

Prendendo come base descrittiva la coppia eterosessuale convivente con figli, Luis Bonino, coordinatore del “Centro de Estudios de la Condición Masculina”, visibilizza in questi testi la molteplicità di pratiche di violenza e dominazione maschile nel quotidiano, da lui denominate “micromachismi”: tutte quelle dinamiche di piccole tirannie, terrorismo intimo o violenza “blanda” che spesso non vengono nemmeno riconosciute ma fanno parte a pieno titolo della violenza maschile. La violenza di genere infatti non può essere ridotta alle sue manifestazioni più tragiche ed eclatanti ma si iscrive in dinamiche di potere continuative che si esercitano nelle interazioni, in una capacità di controllare e dominare la vita o le azioni di altre persone.

Luis Bonino

MICROMACHISMI

**La Violenza Invisibile Nella Coppia
Il Potere Maschile Nella Coppia "Moderna"**

e

Micromachismi, 25 anni dopo.

Alcune riflessioni

(con annesso per psicoterapeuta)



Traduzione ed edizione a cura di Lou Grech Monachino

Prima edizione: dicembre 2023

Seconda edizione: giugno 2025 (corretti due errori di traduzione)

Immagine di copertina: www.freepik.com



Licenza Creative Commons BY-NC-SA 4.0 / Alcuni diritti riservati.

Questa fanzine può essere copiata e ridistribuita in qualsiasi mezzo o formato e può essere utilizzata come base per opere derivate, ma è obbligatorio attribuire sempre l'autore, non utilizzare l'opera a scopi commerciali e condividere nei medesimi termini di questa licenza.

- Flaskas, Carmel y Humphreys, Cathy: *Theorizing about power: intersecting the ideas of Foucault with the 'problem' of power in family therapy*, Family Process 32:35-47, 1993.
- Goodrich, Thelma Jean y otras (1989): *Terapia familiar feminista*. Buenos Aires. Paidós.
- Guillaumin, Colette (1992): *Sexe. Race et pratique du pouvoir*, Paris, Cotef.
- Jenkins, Alan (1990): *Invitations to responsibility: the Therapeutic engagement of men who are violent and abusive*, Adelaida: Dulwich Centre Publ.
- Jonnasdottir, Anna G. (1993): *El poder del amor*, Madrid: Catedra
- Meth, Richard L. y Pasick, Robert S. (1990): *Men in therapy*, Nueva York, Guilford, 1990.
- Miller, Michael Vincent (1996): *Terrorismo íntimo*. Barcelona: Destino, 1996.
- Novelli, A. (1994): *Mujeres y negociacion*, III Seminario Internacional «Mujer y poder», Madrid: UAM.
- Piaget, Jean (1993): *Personas dominantes*, Buenos Aires: Vergara.
- Rabkin, R. (1978): *Who Pays the pipes?*, Family Process 17:485-488.
- Sabo, Donald y Gordon, David Frederick (1995): *Rethinking Men's Health and Illness*, London: Sage.
- Saltzman, Janet (1992): *Equidad y género*, Madrid: Catedra.
- Serra, Piera (1993): *Physical violence in the couple relationship*, Family Process 32: 21-33,
- Sheinberg, Marcia (1992): *Navigating treatment impasses at the disclosure of incest: combining ideas from feminism and social constructionism*, Family Process 31:201-216.
- Walters, Marianne y otras (1988): *La red invisible*, Buenos Aires: Paidós.
- Weingarten, Kaethe (1993): *The discourse of intimacy: adding a social constructionist and feminist view*, Family Process 30:285-305.
- White, Michael y Epston, David (1989): *Literate means to therapeutic ends*, Adelaida: Dulwich Centre Publ.
- Wieck, Wilfried (1987): *Manner lasen lieben*, Stuttgart: K. Verlag.

BIBLIOGRAFIA

- Benard, Cheryl y Schlafferl Edit. (1993): *Dejad a los hombres en paz*, Barcelona: Paidos. (trad. it. di Colombo V., Strinati L., *Lasciate in pace gli uomini. Manuale per un felice rapporto di coppia*, Feltrinelli, 1991)
- Benjamin Jessica, *The Bonds of Love*, Pantheon Books, New York 1988 (trad. it. di A. Nadotti, *Legami d'amore*, Rosenberg & Sellier, Torino 1991)
- Bograd, Michele (1991): *Feminist aproaches for men in family therapy*, NY: Harrington Park Pre
- Bonino, Luis (1991): *Varones y abuso domestico*, en P. Sanroman (coord.) *Salud mental y ley*, Madrid, AEN
- Bonino, Luis (1995): *Los micromachismos en la vida conyugal*. En Corsi, J.: *Violencia masculina en la pareja*. Buenos Aires: Paidós.
- Bonino, Luis (1998): *Desconstruyendo la "normalidad" masculina*. *Actualidad Psicológica*, 254, 25-27.
- Brittan, Arthur (1989): *Masculinity and power*; Oxford, Uk: Blackwell.
- Brod, Harry and Kaufman, Michael (1994): *Theorizing masculinities*. London: Sage.
- Burin, Mabel (1987): *Estudios sobre la subjetividad femenina*, Buenos Aires: GEL
- Coria, Clara (1992): *Los laberintos del exito*, Buenos Aires: Paidós.
- Covas, Susana (2008). *Los hombres y el cuidado de la salud. Posicionamiento masculino ante el cuidado y costes para las mujeres* Madrid: Ministerio de Sanidad.
- Dell, Paul F. (1989): *Violence and the sistemic view: The problem of power*", *Family Process* 28: 1-14.
- Dio Bleichmar, Emilce (1998): *Sexualidad Femenina*. Madrid: Paidós.
- Durrant, Michael y White, Cheryl (1990): *Terapia del abuso sexual*, Barcelona, Gedisa, 1993.
- Erickson, Beth M. (1993). *Helping men change*, Londres: Sage.
- Fernández, Ana María y Giberti, Eva (comp.) (1989): *La mujer y la violencia invisible*, Buenos Aires: Sudamericana.

Sull'autore

Psichiatra e psicoterapeuta. Da quarant'anni si occupa delle problematiche legate alla soggettività e alla vita quotidiana degli uomini, adottando uno sguardo femminista attento al disagio femminile causato dai comportamenti maschili. Ha numerose pubblicazioni sull'identità maschile, sulla violenza contro le donne, sulla salute maschile e su interventi volti al cambiamento verso l'uguaglianza. Ha partecipato a numerosi congressi, seminari, consulenze, formazioni e ricerche in vari paesi di lingua spagnola, ed è membro dell'Osservatorio Statale sulla Violenza sulle Donne da dodici anni.

Tratto da "Intervenciones con hombres
¿Por qué, para qué y cómo? Análisis crítico"

Di origini Argentine, vive a Madrid dal 1990. È il coordinatore del *Centro de Estudios de la Condición Masculina*, nel quale offre assessorati clinici e didattici su temi relazionati a questioni individuali e interpersonali degli uomini.

Da più di trent'anni lavora in varie istituzioni e organizzazioni spagnole, europee e latinoamericane come consulente, docente e docente di professori di Salute e Scienze sociali.

