

INTRODUCCIÓ

Vivim en una societat profundament patriarcal i fortament arrelada al capitalisme, on encara avui les dones patim una sèrie d'opressions pel simple fet de ser-ho. El passat 2013, als Països Catalans 21 dones van morir assassinades a mans de les seves parelles o ex-parelles, però aquesta és només l'expressió més cruel i extrema de totes les formes de violència que les dones continuem patint dia a dia. La pressió estètica a la que ens sotmeten i que vol fer dels nostres cossos simples elements de consum; el reclutament i el treball domèstic no reconegut socialment al que se'ns condemna; la negació de la nostra capacitat de decidir sobre el nostre propi cos, i un llarg etcètera de vivències quotidianes també formen part de les violències de gènere a les que les dones estem sotmeses.

Aquestes violències formen part intrínseca del sistema patriarcal i per tant, per dinamitar-les **cal proposar respostes radicals, és a dir, que ataquin a l'arrel del problema: el propi sistema patriarcal i capitalista.**

Aquest sistema patriarcal ens imposa uns models de socialització del gènere diferents per als homes i per a les dones. Ens obliga a adoptar uns rols i actituds determinats segons si s'és home o dona, la qual cosa produeix una masculinitat i una feminitat normatives, hegemòniques i que acaben degenerant en tota una sèrie d'estereotips sobre cadascun dels sexes.

L'home ha de ser una figura forta i protectora, utilitzant si s'escau la violència física per demostrar la seva masculinitat. És l'encarregat dels afers públics. En canvi, la dona és una figura més dòcil, submissa, arrelada al món dels sentiments i vinculada a la maternitat. És qui s'ha d'encarregar dels afers domèstics: el treball reproductiu i de cures.

Aquests estereotips segueixen ben arrelats dins la nostra societat, i tot i els aparents canvis que hi poden haver hagut, seguim amb una idea de rerefons que no es modifica: l'home ha de tenir el domini sobre la dona i ser tot allò que la dona no és.

Aquest procés de socialització no només marca els rols individuals de gènere, sinó que també estableix sota quins paràmetres es poden relacionar entre ells. En el sistema patriarcal i capitalista occidental aquests supòsits bàsics de relació són l'heterosexualitat i el que anomenem col·loquialment com l'amor romàntic.

L'amor romàntic no és més que un model de relacions sexoafectives que es basa en la no caducitat de les relacions, l'exclusivitat de la parella, la incondicionalitat, la renúncia per amor i el sofriment. És doncs un model que perpetua les relacions desiguals i genera relacions de dependència i per tant, susceptibles a la dominació. Amb aquest model de relacions tan estès, la violència per part dels homes per fer possible el domini sobre les dones és el pa de cada dia.

De formes de violència masclista n'hi ha moltes, tot i que els mitjans de comunicació només acostumin a parlar de la violència física. La violència psicològica, la violència sexual o la violència econòmica contra les dones en són també exemples massa habituals.

Però en aquest document, ens proposem disseccionar un tipus de violències que es duen a terme contínuament i que són molt difícils de visualitzar i per tant d'aturar. Són les microviolències, també anomenades micromasclismes, un terme usat per Luis Bonino per referir-se a aquelles formes subtils de violència que serveixen per aconseguir, mantenir o recuperar la dominació masculina dels homes sobre les dones.

I és que recuperant la tradició del feminisme radical dels anys 60 i 70, tot i que és el sistema patriarcal l'origen de tota opressió i tota forma de violència contra les dones, és en l'àmbit privat on aquest sistema es manifesta i per tant, és allà on l'hem de combatre. L'opressor no és invisible, es manifesta en el pare, el marit, el germà, el company.

Allò personal és polític, i per tant, l'anàlisi de les nostres relacions i la lluita contra les formes d'opressió patriarcal en què es manifesten formen part de la nostra lluita feminista contra el patriarcat.

QUÈ SÓN ELS MICROMASCLISMES?

