones hacia la paridad en lo doméstico. Discursos y prácticas masculinas, en Sanchez-Palencia,C e Hidalgo,JC.(ed) *Masculino plural: construcciones de la masculinidad*. LLeida: Univ. de LLeida
- (2003) Masculinidad hegemónica e identidad masculina , en *Dossiers Feministes*, 6 editado por el Seminario de InvestigaciónFeminista de la Universitat Jaume I de Castellón,
- \* Bourdieu, P.(1998) *La domination masculine*. París: Editions de minuit
- \*Brittan, A.(1989: *Masculinity and power*. Oxford, Uk: Blackwell,
- \*Burin,M., Meler,I. (2000) *Varones, género y subjetividad femenina*. B.A:Paidós
- \*Castañeda,M (2002) *El machismo invisible*. MéxicoDF: Paidós
- \*Cazes, D. (2000) La perspectiva de género. MexicoDF:Conapo
- \*Coria, C(1996) *Las negociaciones nuestras de cada día*. Buenos Aires: Paidós.
- \*Coleman,K.(2003) *A Profile of Women´s Health Indicators in Canada*. Montreal:GPI
- \*Connell, R. (1995) *Masculinities*. Cambridge: Polity Press.
- \*Corsi, J. (1995). *Violencia masculina en la pareja*. Buenos Aires: Paidós.
- (2003) *Maltrato y abuso en el ambito doméstico*. Barcelona: Paidós.
- \*Corsi j., y Bonino.L. (2003) La masculinidad como factor de riesgo, en Corsi y Peyrú (ed) *Violencias sociales*. Barcelona:Ariel
- \*Covas, S. (2003.*El anonimato femenino*. Madrid:Cescom (en prensa)
- \*Christian, H. (1994) *The Making Of Antisexist-Men*. Londres: Routledge
- \*Dio Bleichmar,E. (1998) *Sexualidad Femenina*. Madrid:Paidós
- \*Doyal,L. (1996: Impacto del trabajo doméstico en la salud de las mujeres. *Congreso internacional salud, mujer y trabajo*.Barcelona:Caps.
- \*Duran, M. A. (1987) *De puertas adentro*. Madrid: Instituto de la Mujer.
- \*Durrant, M. y White, Ch. (1990): *Terapia del abuso sexual*. Barcelona, Gedisa,
- \*Erickson, B(1993) *Helping men*. Londres: Sage.
- \*Fernández, A.M. y Giberti, E. (comps.)(1989) *La violencia invisible*. Buenos Aires:Sud am.
- \*Flaskas, M. y Humphreys, C.(1993) ‘Theorizing about power: intersecting the ideas of Foucault with the ‘problem’ of power in Family therapy”, *Family Process* 32:35-47.
- Glick, P. y Fiske, S.T. (1996) The Ambivalent Sexism Inventory: Differentiating Hostile and Benevolent Sexism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 491-512.
- \*Goodrich, T. y otras(1989) *Terapia familiar feminista*. Buenos Aires: Paidós.
- \*Guillaumin, C(1992) *Sexe, Race et pratique du pouvoir*. Paris: Cotef.
- \*Jonasdóttir, A(1993) *El poder del amor*. Madrid: Cátedra.
- \*Meler,I (1997) *Psicoanálisis y género*. BsAs:APBA
- \*Miller, A(1996) *Terrorismo íntimo*. Barcelona: Destino.
- \*Murillo, S. (1996),*El mito de la vida privada*. Madrid: Siglo XXI.
- \*Piaget, J.(1993) *Personas dominantes*. Buenos Aires: Vergara.
- \*Preciado, B.(2002) *Manifiesto contrasexual*. Madrid :Ópera Prima
- \*Sabo, D. y Gurden, D (1995) *Rethinking Men’s Health and Illness*, London: Sage.
- \*Saltzman, J. (1992) *Equidad y género*. Madrid: Catedra.
- \*Serra, P.(1993): “Physical violence in the couple relationship”. *Family Process* 32: 21-33,
- \*Sheinberg, M (1992): “Navigating treatment impasses at the disclosure of incest: combining ideas from feminism and social constructionism’. *Family Process* 31:201-216
- Sau, V. (2001) *Diccionario ideológico feminista II*. Madrid:Icaria
- \*Simon Rodriguez, E. (1999) *Democracia vital*. Madrid;Narcea
- \*Tannen, D (1994) *Gender and discourse*. NY: Oxford Univ. Press
- \*Travis,C. (1992) *The missmeasure women*. NY:Sage
- \*Velazquez, S (2003) *Violencias cotidianas, violencias de género*. Buenos Aires:Paidós
- \*Walters, M. y otras (1988) *La red invisible*. Buenos Aires: Paidós.
- \* Weingarten, I. (1993) The discourse of intimacy: adding a social constructionist and feminist view”. *Family Process* 30:285-305.