Attualmente il suo campo di interesse si è spostato più verso le cosiddette "nuove maschilità".

A volte, quando prendiamo la decisione di compiere qualcosa di così rivoluzionario come immaginare un mondo senza violenze, è necessario appoggiarci a coloro che hanno messo in pratica esperienze concrete per poterlo vivere e, in questo modo, concretizzare ciò che è iniziato come un esercizio di immaginazione. Luis è stato, per molti uomini, quella figura che forniva strumenti ed esperienze di luoghi a cui arrivavamo solo con l'immaginazione. Riassumere quella esperienza è complesso.

David Kaplún Medina,

antropologo spagnolo, esperto in genere, diversità culturale e violenza

Sull'edizione

Per riportare questo testo, con l'amabile autorizzazione dell'autore, ho unito due articoli, scritti in due momenti diversi e per due diversi contesti, partendo da "micromachismos – la violencia invisible en la pareja", del 1990. Nel tempo l'autore ha rivisto le categorie e la suddivisione dei micromachismi nel testo "micromachismos – el poder masculino en la pareja "moderna"" del 2009, ed ho pensato così di fare un collage, mantenendo la struttura del testo iniziale, e l'impostazione aggiornata delle categorie, con alcune frasi importanti estrapolate dal secondo testo ed inserite nel primo per facilitare la comprensione a chi legge direttamente questo testo senza aver letto i due originali.

Segue il testo "Micromachismi, 25 anni dopo", del 2021, in cui l'autore parla dei suoi successivi anni di esperienza trattando il tema, e di come i micromachismi si stiano evolvendo, ma non scomparendo, nella società occidentale contemporanea.

Ho utilizzato il font Open Dyslexic per agevolare la lettura.

Sulla traduzione

Nel tradurre questo testo ci si ritrova a confrontarsi con alcuni concetti che sono difficilmente traducibili, in quanto differenti culture e tradizioni attribuiscono ad alcune parole significati più o meno differenti.

Per questa ragione, piuttosto che tradurli, perdendone così parte del significato originale, ho scelto di lasciarli nella loro lingua originale, mettendo una nota che provi a spiegare sinteticamente, per quanto possibile, e in maniera più chiara possibile, a cosa tali termini si riferiscano nell'utilizzo dell'autore, definendole come "Note di Traduzione" [NdT].

Inoltre, per estendere il testo ad un pubblico più ampio, ho cercato di spiegare brevemente alcuni termini utilizzati spesso nell'ambito delle Scienze Umane e Sociali, e con cui, il lettore/la lettrice che non abbia fatto studi specifici, potrebbe trovarsi in difficoltà.

Questi termini vengono spiegati come "Note di Definizione" [NdD].

Mi auguro che il testo sia comprensibile al più vasto pubblico possibile.

mM, mi gratifica sapere che oggi, per molte donne, risultano ovvi e chiaramente inibitori dello sviluppo delle loro vite in prima persona. E che per alcuni uomini, anche se pochi, sono una prova che alcuni cambiamenti di ruolo non hanno portato a una trasformazione profonda nelle loro soggettività e che nell'esercizio del potere e del dominio le cose non sono cambiate così tanto nei rapporti con le donne. Secondo me, solo l'interpellanza scomoda e onesta delle nostre pratiche quotidiane e l'impegno etico al cambiamento permetteranno a noi uomini di affrontare seriamente e responsabilmente le trasformazioni ancora necessarie.

l'analisi di qualsiasi nuova prospettiva - sempre parziale e contestuale - di un aspetto della realtà sociale.

Attualmente, nominarli è diventato quasi un luogo comune in diversi luoghi in Spagna e America Latina. Il termine è stato uno dei dieci candidati a "parola dell'anno 2018", premio assegnato da una emblematica fondazione culturale spagnola (quell'anno la parola scelta è stata *microplastica*) e quattro anni dopo è stato incluso nel dizionario dell'Accademia reale della lingua spagnola.

La parola viene utilizzata in contesti diversi e da attori* var* per descrivere e analizzare scenari diversi e con molteplici intenzionalità. Si parla di mM nell'ambito affettivo-sessuale, lavorativo, nelle strade, nell'istruzione, nella sanità, nei social media, nelle istituzioni, nell'attivismo o nelle scuole, anche se di solito non se ne indicano le caratteristiche e gli effetti differenziati - che li hanno, e molto importanti - in ciascuno di questi ambiti. Alcuni definiscono sotto questo nome gli stereotipi sessuali e le violenze mediatiche e simboliche. Le pubblicazioni anglosassoni li nominano, a loro modo, con alcuni nomi (*mansplaining, manspreading, maninterrupting, bropropriating...*). C'è chi altera il significato del concetto affermando che anche le donne li esercitano, non capendo l'obiettivo di assicurare la dominazione maschile. Infine, ci sono coloro che nominano il termine al singolare *micromachismo* - come descrittivo di una categoria ideologica e non di comportamenti specifici, che è per me ciò che specifica la sua definizione.

Questa diversità di punti di vista sui mM è ovviamente arricchente perché complica la questione. Tuttavia, c'è il rischio che tale pluralità offuschi il suo significato, lo distorca o lo generalizzi così tanto da perderne la specificità, che contribuisca a banalizzarlo o svuotarlo di contenuto, o che li si trasformi semplicemente in una moda o uno slogan mediatico. Di fronte a queste possibilità, spero almeno che non si dimentichi che i mM, dal mio punto di vista, hanno, come il patriarcato e il maschilismo, un volto maschile.

Devo riconoscere che, a un quarto di secolo dalla mia prima riflessione sui

MICROMACHISMI

LA VIOLENZA INVISIBILE NELLA COPPIA

e

IL POTERE MASCHILE NELLA COPPIA "MODERNA"

In maniera generale, penso che bisogna piuttosto guardare a come le grandi strategie di potere s'infiltrino e s'incrostino, trovando le loro condizioni d'esercizio nelle micro-relazioni di potere... Descrivere queste microrelazioni, denunciarle, dire chi ha fatto cosa, è la prima parte della trasformazione del potere. Affinché un certo rapporto di forza possa non solamente mantenersi, ma accentuarsi, stabilizzarsi, estendersi, è necessario realizzare manovre...

"Dialogues avec M. Foucault" (1977), Rev. Ornica; 10

In molti ambiti, ancora oggi, la dominazione maschile è ben assicurata al fine di poter transitare senza nessuna giustificazione: le basta essere, nel modo dell'evidenza.

P. Bourdieu (1990) "La domination masculine".
Actes de la recherche en sciences sociales. 84, Set. France

questi concetti, non mi sembrano molto utili nel generare pratiche di cambiamento nella vita di tutti i giorni. Al contrario, ora il mio interesse è promuovere la rinuncia maschile ai vantaggi, ai benefici e ai privilegi di genere esercitati nella vita quotidiana, rimuovere gli ostacoli che si oppongono a questo compito, ma soprattutto destituirci dal luogo di superiorità da cui li esercitiamo. Per coloro che si ritengono più lontani dal maschilismo "tradizionale", sono sempre più convinto che sia ora di smettere di concentrarsi sui "costi della maschilità tradizionale" - in realtà, gli effetti collaterali del godimento dei privilegi - di abbandonare la convinzione che la semplice solidarietà con la causa delle donne sia sufficiente, di allontanarsi dall'autocompiacimento e dalla vittimizzazione e di smettere di aspettarsi che il cambiamento quotidiano sia ancora forzato da loro. E anche per coloro fortemente legati alla maschilità tradizionale, includere inevitabilmente la necessaria e radicale interpellanza allo status da cui si pongono esistenzialmente nei confronti delle donne, anche se il compito prioritario è far sì che visibilizzino e rinuncino alle manifestazioni più evidenti e dannose del maschilismo.