Els micromasclismes són pràctiques de dominació i violència masculina que es duen a terme contra les dones en la vida quotidiana **de forma subtil i gairebé imperceptible**. Tenen l'objectiu d'imposar, mantenir i reafirmar el domini de l'home sobre la dona i ho fan forçant i coartant l'autonomia personal de les dones.

Diem que són microviolències quotidianes ja que s'exerceixen en el dia a dia de les relacions de forma continuada i camuflades en rols i actituds que la socialització desigual dels gèneres del sistema patriarcal legitima i normalitza. Es fonamenten en la idea tradicional que el gènere femení es constitueix en el sacrifici i dedicació als altres, en el sotmetiment i en la capacitat natural de cures de les dones.

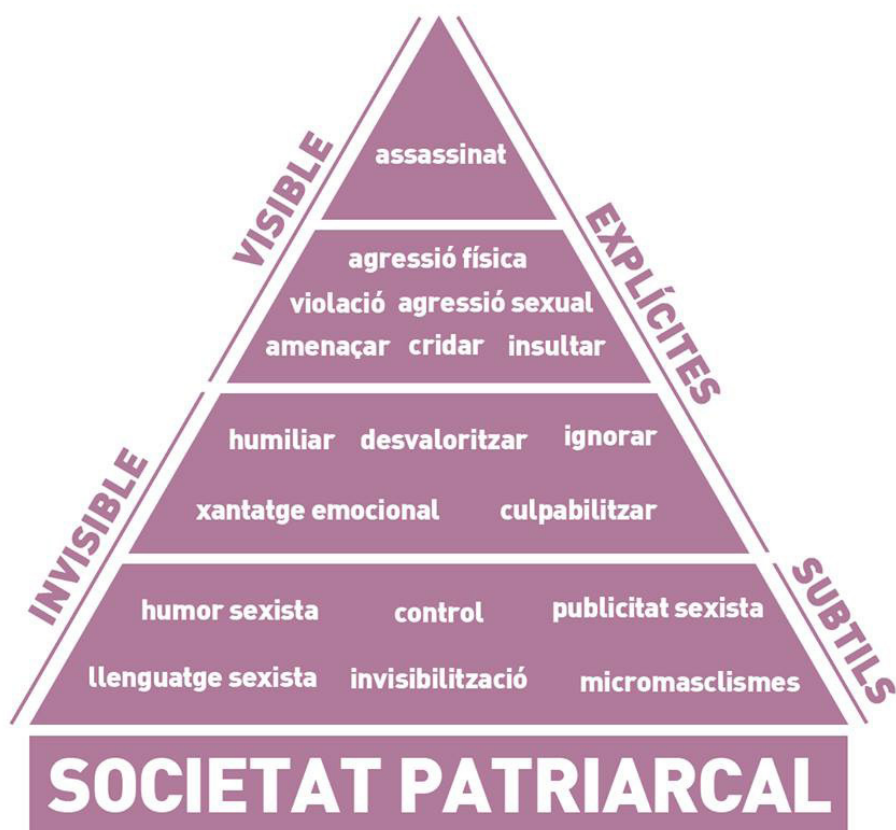
Amb aquestes tècniques, es limita de forma constant l'augment de poder de la dona i es consolida l'aprofitament per part dels homes de tota la feina domèstica i de cures a què s'obliga la dona. En definitiva, són mecanismes que serveixen per mantenir la situació de desigualtat d'oportunitats i rols entre els homes i les dones.

Com dèiem, aquestes formes de violència són molt imperceptibles ja que es troben incrustades i avalades per la societat patriarcal en què se'ns socialitza. Són doncs, la plasmació pràctica i quotidiana a partir de rols i actituds de la idea de la dominació masculina i la submissió femenina.

És per això, que moltes de les pràctiques de microviolència o micromasclismes que fan els homes queden emparades com a conductes naturals dels homes. En realitat però, són pràctiques que troben el seu origen en la socialització dels homes en la masculinitat hegemònica. Per tant, podem dir que en aquestes pràctiques de violència satisfan dos objectius: en primer lloc, **imposar el domini de l'home sobre la dona**, i en segon lloc, **reafirmar-se en la identitat de gènere masculina hegemònica**.

