

## **Micromachismos: violencia transparente y de baja intensidad**

Desde que nacemos nos educan básicamente para desenvolvernó en sociedad, en la escuela y en el trabajo y es muy poco lo que nos dicen sobre el cómo convivir en pareja.

Esta carencia, ha servido de justificación en buena medida a la violencia de género, pues hasta hace poco cuando se sabía que alguna mujer era víctima de violencia se justificaba de mil maneras al agresor: no sabe lo que hace, te pego porque toma demasiado, es la cruz que has de cargar, eso es el matrimonio, etc., hoy la violencia hacia las mujeres, sea física, sexual y/o económica, es relativamente fácil de comprobar, castigar e incluso resarcir, sin embargo queda un largo camino para terminar con la violencia que no se ve, aquella que de tan normal a veces ya no se percibe.

Así es importante hacer notar que no toda violencia psicológica se da mediante gritos, chantajes o amenazas, también se ejerce mediante acciones o condicionantes que llegan a parecer inofensivas, sutiles o tolerantes y que minan la calidad de vida y el poder de ser y hacer de las mujeres.

Los micromachismos por definición son estrategias de comportamiento y acción donde quien los ejerce busca con total impunidad, producir desigualdad en la relación de pareja, quedando la mujer en posición de desventaja. Se trata de comportamientos manipulativos que inducen a la destinataria a comportarse de un modo que perpetúe los roles tradicionales de género (cuidar del hogar, responsabilizarse de la crianza de los hijos, servir al esposo, etc.) quien los ejerce siempre intentará obtener las mayores ventajas, la posición de superioridad, dominio y defenderá a toda costa sus derechos: a tener la razón, al uso del tiempo, del espacio, a ser atendido y a desvincularse de las tareas domésticas.

A continuación, un par de ejemplos:

- Son las 10:00 a. m. y a ella le llega un mensaje de texto al celular que dice “Chiquita, no salgas, en cuanto pueda te paso a buscar. Arturo”.

En este caso no necesariamente el adjetivo “chiquita” es por cariño, sino por establecer que el fuerte en la relación es el varón, enseguida, la invita por no decir que sutilmente le prohíbe salir, finalmente sin considerar el respeto al uso del tiempo de ella, él no se compromete a pasar a buscarle en una hora determinada sino que en su lista de actividades, cuando pueda lo hará. El punto no es si cumple o no con la cita, la verdadera situación es que a través de acciones como estas él ejerce violencia de baja intensidad y va introduciendo mecanismos de control en la vida de su pareja.

Otro ejemplo puede ser cuando ambos salen del trabajo a la misma hora, llegan a casa y mientras ella prepara la cena, revisa tareas escolares, baña a los niños y adelanta la comida del día siguiente, él se pone lo más cómodo posible, descansa después de un día pesado y le anuncia a su pareja que para mañana invitó a algunas personas a comer, por lo que le pide ponga la casa en orden y prepare comida especial. Nuevamente se dispara la desigualdad, sería muy diferente si al avisar que tendrá invitados se ofrece a ordenar la casa y/o apoyar en la cocina.

La igualdad entre pares que supone la pareja se desvanece en ambos ejemplos. Afortunadamente hoy la sociedad está preparada para el cambio y es posible sumarse a él, está probado que vivir una vida con violencia le resta a quien la padece al menos 7 años de vida saludable, nosotros podemos contar con una vida más estable y feliz, para ello la igualdad y la democracia en pareja y/o en familia, así como en la sociedad es indispensable.