I mM hanno ormai compiuto 25 anni. Durante questi anni si sono definiti come concetto e allo stesso tempo come strumento di visibilizzazione, acquisendo vita propria, specialmente con l'ampia diffusione dei social media e delle nuove tecnologie dell'informazione. Inclusi nel glossario di termini di numerose pubblicazioni dalla fine degli anni '90, danno il titolo a innumerevoli testi, laboratori, informazioni giornalistiche e produzioni audiovisive. Sono ampiamente utilizzati nei settori sanitario, dell'istruzione formale e popolare, nei media, nei gruppi di lavoro e nell'attivismo per l'uguaglianza e contro la violenza di genere, sia da parte di accademic* che di persone comuni, e persino da varie figure pubbliche e politiche.

C'è chi li ha scoperti molto tempo fa e per altr* è una scoperta recente. Le loro concettualizzazioni sono state molto riconosciute e la loro efficacia pratica è stata ammessa, ma sono stati anche interpellati, guardati con diffidenza, criticati, spesso decontestualizzati, esposte le loro limitazioni e persino disprezzati. Modi diversi di osservazione e giudizio, in linea con

ridicolizzavano questi concetti dicendo che erano sciocchezze senza importanza. Altri chiudevano le orecchie di fronte a qualcuno che accusavano in qualche modo di "tradimento alla corporazione maschile", e non avevano del tutto torto: i miei scritti sui mM mirano a rendere visibili le astuzie maschili per mantenere il potere quotidiano sulle donne.

Uno dei miei principali centri di interesse da oltre 30 anni è stato riflettere sulla soggettività maschile e le sue problematiche. Verificare la resistenza di molti uomini a prendersi cura dei mM, di quelle pratiche che alle donne sembravano così evidenti, mi ha stimolato a indagare sul perché di tale reazione. E la risposta è emersa quando ho iniziato ad analizzare il luogo esistenziale, la posizione gerarchica da cui noi uomini li esercitiamo, così come facciamo con tutte le varianti del maschilismo più evidente. Uno status naturalizzato che la cultura patriarcale ci attribuisce solo per essere riconosciuti come uomini alla nascita, e che è sostenuto a spese delle donne. Quel luogo che ci abilita a "sentirci con il diritto" e ad addestrarci nell'acquisizione di una competenza maschile (saperi, abilità e capacità) per la dominazione e l'egocentrismo, una delle cui espressioni sono i mM.

Da questa prospettiva, alcuni anni fa ho iniziato a cambiare la mia attenzione, mirando non più ai mM ma a indicare, rendere visibile e contestare il luogo da cui gli uomini si permettono di esercitarli. Ho potuto capire che se non cambiamo quel luogo di superiorità, le attitudini maschiliste non solo non scompaiono, ma si adattano alle nuove realtà, si mascherano e possono essere ancora più confuse e manipolatorie. Ammettere la nostra vulnerabilità, partecipare a qualche attività domestica e di cura, autodefinirci femministi o cercare di partecipare alle manifestazioni contro la violenza di genere non ci rende necessariamente non maschilisti ed egualitari nelle nostre pratiche quotidiane.

In questo senso, attualmente non sono le "nuove maschilità" che mi interessano o preoccupano nel mio lavoro con gli uomini in relazione all'ineguaglianza e alla violenza maschilista. Non mi attrae nemmeno parlare di "abolire la maschilità" o "demaschilizzare", poiché, anche se concordo con

INTRODUZIONE

In tutto il mondo occidentale, la violenza (maschile) contro le donne diviene sempre più evidente e viene delegittimata in forma crescente. I dispositivi giuridici e sanitari mettono in atto azioni sulle persone coinvolte, e il campo della salute mentale non è estraneo a questo.

Tuttavia, la delegittimazione sociale, gli approcci legali e gli approcci terapeutici vengono messi in atto quasi esclusivamente nei casi delle sue forme più tragiche, massime ed evidenti di tale violenza e dei suoi effetti. Se pensiamo però che *violenza di genere* sono tutte quelle azioni che forzano, limitano o restringono la libertà e la dignità delle donne, possiamo comprovare che rimangono ignorate le molteplicità di pratiche di violenza e dominazione maschile nel quotidiano, alcune considerate normali, alcune invisibilizzate e altre legittimate, e che per questo vengono esercitate impunemente.

Disconoscendo queste pratiche, molte donne, professionisti/e della salute e familiari (e a volte gli uomini, visto che molte di queste pratiche sono non coscienti), non le percepiscono, o lo fanno acriticamente, contribuendo in questo modo a perpetuarle.

Il mio proposito in queste righe è di mettere in evidenza queste pratiche, che alcuni autori chiamano *piccole tirannie*, *terrorismo intimo* o *violenza "blanda"* ed io, dal 1991, ho denominato "micromachismi"¹. Per questo cercherò di descriverle e visibilizzarle, analizzando anche i suoi effetti sulle donne, sull'uomo, e la loro relazione.

Prenderò come base descrittiva la coppia eterosessuale, che vive nella stessa casa e con figli/figlie. Se pensiamo a partire da un'ottica di parità tra i generi, visibilizzare queste pratiche è un primo passo per tentare di arrivare alla loro neutralizzazione, e successiva disattivazione, nelle relazioni tra

¹[NdT]: Leggasi "micromacismi", dal Castigliano "macho", maschio. Si sarebbe potuto tradurre come "micromaschilismi", ma ho deciso di lasciare il termine nella sua versione originale, dato che è un neologismo coniato dall'autore, e viste le precisazioni sulla scelta del termine che saranno effettuate dall'autore più avanti nel testo.

donne e uomini, per contribuire a modificare i giochi di dominio e permettere lo sviluppo di relazioni più cooperative, oneste ed egualitarie in quanto a diritti e doveri (Miller, 1996).

desiderio di progredire su quella strada ci sono anche resistenze, con l'autocompiacimento come cattivo consigliere. Mi guidava, come sempre, l'interpellanza al collettivo maschile, cercando di lavorare su ciò che mi sembrava importante affinché nessuno di noi si credesse esente dall'esercitare violenza maschilista. Per far sì che prendessimo coscienza che alcuni cambiamenti di ruolo e buone intenzioni non sono sufficienti. Per far sì che comprendessimo che l'implicazione maschile nel raggiungimento di una quotidianità in vera equità con le donne è ancora in sospenso. E per convincerci che senza trasformazioni qualitative di pratiche e soggettività, il compito resterebbe superficiale.