El **poder** dels micromasclismes ve donat per la seva **reiteració constant** en les relacions entre homes i dones i l'acumulació de poder que això genera per part dels homes al llarg del temps. Aquesta situació genera un malestar intern i una sobrecàrrega a la dona, que sovint es rebel·la legítimament davant d'aquest abús de poder. La resposta de l'home a aquesta maniobra d'autodefensa acostuma a ser un enfortiment de les microviolències o l'ús d'altres formes de violència menys subtils.

I és que cal entendre que la violència de gènere s'estructura en forma piramidal: el feminicidi masclista n'és només la punta i a les bases hi ha els micromasclismes. Així doncs, són aquests els fonaments de la resta de violències masclistes que els homes duen a terme contra les dones, i precisament per aquesta raó és imprescindible detectar-los i aturar-los.



TIPUS I EXEMPLES DE MICROMASCLISMES

Luis Bonino en el seu extens estudi sobre les formes de microviolència masclista, defineix tres tipologies de micromasclismes segons els mecanismes que posen en pràctica a l'hora de desplegar-se sobre les dones.

MICROMASCLISMES COERCITIUS (O DIRECTES)

Són les formes de microviolència en les que l'home utilitza la força (moral, psíquica, econòmica, etc) per limitar la llibertat de la dona, espoliar-li el pensament i l'opinió i restringir-li la capacitat de prendre decisions.

Pretenen fer a sentir la dona sense la raó apel·lant a la superioritat moral i racional masculina i generen inhibició, desconfiança en una mateixa i pèrdua o disminució de l'autoestima. En definitiva, serveixen per mantenir o imposar un desequilibri en la relació de poder en benefici de l'home.

_Intimidació: maniobra atemoritzadora per advertir de forma implícita que si no es compleix el desig de l'home, alguna conseqüència s'esdevindrà. Aquesta forma de violència necessita de recordatoris en forma d'abusos de poder (sexual, físic, econòmic, etc) que generin en la dona la imatge d'un home abusiu. Ex. "Pobre de tu que...", "Com et vegi fent allò ja veuràs..."

_Control econòmic: consisteix en limitar l'accés de la dona als recursos econòmics o en demanar explicacions sobre l'ús que en fa. També és la negació del valor econòmic del treball domèstic i de cures que la dona fa. Es basa en la idea que l'esfera econòmica és exclusiva dels homes. Ex. "Per què t'has gastat tants diners en aquesta tonteria?", "M'hauries de consultar abans de gastar-te aquests diners en això".

_No participació en allò domèstic: maniobra en què s'imposen a la dona les tasques domèstiques i el treball de cures. Es fa apel·lant al rol productiu de l'home, a la incapacitat o directament, mitjançant l'omissió. Es genera una sobrecàrrega a la dona, la famosa doble jornada

laboral. Això genera que els homes tinguin més temps lliure a costa del treball de les dones. Es basa en la idea que tot allò domèstic correspon exclusivament a les dones.

_Ús expansiu/abusiu de l'espai físic i el temps: és l'apoderament de l'espai i el temps per part de l'home sense tenir en compte la dona. Es basa en la idea que tant el temps com l'espai són de control masculí i que per tant, la dona no hi té res a dir. Ex. Invasió del sofà, control exclusiu de la TV, dedicació del cap de setmana únicament al descans o al lleure.

_Insistència abusiva: maniobra que intenta aconseguir el que l'home vol mitjançant la insistència inesgotable i constant. La dona acaba acceptant el que l'home imposa a canvi de pau.

_Imposició d'intimitat: és l'acció unilateral d'acostament íntim quan l'home vol. No hi ha negociació dels espais i moments d'intimitat. Ex. Iniciar maniobres afectives quan l'home vol sexe i la dona no.

_Apel·lació a la superioritat de la lògica masculina: es recorre a la "raó masculina" per imposar idees, conductes, o eleccions desfavorables a la dona sense alternativa i apel·lant a la serietat. Generen aclaparament i frustració. Ex. "Jo no parlo de tonteries...", "Sigues realista...", "En quin món vius!?", "Hauries de tocar de peus a terra..."