- \*Weltzer-Lang, D. (1991) *Les hommes violents*. París: Lienne et Courier (traducido al castellano en 1996, Bogotá: Indigo)
- \* White, M. y Epston, D(1989) *Literate means to therapeutic ends*. Adelaida: Dulwich Cr.Publ..
- \* Wieck, W.(1987) *Maneer lasen lieben*,.Stuttgart: K. VerlaG.

Agradezco en primer lugar a Susana Covas, y también a Andrés Montero, José A Lozoya y Péter Szil sus valiosas aportaciones

---

Anexo:

Una descripción sintética de los micromachismos puede encontrarse en Sau, V. (2001) Diccionario Ideológico Feminista II. Barcelona:Icaria

## LISTADO DE MICROMACHISMOS

### **A.- Utilitarios**

#### **1.- no responsabilización sobre lo doméstico**

- 1.1.- no implicación
- 1.2.- pseudoimplicación
- 1.3.- implicación ventajosa

#### **2.- aprovechamiento y abuso de las capacidades "femeninas" de servicio**

- 2.1.- naturalización y aprovechamiento del rol de cuidadora
  - 2.1.1.- delegación del trabajo del cuidado de vínculos y personas
  - 2.1.2.- requerimientos abusivos solapados
  - 2.1.3.- negacion de la reciprocidad
- 2.2.- naturalizacion y aprovechamiento de la "ayuda" al marido
- 2.3.- naturalización de la titularidad masculina en lo público de contratos de servicio
- 2.4.- amiguismo paternal

### **B.- encubiertos**

#### **1.- creación de falta de intimidad**

- 1.1.- silencio
- 1.2.- aislamiento y malhumor manipulativo
- 1.3.- -puesta de límites
- 1.3.- avaricia de reconocimiento y disponibilidad
- 1.4.- inclusion invasiva de terceros

#### **2- seudointimidad y seudocomunicación**

- 2.1.- comunicación defensiva-ofensiva
- 2.2.- engaños y mentiras
- 2.3.- seudonegociación

#### **3- desautorización**

- 3.1.- descalificación - desvalorización
- 3.2.- negacion de lo positivo
- 3.3.- colusion con terceros
- 3.4.- microterrorismo misógino

#### **4.- paternalismo**

#### **5.- manipulacion emocional**

- 5.1.- dobles mensajes afectivo/ agresivos
- 5.2.- enfurruñamiento
- 5.3.- abuso de confianza

#### **6.- incentizaciones**

- 6.1. inocentizacion culpabilizadora
- 6.2. autoindulgencia y autojustificación
  - 6.2.1.-hacerse el tonto ( y el bueno)
  - 6.2.2.- impericia y olvido selectivos

- 6.2.3.- comparacion ventajosa
- 6.2.4.- minusvaloración de los propios errores
- 6.2.5.- echar balones fuera
- 6.2.6.- delegar responsabilidad por propios errores

#### **C.- Coercitivos**

- 1.- **coacciones a la comunicación**
- 2.- **control del dinero**
- 3.- **uso expansivo - abusivo del espacio y del tiempo para sí**
- 4.- **insistencia abusiva**
- 5.- **imposición de intimidad**
- 6.- **apelacion a la "superioridad" de lógica varonil**
- 7.- **toma o abandono repentina del mando**
- 8.- **Imposición del modo y tiempo del perdón femenino**

#### **D.- De crisis**

- 1.- **hipercontrol**
- 2.- **seudoapoyo**
- 3.- **resistencia pasiva y diistanciamiento**
- 4.- **rehuir la critica y la negociación**
- 5.- **refugio en el estilo**
- 6.- **aguantar el envite**
- 7.- **prometer y hacer meritos**
- 8.- **victimismo**
- 9.- **darse tiempo**
- 10.- **aguantar el envite**
- 11.- **refugio en el estilo femenino**
- 12.- **dar lástima**