Dall'inizio delle mie pubblicazioni, sono rimasto sorpreso dal loro impatto in numerosi settori. Sia nel campo sanitario, educativo e accademico che in spazi di donne, si è iniziato a parlare di loro, a indicarli per smascherarli, mettere in evidenza i loro esecutori e valutare più attentamente i loro effetti. Anche e quasi fin dall'inizio, numerosi mezzi di comunicazione e persone di tutti i colori politici si interessavano all'argomento, scrivendo articoli e chiedendomi frequentemente interviste (non era ancora l'era dei social media). Quello che davvero non mi aspettavo era la risposta positiva e grata di tante donne di condizioni sociali molto diverse, che si sentivano identificate con ciò che leggevano nei miei scritti. Da quello che mi trasmettevano e mi continuano a trasmettere ancora oggi, scoprire i mM è servito loro per prendere coscienza di comportamenti quotidiani di manipolazione maschile che subivano, ma non visibilizzavano. Essere in grado di rilevarli le ha aiutate a non sentirsi colpevoli e a riposizionarsi nei confronti dei loro uomini più vicini. Come negare la gratificazione che mi ha dato aver contribuito a quel piccolo passo che queste donne riconoscono.

In contrasto, è stato difficile constatare che non erano principalmente gli uomini a identificarsi con ciò che descrivevo nei miei testi. Solo per alcuni, scoprirli - in genere di fronte alle interrogazioni delle loro compagne - è servito a iniziare a prendere coscienza dei loro comportamenti maschilisti, di ciò che generano e a smettere di essere così compiaciuti di ciò che credevano di aver raggiunto. Molti relativizzavano la loro importanza o

effetti. La parola *patriarcato* non era ancora di uso generalizzato e già da diversi anni i concetti di dominazione maschile, micropoteri, micropolitiche circolavano nell'ambito della sociologia critica francese. In Spagna, mancavano diversi anni prima che venissero promulgate misure legislative statali per eradicare la violenza di genere.

Dal momento in cui ho iniziato a descriverli, ci sono stati notevoli progressi sociali per quanto riguarda la visibilizzazione e la contestazione della violenza contro le donne e del maschilismo. Pertanto, molti di quelli che ho indicato oggi hanno smesso di essere sottili o normalizzati e sono chiaramente etichettati come violenze psicologiche. Allo stesso tempo, altri che erano molto normalizzati stanno emergendo, persino dal punto di vista dell'umorismo, c'è chi parla di *nanomachismi*.

Nel tempo ho scoperto che il loro nome e l'obiettivo di rendere visibili i comportamenti maschili che cercano di segnalare costituiscono una contraddizione: nel momento in cui possono essere percepiti e chiaramente riconosciuti, cessano di essere sottili e invisibili e diventano maschilismi indiscutibili.

Dal 1993 al 2010 ho scritto diversi testi su di essi, il primo intitolato "Micromachismi, la violenza invisibile nella coppia". Tutti continuano a circolare su Internet, e alcuni senza data di pubblicazione, quindi a volte chi legge alcuni dei primi pensa che riflettano le mie ultime riflessioni. Ho iniziato descrivendoli e organizzandoli in tipi diversi - mM nascosti, di crisi e coercitivi - e poi li ho resi più complessi - ho aggiunto quelli utilitari -, riconsiderandoli, riconcettualizzandoli e ricontestualizzandoli. In questo processo, il feedback fornito da coloro che leggevano i miei scritti ha avuto un ruolo molto importante.

Nell'ultimo dei miei scritti, "Micromachismi, il potere maschile nella coppia moderna", ho voluto sottolineare nella prefazione il mio messaggio specifico per gli uomini in fase di cambiamento, sottolineando che non bisogna ancorarsi a ciò che è stato ottenuto né sopravvalutarlo e che insieme al

POTERE E GENERE

Introdurci nella visibilizzazione di queste pratiche presuppone di tener ben chiaro già da prima che, nelle relazioni tra donne e uomini, non si giocano solo differenze, ma soprattutto disuguaglianze, cioè situazioni di potere e strategie del suo esercizio. Per questo, prima di abordare i micromachismi, e per comprenderne meglio l'esecuzione, metterò in chiaro alcune idee importanti per la comprensione del tema del potere tra i generi, e che sono sostenute dalle idee di M. Foucault e dagli studi femministi applicati alle famiglie e alle coppie.

Il potere non è una categoria astratta; il potere è qualcosa che si esercita, che si visualizza nelle interazioni (dove i/le suoi/sue integranti lo dispiegano). Questo esercizio sortisce un doppio effetto: *oppressivo*, però anche *configurativo*, in quanto provoca ritagli della realtà che definiscono esistenze (spazi, soggettività, modi di relazionarsi, etc.).

Voglio chiarire che, quando parlo di dominio, intendo il *potere di dominio* che è la capacità di controllare e dominare la vita o le azioni di altre persone. È un *potere impositivo* che si esercita in maniera visibile o nascosta su o contro altre/i.

Questo potere richiede, per il suo esercizio, di possedere risorse (beni, proprietà, poteri o affetto) che la persona che si vuole controllare non posseda e che tale persona consideri come un valore, risorse utilizzate come mezzi per sanzionarla o premiarla. In questo tipo di potere, che è quello di chi esercita l'autorità, si usa il possesso delle risorse per obbligare l'altr* ad interazioni non reciproche, e il controllo può essere esercitato su qualsiasi aspetto dell'autonomia della persona che si cerca di subordinare (opinioni, sessualità, economia, capacità decisionale, etc.).

Nelle relazioni di coppia, e da secoli, questo potere viene assegnato agli uomini e non alle donne e il suo esercizio determina pratiche abusive

sull'individualità femminile e permette anche agli uomini di monopolizzare il cosiddetto *potere di microdefinizione* che consiste nella capacità e abilità di una persona di imporre i propri interessi, credenze e percezioni.

Il *potere di dominio* è diverso dal *potere di azione e autoaffermativo*, il quale è la capacità di fare e di trasformare, è la forza personale di esistere, decidere ed autoaffermarsi, è il *potere per essere e fare*. Serve a disporre di sé, ad esercitare l'autonomia, ad evitare di essere schiavi/e di altri/e, e dire "io" e "no". Permette la collaborazione con gli altri/le altre, o di esercitare l'autorità delegata democraticamente. Chi lo esercita deve possedere una legittimità sociale che l* autorizzi (e questa legittimità l'hanno ottenuta fino a poco tempo fa solo gli uomini).

Esiste un altro *potere*, il *potere eteroaffermativo* - diverso dall'autoaffermativo - che è la capacità di *cuidado*² e di dedicarsi ad altri/e, necessario perché le persone di cui ci si prende cura possano crescere, affermarsi e diventare autonome. Nella nostra cultura è considerato legittimo per le donne, e non per gli uomini, i quali devono ribellarsi contro il modello tradizionale di maschilità per esercitarlo.