_Preses o abandonaments sobtats del comandament de la situació: quan l'home pren decisions unilateralment (o deixa de prendre'n) i sense consultar que afecten directa o indirectament a la dona. Ex. Fer una trobada amb amics i les seves parelles sense consultar a la dona.

MICROMASCLISMES ENCOBERTS

Són les formes de microviolències més eficaces i comunes a l'hora de garantir l'asimetria i la desigualtat i reduir l'autonomia de les dones. Tenen l'objectiu de dominar i forçar la disponibilitat de la dona i no es basen en la força sinó en l'ús de l'afecte intencionadament per induir actituds que condueixin la dona en la direcció que l'home vol. Pretenen generar sentiments de devaluació, impotència, confusió, culpa i dubte, uns efectes que es poden

manifestar posteriorment a l'ús de la violència.

Són les formes més invisibilitzades ja que es troben totalment legitimades i normalitzades en la forma de masculinitat hegemònica dels homes sota la idea que "els homes són així".

En trobem diferents tipus:

_Abús de la capacitat femenina de cures: Es tracta de la forma de violència més comuna, acceptada, avalada i silenciada. Utilitza i explota la capacitat de les dones de cuidar a altres persones i força la disponibilitat de la dona per a aquest treball a través de la imposició dels rols de servei. L'home en surt beneficiat i es genera l'efecte vampir, l'extracció i el buidatge de l'energia vital de les dones que l'home aprofita per a ell. Ex. Maternalització de la dona, delegació del treball de cures de familiars, fills, mascotes, requeriments abusius per part de l'home...

_Creació de falta d'intimitat: són maniobres actives d'allunyament i evitació de la intimitat com a recurs de dominació. Pretenen controlar les regles del diàleg afectiu a través de la distància sense negociació, fent que la dona s'hagi de sotmetre a aquestes regles.

· **Imposició unilateral del silenci:** s'imposa el no-diàleg i s'obliga a la dona a esbrinar què passa.

· **Aïllament i imposició de límits:** imposició de no-acostament. Ex. "Deixa'm en pau!"

· **Avarícia de reconeixement i disponibilitat:** demandes de reconeixement i manca de valoració del que fa la dona per generar dependència. Ex. "Si ja saps que t'estimo per què demanes que t'ho digui?"

· **Inclusió invasiva a tercers:** participació invasiva en els espais de la dona per limitar els espais sense control de l'home. Ex. Voler militar en organitzacions en què milita la dona per controlar-la.

_Pseudointimitat: són maniobres de diàleg per part de l'home que tenen com a objectiu manipular i afavorir el control. Ex. Comunicació defensiva-ofensiva, enganys i mentides, etc.

_Desautorització: es basen en la creença que l'home té el monopoli de la raó, d'allò correcte i que per tant, té dret a jutjar i opinar sobre qualsevol qüestió. L'home s'autoatorga el dret a menysprear i a

inferioritzar la dona i ho fa en consonància amb els valors patriarcals que imperen.

- **Desqualificacions:** dret a valorar negativament el que fa la dona. Ex. Ridiculitzar, desvalorar, etc.

- **Negació d'allò positiu:** no reconèixer les qualitats i aportacions de la dona.

- **Col·lusió amb tercers:** establiment de vincles i aliances amb tercers amb qui la dona té relació amb l'objectiu de desautoritzar-la.

- **Terrorisme misogin:** desqualificacions sobtades i explosives fetes sovint en públic per deixar indefensa a la dona.

- **Autoalabances i autoadjudicacions:** desautorització de la dona amb la hipervaloració del que fa l'home. Ex. "Deixa-ho, ja ho faig jo..."

_Paternalisme: emmascarament de la possessivitat i l'autoritarisme de l'home sota la infantilització i la necessitat de protecció.

_Manipulació emocional: ús de l'afecte com a instrument de control i no com a intercanvi emocional.

- **Culpabilització:** la culpa és sempre de la dona, mai de l'home. L'home mai es fa responsable dels problemes de la parella.

- **Dobles missatges afectius:** emissió de missatges d'afecte amb fins manipulatius. Ex. "Si no ho fas per mi, vol dir que no m'estimes tant com dius."