La diseguale distribuzione dell'esercizio del *potere di dominio* su altri o altre conduce all'asimmetria relazionale. La posizione di genere (femminile o maschile) è uno degli assi cruciali attraverso il quale si articola la diseguaglianza di potere, e la famiglia/coppia, uno degli ambiti nei quali si manifesta. Questo è così perché la nostra cultura patriarcale ha legittimato la credenza che quello maschile sia l'unico genere che ha diritto al *potere autoaffermativo*: essere uomo presuppone detenere il diritto ad essere un individuo pieno con tutti i suoi diritti (ed il diritto ad esercitarli). La cultura

²[NdT] Letteralmente si potrebbe tradurre con "prendersi cura", in un'accezione estremamente ampia che si riferisce non solo agli aspetti pratici del lavoro di cura (nutrire, occuparsi dei vestiti, pulire, etc.), ma anche alla sua dimensione più emozionale di continua attenzione alla cura della persona e della relazione, mettendo al primo posto i bisogni ed il benessere emotivo e fisico dell'altro. Sarà meglio chiarito più avanti, nel corso dell'articolo.

ho cominciato a comprenderle come meccanismi di imposizione, per azione o omissione, delle proprie "ragioni e azioni maschili" nella vita quotidiana, forme e modi larvati e negati di abuso di potere generico che cercano di sostenere il godimento dei privilegi di genere. Ingannevoli perché, in confronto alla dominazione e alla violenza fisica o psicologica esplicita e socialmente delegittimata, sembrano di "bassa intensità", anche se hanno un'alta capacità di danneggiare l'autonomia femminile.

Ho concentrato la mia attenzione su un ambito, la coppia eterosessuale, perché è da lì che ho potuto percepirli particolarmente tossici, data la loro ripetitività e la loro esercitazione in un legame di fiducia e intimità. Ho cercato di renderli visibili, addirittura catalogandoli in qualche modo per renderli più evidenti, consapevole del fatto che la mia visione poteva essere parziale e contestualizzata. La mia aspettativa era che servissero da catalizzatore per nuovi sguardi critici sul comportamento maschile.

Ho utilizzato il termine Mm - machismo micro - per definirli, facendo riferimento al concetto di micropoteri di Foucault. Non pensando alle loro dimensioni, ma per la loro impercettibilità, non rilevabilità e normalizzazione, esercitate negli spazi micro, quelli della quotidianità. Comportamenti maschilisti, pratiche di dominazione e violenza quotidiana, capillari, camuffati, inosservati, ignorati. Apparentemente insignificanti, ma non irrilevanti né banali, poiché per la loro abitudine e "normalità" sostengono in modo molto efficace le dominazioni, le violenze e le discriminazioni esistenziali verso le donne. Attualmente molte persone si riferiscono ad essi associando il "micro" ai microbi patogeni, poiché, nonostante il danno che causano, non sono visibili a occhio nudo.

Desidero ricordare che la denominazione è emersa in un periodo in cui si iniziava appena a studiare approfonditamente e denunciare a livello internazionale la violenza contro le donne nelle sue diverse forme e a definirla come un problema di salute pubblica e un attentato ai diritti umani. Il termine *violenza domestica* iniziava ad essere contestato e si stava iniziando la visibilizzazione e l'affronto della violenza psicologica e dei suoi

riuscivano a individuare il responsabile, arrivando persino a sentirsi colpevoli del loro malessere e delle reazioni che esse generavano. Non capivano perché non si sentivano serene, sicure e padrone delle proprie decisioni.

Ascoltando queste narrazioni, ho cominciato a concentrare la mia attenzione su questi "bravi uomini" che, in generale e senza dubbio, non si consideravano maschilisti - né venivano considerati tali dai loro ambienti più vicini -, poiché non aggredivano fisicamente o verbalmente le donne, accettavano alcuni cambiamenti di ruolo o solidarizzavano con le rivendicazioni del femminismo. Secondo loro, i maschilisti e i violenti con le donne erano "quegli altri" che si aggrappavano alla mascolinità egemone, con l'abuso di potere, la discriminazione e l'impunità possessiva che comporta. "Quegli altri" che, senza dubbio, limitano lo sviluppo della vita delle donne come persone con identità propria, cittadine di prima categoria, con desideri e bisogni propri e il diritto di soddisfarli. Mi sono proposto di indagare sulla loro implicazione in queste situazioni quotidiane spiacevoli che le donne raccontavano, e ho scoperto che anche loro erano (e siamo) "quegli altri" che sembravano così lontani dal nostro concetto di noi stessi.

Nel mio lavoro psicoterapeutico ho cominciato a osservare e ascoltare in modo diverso questi uomini e le donne che mi raccontavano le loro sofferenze e, successivamente, ho ampliato il mio sguardo verso altre persone della mia vita, sia professionale che quotidiana. A poco a poco, è emersa una grande diversità di comportamenti maschili che, per i loro effetti, indicavano esercizi di dominazione e violenza maschile, anche se non riconosciuti come tali. Quelli che nessun uomo è esente dal compiere e che, dal mio punto di vista, sono il terreno fertile per le violenze più manifeste, quelle che mi preoccupavano e che sono riconosciute senza dubbio. Ho scoperto l'abitudine di particolari atteggiamenti maschili quotidiani che, per essere così naturalizzati, socialmente tollerati o legittimati, diventano invisibili o quasi impercettibili, soprattutto agli occhi delle donne. Manipolazioni sottili, manovre, trucchi, astuzie che, non essendo percepite come tali, vengono esercitate con totale impunità, generando impotenza, confusione e scarsa capacità di risposta. Consapevolmente o per abitudine,

androcentrica³ nega questo diritto alle donne. Così gli uomini restano posizionati come superiori, e poiché si sentono superiori, sentono di possedere il diritto a prendere decisioni o a esprimere esigenze che le donne devono sentirsi obbligate a soddisfare. Cioè, esercitano potere di controllo e dominio sopra le donne che rimangono in uno spazio subordinato. L'equazione "protezione in cambio di obbedienza", principio chiave del contratto della coppia tradizionale, riflette un importante aspetto di questa situazione e dimostra la concezione del dominio maschile nella coppia. A questo si unisce in più la credenza che lo spazio domestico e il *cuidado* delle persone sia di competenza femminile, riservando all'uomo lo spazio pubblico nel quale egli si definisce come superiore.

Questo potere di dominio maschile, radicato come idea e come pratica nella nostra cultura, si mantiene e si perpetua attraverso:

- La sua *naturalizzazione*⁴ e la sua iscrizione assiomatica nella mente di donne e uomini.
- La divisione sessuale del lavoro, che ancora riserva alla donna lo spazio domestico.
- La mancanza di risorse (beni, proprietà, poteri o affetto) delle donne e la delegittimazione sociale del loro diritto ad esercitare il potere autoaffermativo.
- L'uso, da parte degli uomini, del potere di *macrodefinizione* della realtà

³[NdD] Da "andros" in greco *maschio*. E' la cultura che mette il maschio di specie umana al centro, e tutti gli altri esseri in secondo piano. Nella stessa ottica, è anche la tendenza a porre il genere maschile alla guida della società.

⁴[NdD] Con questo termine nelle Scienze Umane si indica il concetto di considerare come "naturale" una condizione che è sociale. Storicamente la "naturalizzazione" è stata, e purtroppo è ancora in taluni casi, utilizzata per giustificare una stratificazione sociale (per esempio si pensi al fatto di considerare gli schiavi "naturalmente portati a fare più lavoro fisico dei rispettivi padroni"; la giustificazione della loro schiavitù viene spesso basata sul concetto che "loro sono nati per questo, i loro corpi sono fatti per i lavori pesanti" e che i padroni siano "più portati per l'intelletto ed il comando")

e del potere di microdefinizione, che è la possibilità ed abilità di orientare il tipo e il contenuto delle interazioni quotidiane in termini dei propri interessi, credenze e percezioni. Potere chiamato anche *di punteggiatura*, che si sorregge sull'idea dell'uomo come autorità che definisce ciò che è corretto (Saltzman, 1989).

- Lo sfruttamento delle capacità femminili di *cuidado* e di aiutare a crescere esseri umani (quello che chiamano "potere dell'amore" - Jonnasdotir, 1993), per le quali capacità, la nostra cultura rende esperte le donne.

Si è soliti anche dire che, nel loro modo di essere tradizionali, anche tutte le donne esercitano potere, soprattutto quelli chiamati "poteri occulti"⁵: il potere degli affetti e il *cuidado* erotico e materno? Però, sono questi poteri di dominio? No, semplicemente pseudopoteri: sforzi di influenza sul potere maschile e poteri di gestione su ciò che è loro delegato dalla cultura patriarcale che impone loro la reclusione nel mondo privato. Il paradosso è che in questo mondo alla donna si innalza un altare ingannevole e le si garantisce il titolo di regina, titolo paradossale, visto che non può esercitarlo in ciò che è caratteristico del dominio e dell'autorità (la capacità di decidere riguardo ai beni e alle persone e sopra di loro), rimanendo solo con la possibilità di gestire e amministrare ciò che è dell'altro.

Questo tipo di pseudo-potere è caratteristico dei gruppi subordinati, è centrato nel "maneggiare" i propri superiori. Come in questi gruppi avviene, la maggior parte delle donne si rende esperta nel leggere le necessità e nel soddisfare le richieste dell'uomo, guadagnando di essere valorizzata per la sua efficienza ed esigendo alcuni vantaggi in cambio. Le sue necessità e i suoi reclami non possono essere espressi direttamente, e per questo bisogna farlo per vie "occulte", fondamentalmente le lamentele e biasimi (ai quali gli uomini rapidamente si immunizzano). Evidentemente anche alcune donne hanno potere autoaffermativo, ma questa è ancora una storia recente e minoritaria.

⁵[NdT] Nel senso di nascosti

MICROMACHISMI, 25 ANNI DOPO. ALCUNE RIFLESSIONI

Pubblicato sulla Rivista digitale con il numero 74.

Monografico "LABERINTOS DE LA MASCULINIDAD".

Queste riflessioni ruotano attorno a ciò che questo concetto ha rappresentato e ancora suscita in coloro che continuano a lottare per un mondo più equo e giusto per tutti gli esseri che lo abitano. Grazie Luis

Dal prologo di David Kaplún Medina

All'inizio degli anni '90 ho iniziato a elaborare il tema dei micromachismi (in seguito mM). L'ho fatto risiedendo in un paese europeo, la Spagna, basandomi sull'esperienza acquisita nel mio lavoro con donne e uomini di condizioni socioculturali molto diverse, così come su un approccio al femminismo e al lavoro da una prospettiva di genere.

Il mio campo specifico di inserimento professionale - l'assistenza al disagio psicologico e lo studio delle problematiche della soggettività - mi ha permesso di avere un luogo favorevole per rendere visibili e osservare ciò che ho chiamato mM, cercando di comprendere i loro effetti dannosi su alcune donne. Erano donne che convivevano con uomini e sentivano che, lontane dall'essere vittime di qualsiasi tipo di violenza, condividevano la loro vita con buoni "compagni" e che raccontavano, una e un'altra volta, situazioni quotidiane che trovavano spiacevoli, dolorose, confuse perché non

Le situazioni di potere e disuguaglianza sono solite essere invisibilizzate nelle relazioni di coppia, portando alla credenza che in queste relazioni si sviluppino pratiche reciprocamente egualitarie, e occultando la mediatizzazione sociale che aggiudica agli uomini, per il semplice fatto di esserlo, un plus di potere che viene sottratto alle donne.

Sebbene non tutte le persone si ascrivano ugualmente alla propria posizione di genere (ci sono donne e uomini dominanti, sottomesse/i o egualitari/e), e benché il discorso della superiorità maschile sia interdetto in quasi tutto l'Occidente, il potere del modello tradizionale della "superiorità" maschile come configurante di costumi e comportamenti maschili continua ad essere enorme. I micromachismi sono alcuni di questi comportamenti, forse i più frequenti con i quali gli uomini esprimono e difendono la loro presupposta superiorità ed il loro diritto ad esercitare il loro potere di dominio sulle donne.

Nonostante i cambiamenti, le credenze ancestrali oscurano ancora le ingiustizie, applaudono le condotte maschiline e censurano la donna che assuma altre competenze e comportamenti. Per questo il compito di realizzare cosa c'è dietro un'apparente uguaglianza è ancora di grande importanza. In queste righe scelgo di concentrarmi su un compito dei molti possibili: mettere in evidenza gli uomini, parlare del loro potere di dominio che si gioca nel quotidiano. Gli uomini continuano ad esercitare un dominio ed è importante conoscerne le modalità per contribuire alla trasformazione delle relazioni.

I MICROMACHISMI

Come ho scritto anteriormente, chiamo così le pratiche di dominazione maschile nella vita quotidiana, nell'ordine del "micro", come direbbe Foucault, del capillare, del quasi impercettibile, che si situa al limite dell'evidenza. Il prefisso "micro" del neologismo con il quale nomino queste pratiche, allude a questo.

Decisi di includere "machismo", nel neologismo creato, nonostante sia una parola dal significato ambiguo (in quanto designa tanto l'ideologia della dominazione maschile quanto i comportamenti esagerati di tale posizione), la parola allude, nel linguaggio popolare, a una connotazione negativa dei comportamenti di inferiorizzazione nei confronti della donna, che era ciò che volevo mettere in risalto con questo termine.

I *micromachismi* sono esercizi "piccoli" e quotidiani del potere di dominio, comportamenti "leggeri" o di "bassissima intensità" con le donne. Forme e modi, larvati⁶ e negati, di abuso e imposizione delle proprie "ragioni" nella vita quotidiana, che consentono di fare ciò che si vuole e impediscono loro di farlo allo stesso modo. Sono abili arti, comportamenti sottili o insidiosi, ripetitivi e quasi invisibili che gli uomini eseguono costantemente, forse non tanto per soggiogare quanto per opporsi al cambiamento femminile.

Ora che i maschilismi "grandi" e le dominazioni maschili sono sempre meno accettati, probabilmente sono le armi, trucchi, sottigliezze e insidie più comuni che gli uomini utilizzano attualmente per ostacolare la ribellione femminile al ruolo sociale assegnato e confinarle in esso. Sono i "piccoli" maschilismi che, nonostante ciò, producono potenti effetti sulle donne. Tutti i micromachismi sono comportamenti manipolativi che occupano una parte

⁶ [NdD] mascherati, descritti in modo edulcorato

In questo articolo spesso uso le virgolette in alcune parole per indicare una lettura critica e non naturalistica del loro significato.