- **Empipament:** acció culposa davant d'accions que no agraden a l'home però per les quals no té cap argument racional en contra. Acostumen a amagar-se gestualment sota paraules comprensives. Ex. "No m'importa que ho facis sola" (amb cara de molest).

_Autoindulgència i autojustificació: autojustificacions de l'home davant la no-realització de tasques o activitats en detriment de la dona. Ex. Fer-se el tonto, oblits selectius, comparacions avantatjoses, pseudoimplicació domèstica, etc.

MICROMASCLISMES DE CRISI

Són les formes de microviolència que els homes usen quan la seva posició de domini sobre la dona es veu amenaçada davant d'un augment de poder personal de la dona o davant una pèrdua de poder de l'home. Són els que

els homes fan servir com a resposta de les maniobres d'autodefensa de les dones.

_Hipercontrol: augment del control de les activitats, temps o espais propis de la dona per part de l'home.

_Pseudorecolzament: anunci d'accions de suport que no s'acompanyen d'accions cooperatives de llarga durada sinó que serveixen per evitar l'oposició frontal.

_Resistència passiva i distanciament: són formes d'oposició passiva i abandonament. Ex. Falta de recolzament, no prendre la iniciativa i després criticar la de la dona, etc.

_Fugir de la crítica i la negociació: es culpabilitza el canvi de la dona de la situació de conflicte. Ex. "Si em vas conèixer així per què em demanes que canviï?"

_Promeses i mèrits: són petites concessions que fa l'home però que no pretenen arribar a la plena igualtat sinó que pretenen donar la falsa imatge que el canvi de l'home es possible.

_Victimisme: l'home es declara com a víctima i pretén fer sentir la dona culpable de la situació. Viu els petits canvis com grans sacrificis. Ex. "Tu mai et conformes!"

_Donar-se temps: ignorar la necessitat de canvi per dilatar eternament la situació. Se sotmet la dona als tempos i la voluntat de l'home. Ex. "Ja en parlarem!", "Ja m'ho pensaré..."

_Fer llàstima: l'home pretén fer llàstima a la dona i generar en ella la idea que és culpable de la desgràcia de l'home. Ex. Augment de les addiccions, autolesions, intents de suïcidi, etc.

ESTRATÈGIES PER COMBATRE ELS MICROMASCLISMES

Per a les dones, reflexionar sobre els micromasclismes i reconèixer aquestes pràctiques que duen a terme els homes pot resultar fàcil i enriquidor ja que en som les perjudicades.

Visibilitzar i denunciar aquestes formes de violència masclista que per a gran part de la societat són normals o fins i tot invisibles és fonamental per tal de situar el debat sobre la dominació patriarcal en l'àmbit personal i íntim.

Així doncs, és imprescindible que les dones alcem la veu i anomenem les coses pel seu nom: aquestes formes de microviolència també són violència masclista i per tant, també les hem de combatre. No podem permetre que aquestes formes de dominació quotidiana segueixin trobant-se en situació d'invisibilitat i menys de normalitat ja que són les bases sobre les quals les altres formes de violència masclista reposen.

Cal doncs:

- _Legitimar i ampliar la percepció social d'aquestes formes de violència masclista.

- _Reconèixer les formes d'acció i manipulació pròpies dels homes que sustenten la dominació sobre les dones.

- _Acabar amb les formes de culpabilització que indueixen aquestes maniobres i recuperar la capacitat d'acció autònoma en les nostres relacions.

- _Augmentar les possibilitats de generar mecanismes propis per tal d'evitar i resistir els micromasclismes.

- _Conèixer els efectes de les microviolències per evitar la doble victimització de les dones.

El paper dels homes en aquesta tasca pot ser més complex, ja que encarar-la representa **posar al descobert els avantatges i privilegis masculins en relació amb les dones** i en conseqüència, posicionar-se davant aquesta situació d'injustícia.