Questo articolo è una versione corretta ed estesa degli articoli pubblicati nei lavori della Conferenza della Federazione delle Società Terapeutiche Familiari Spagnole (1993) e del Dipartimento delle Donne di Valencia / Spagna (1996) sulla violenza di genere e in Corsi, J. (1995): violenza maschile nella coppia. Cambridge: Cambridge University Press.

Ringraziamento: A Susana Covas, femminista - e compagna di lunga data - la cui conoscenza, la chiarezza ideologica, la coerenza esistenziale e la "militanza" quotidiana continuano a permettermi di concettualizzare argomenti come quelli di questo articolo, a livelli di approfondimento a cui da solo non sarei arrivato.

Gli articoli originali:

https://www.berdingune.euskadi.eus/contenidos/informacion/material/es_gizonduz/adjuntos/micromachismos.pdf

<https://vocesdehombres.files.wordpress.com/2008/07/micromachismos-el-poder-masculino-en-la-pareja-moderna.pdf>

sbilanci che sostengono la disfunzionalità dello *status quo*. (Alcuni di questi interventi sono: riorganizzazione di responsabilità, ribilanci di accordi, svelamento di manovre di controllo, ridefinizione del concetto di "provocazione" femminile, porre limite agli abusi, appoggio dell'aumento di potere personale della donna, etc.).

importante del repertorio di comportamenti maschili "normali" nei confronti delle donne. Si esercitano cercando di mantenere e conservare i vantaggi, le comodità e i diritti che la società assegna agli uomini, minando l'autonomia personale e la libertà di pensiero e comportamento delle donne. Perciò, da una posizione di lotta contro l'ineguaglianza di genere, bisogna contribuire a eradicare i micromachismi dal repertorio di atteggiamenti maschili. Metterli in evidenza, nominarli, delegittimarli e mettere in discussione la posizione dall'alto da cui ne origina l'esercizio sono buoni primi passi in questo percorso.

Il maschilismo puro e duro e i micromachismi si basano entrambi su una convinzione maschile derivante dal modello tradizionale di maschilità con cui vengono socializzati gli uomini. Questa convinzione suppone che gli uomini abbiano un valore maggiore delle donne, dando per scontato che loro debbano essere disponibili e al servizio dei desideri, piaceri e ragioni maschili. E da questa posizione e per assicurarla, è lecito utilizzare vari procedimenti "grandi" o "piccoli" di controllo, imposizione e boicottaggio dell'autonomia femminile.

Sentirsi superiori implica sentirsi con il diritto di fare la propria volontà senza doverne rispondere, di avere ragione senza dimostrarla, di non essere eclissati da una donna, di essere riconosciuti in tutto ciò che fanno, che il proprio non venga reso invisibile, di essere ascoltati e curati, di approfittarsi del tempo di lavoro domestico femminile e, naturalmente, di forzare e imporsi per raggiungere i propri obiettivi. Gli avanzamenti delle donne mettono in discussione questo diritto, e i micromachismi sono uno dei modi maschili più comuni per difendere questi privilegi di genere e opporsi al cambiamento delle donne che cercano di essere altrettanto autonome che gli uomini.

I micromachismi comprendono un ampio ventaglio di manovre interpersonali che impregnano i comportamenti maschili nel quotidiano. Nella coppia [eterosessuale], che sarà l'ambito di cui mi occuperò, si manifestano come forme di pressione di bassa intensità più o meno sottili, con le quali

gli uomini cercano, in tutti o in alcuni ambiti della relazione (e come in tutte le violenze di genere) di:

- imporre o mantenere il dominio e la loro supposta superiorità sulla donna;
- riaffermare o recuperare tale dominio sulla donna che si "ribella" alla "sua" posizione nel legame;
- opporsi all'aumento di potere personale o interpersonale della donna alla quale ci si lega o si è legati, o approfittarsi di tali poteri;
- approfittarsi del "cuidado" della donna.

Cioè, i micromachismi sono microabusi e microviolenze che fanno in modo che l'uomo mantenga la propria posizione di genere, creando una rete che in maniera sottile intrappola la donna, attentando contro la sua autonomia personale se lei non lo scopre (a volte possono passare anni prima che lo realizzi), e se non è in grado di contro-manovrare efficacemente. Sono la base ed il brodo di coltura della maggior parte delle violenze di genere (maltrattamento psicologico, emozionale, fisico, sessuale, economico) e sono le "armi" maschili più utilizzate con le quali si cerca di imporre, quindi senza un libero consenso, il proprio punto di vista o la propria ragione. Cominciano ad essere utilizzate dal principio della relazione, e vanno sagomando lentamente la libertà femminile possibile. Il loro obiettivo è di annullare la donna come soggetto, forzandola ad una maggiore disponibilità e imponendole una identità "a servizio dell'uomo", con modi che si allontanano abbastanza dalla violenza tradizionale, però che hanno sul lungo termine gli stessi obiettivi ed effetti: perpetuare la distribuzione, ingiusta per le donne, dei diritti e delle opportunità.

Gli uomini sono esperti in queste manovre per effetto della loro socializzazione⁷ di genere che gli inocula la credenza nella loro superiorità e

⁷[NdD] La socializzazione è il processo attraverso cui si apprendono le norme, gli obblighi, i modelli di comportamento imposti dalla società in cui si viene educate/i. Si acquisiscono così valori, regole morali, credenze, atteggiamenti, abitudini che consentiranno di integrarsi in una determinata società, la quale apprezza tali regole e

credenze riguardo la responsabilità del lavoro domestico.

- Rivedere le proprie idee e comportamenti in relazione alla reciprocità del *cuidado* tra le persone, la giustizia e la democrazia nei legami.
- Chiarire con sé stessi* le proprie stesse credenze sulla determinazione dei comportamenti di dominazione e loro eventuali giustificazioni, e la propria reazione di fronte ad essi (timore, paralisi o confronto).

Nel teorico-tecnico:

- Includere l'etica del *cuidado* mutuo e della democratizzazione della vita quotidiana come quadro di riferimento, per aiutare gli uomini a rendersi responsabili degli effetti della loro propria condotta (Sheinberg, 1992).
- Conoscere i modi di costruzione della condizione maschile, i suoi privilegi e i suoi costi, al fine di aiutare la coppia e il proprio uomo a decostruire gli aspetti dominanti del ruolo maschile tradizionale.
- Avere un'attitudine clinica di allerta per notare le manovre di controllo degli uomini (che facilmente possono restare invisibilizzate). Per far ciò la classificazione proposta può essere molto utile.
- Sapere che è probabile che l'uomo tenti di esercitare manovre di controllo sul o sulla terapeuta, ancor più se è donna. Il terapeuta uomo deve prestare particolare attenzione ai tentativi dell'uomo di fare alleanza con lui al fine di esautorare la donna (Bograd, 1991).
- Avere la capacità di affrontare, di sopportare i confronti e di metter in pratica l'autoaffermazione in modo assertivo.
- Avere le risorse per realizzare interventi che abbiano impatto sul bilancio di potere interpersonale, al fine di "non stereotipare" gli

ANNESSO PER PSICOTERAPEUTA

Sono sempre più convinto che il modo di abordare la violenza maschile non può centrarsi solo sulle sue forme più estreme, ma che debba includere i micromachismi che, come ho cercato di mostrare, sono forme di violenza e abusi quotidiani. Questi generano un grande ammontare di sofferenza, relazioni difensivo-aggressive e sbilanciamenti di potere, che si oppongono al pieno potenziamento delle persone. A differenza delle grandi situazioni di violenza, che richiedono un contesto terapeutico più o meno speciale, in tutto lo spazio terapeutico si possono individuare e pensare percorsi per svelare, disattivare e trasformare i micromachismi.