Per als homes, visibilitzar els micromasclismes i exposar-los públicament suposa deconstruir-se com a subjecte del gènere masculí hegemònic i a la vegada, arriscar-se a ser exclòs per la resta d'homes. És per això que per a molts homes, els és més fàcil detectar les formes de violència i dominació que fan altres homes que no analitzar les que ells mateixos duen a terme de forma conscient o no.

A més, la masculinització hegemònica dels homes és en gran part la que legitima les seves actituds respecte les dones, la qual cosa suposa la necessitat d'analitzar minuciosament la seva identitat de gènere i reconstruir-la amb valors no patriarcals.

***cal que els homes rebutgin els privilegis
que el patriarcat els hi otorga***

És important que el fet de posicionar-se contra la violència de gènere no només signifiqui donar suport a les dones des d'un paternalisme extern al problema, ni treballar només per a transformar als altres homes com si només els altres tinguessin hàbits patriarcals; també vol dir enfrontar **l'autocrítica de la pròpia posició i pràctiques de domini masculines** i treballar per la seva eradicació.

Cal que els homes:

_Estiguin disposats a una profunda autocrítica sobre l'exercici quotidià de poder i sobre la socialització que se'ls ha imposat i que legitima la superioritat sobre les dones. Cal que els homes rebutgin els privilegis que el patriarcat els atorga; només des d'aquest punt serà possible un canvi real.

_Treballar en el canvi d'actituds cap a la igualtat i respecte, ja que no només serveix ser-ne conscient. Espais com els grups de masculinitats, grups de treball de la masculinitat o grups d'homes per la igualtat en són un exemple.

_Prendre iniciatives actives per a realitzar accions en l'àmbit dels homes, afavorint la eradicació de les violències de gènere i no deixar que sigui únicament una lluita de les dones.

En definitiva, com a responsables d'aquestes formes de dominació i de violència, **els homes són als qui els correspon la responsabilitat final de canviar les relacions igualitàries i cooperatives amb les dones**. Tota actitud dels homes que no avanci en aquesta direcció, és una actitud de connivència còmode amb la violència de gènere i en definitiva amb el model patriarcal de societat.

L'**autodefensa feminista** és doncs el mecanisme amb el que ens hem de dotar les dones per fer front a les conductes patriarcals dels homes. Hem d'encarar-nos contra les agressions masclistes i ho hem de fer en primer lloc visibilitzant-les. En segon lloc, cal que generem espais de confiança i sororitat on les dones puguem compartir entre nosaltres aquests atacs i buscar respostes col·lectives als problemes íntims. En definitiva, cal fer d'allò personal una qüestió política. I és que l'única manera d'eradicar aquestes formes de dominació i violència és la destrucció completa del patriarcat i el capitalisme. Cap solució parcial acabarà d'arrel amb el vertader problema, així doncs la radicalitat de la lluita n'és la clau. És la lluita feminista l'eina amb la qual hem decidit dotar-nos per combatre el patriarcat i totes les seves expressions.

***l'única forma d'eradicar aquestes formes
de dominació i violència és la destrucció completa
del patriarcat i el capitalisme***

MICROMASCLISMES I JOVENT: PREGUNTES PER AL DEBAT

A continuació, exposem algunes preguntes per generar debat respecte a la quotidianitat dels micromasclismes i la seva presència en les relacions dels i les joves. Animem a fer un treball reflexiu col·lectiu sobre aquestes situacions ja que és el primer pas per aconseguir l'eradicació d'aquestes formes de violència masclista.

- El jovent reproduïm aquestes problemàtiques en les nostres relacions?
- Què podem de fer els homes per acabar amb les microviolències masclistes?
- Què podem de fer les dones per acabar amb els micromasclismes?
- Què hauríem de fer si veiem aquestes formes de violència en relacions sexoafectives d'amics o amigues? I si les detectem en relacions pròpies?
- I com hauríem de tractar aquestes microviolències dins les organitzacions polítiques mixtes?
- Quin paper poden tenir els espais de dones feministes no mixtes en la lluita contra aquestes formes de violència?
- Els micromasclismes només es poden donar en relacions de parella?
- En relacions homosexuals s'hi poden donar micromasclismes? I altres formes de violència de gènere?