In quanto alle strategie di individuazione, esse saranno differenti in funzione del contesto terapeutico: nelle terapie di coppia o familiari, i micromachismi e i loro effetti saranno messi in scena di fronte al o alla terapeuta. Nella terapia con gli uomini bisognerà inferirli o dedurli, giacché la donna oggetto di queste manovre è assente, e l'uomo è solito deresponsabilizzarsi dell'effetto delle sue azioni e dei suoi comportamenti. Nella terapia con le donne sarà di vitale importanza scoprire quali dei suoi malesseri sono effetto dei reiterati micromachismi esercitati su di lei, e quindi distinguere la problematica intrasoggettiva da ciò che è provocato dalla manipolazione esterna.

In quanto alle strategie di disattivazione e trasformazione, non è proposito di questo annesso svilupparle, benché io ritenga necessario numerare alcuni requisiti che necessita soddisfare il/la terapeuta che desidera confrontarsi al compito della trasformazione di queste pratiche:

Nel personale:

- Cercare di svelare i propri punti ciechi e rivedere i propri pregiudizi sessisti in relazione alla propria posizione di genere, gli aspetti asimmetrici della propria relazione con l'altro genere e le proprie

nella loro legittimità a disporre della donna. Essi hanno, per utilizzare validamente queste manovre, un alleato potente: l'ordine sociale, che conferisce all'uomo, per il semplice fatto di essere tale, il "monopolio della ragione" e, derivato da questo, un potere morale attraverso il quale lui crea un contesto inquisitorio in cui la donna è in principio di errore o accusata: "esagerata", "sei pazza", "sei isterica", sono espressioni che riflettono chiaramente questa situazione (Serra, 1993). Perfino gli uomini meglio intenzionati e con l'autopercezione di essere poco dominanti li mettono in atto, perché i micromachismi sono fortemente iscritti nel loro programma di comportamenti da attuare con le donne.

Alcuni micromachismi sono coscienti e altri si realizzano con l'"innocenza" dell'abitudine incosciente. Con questi gli uomini non solo cercano di installarsi in una situazione favorevole di potere, ma internamente cercano anche la riaffermazione della loro identità maschile – fortemente basata sulla credenza della superiorità e sulla necessità di controllo – e cercano di soddisfare desideri di dominio ed essere oggetto di attenzione esclusiva da parte della donna. Alla fine, mantenere la donna sotto il proprio dominio permette anche (e questo è un obiettivo su cui si deve lavorare quando si prova a disattivare queste manovre) di mantenere sotto controllo diversi sentimenti che la donna provoca, come paura, invidia, aggressione o dipendenza. (Bonino, 1990).

Due meccanismi psicologici favoriscono il sostegno di questa pratica come di altre che conducono al razzismo, alla xenofobia, o all'omofobia: uno, l'*oggettificazione* (la credenza che solo alcuni uomini – bianchi - eterosessuali posseggano lo status di persona permette di percepire, in questo caso le donne, come "meno" persone, negando loro il riconoscimento e giustificando le proprie azioni abusive (Brittan, 1989)), e l'altro, l'*identificazione proiettiva* (l'inoculazione psicologica di attitudini, invadendo

valori, e sanziona i comportamenti più o meno devianti (devianza sociale) rispetto al sistema delle regole e dei valori di tale società. I sistemi di regole cambiano non solo da una società all'altra, ma – all'interno di una stessa società e dei diversi gruppi che la costituiscono – da un'epoca all'altra.

lo spazio mentale altrui). Sebbene questi aspetti non saranno sviluppati in questo lavoro, non possono essere ignorati al momento di lavorare sulla disattivazione di queste manovre.

Puntualmente, queste manovre potrebbero non apparire molto dannose, perfino potrebbero risultare normali o irrilevanti nelle interazioni, però il loro potere, devastatore a volte, si esercita attraverso la reiterazione nell'arco del tempo, e può essere rilevato dall'accumulazione dei poteri degli uomini della famiglia, con il passare degli anni. Un potere importante in questo senso è quello di crearsi e disporre del tempo libero a costo dell'eccessivo sfruttamento del tempo della donna. Per questo queste manovre sono solite produrre, soprattutto in relazioni di lunga durata, diversi effetti di malessere psicofisico che frequentemente sono motivo di consultazione dei Servizi Sanitari, effetti che, nell'invisibilizzare la loro produzione intersoggettiva, sono soliti essere attribuiti a "certe" caratteristiche femminili. Più avanti faremo riferimento a questi effetti. La loro messa in atto fornisce "vantaggi", alcuni a corto, altri a lungo termine, per gli uomini, però provocano effetti dannosi sulle donne, sulle relazioni familiari e su loro stessi, in quanto rimangono intrappolati in modalità relazionali che convertono la donna in avversaria, impediscono il legame con una compagna e non assicurano l'affetto (giacché il dominio e il controllo riuscito solo garantiscono obbedienza e generano risentimenti).

Prima di proseguire, e tenendo in conto che chi scrive queste righe è un uomo, volevo soffermarmi a realizzare una riflessione: Per le donne, pensare queste questioni e riconoscere queste pratiche che riguardano i modi in cui gli uomini le collocano in luoghi subordinati, può essere facile, illuminante e arricchente. Non lo è tanto per gli uomini, giacché farlo mette allo scoperto i vantaggi maschili in relazione con le donne e obbliga per questo al conseguente dilemma etico di come posizionarsi di fronte a questa ingiusta situazione. Sarebbe più facile parlare della violenza e della dominazione di "altri" uomini, quelli che realizzano le violenze molto visibili, però parlare dei micromachismi, che sono parte abituale del (nostro) comportamento maschile, è più difficile in quanto presuppone riconoscere

siano le donne le sole a combattere contro la violenza che produciamo. Iniziative come la campagna canadese del *nastro bianco*, il manifesto del gruppo di *uomini di Siviglia*, la rete di *uomini profemministi europei*, i lavori di Jorge Corsi, o i gruppi *Coriac e Cantera* in America Latina ne sono un esempio.

Infine, rendere visibili i micromachismi deve servire a non dimenticare che sono fattori che devono essere tenuti in considerazione nelle strategie di sradicamento della violenza di genere. Per questo non è necessario un ambito particolare, dato che essendo comportamenti abituali nel quotidiano, si possano intraprendere azioni contro di loro in tutti gli ambiti (salute ed educazione fondamentale).

Per concludere: sarebbe un errore dedurre da tutto ciò che abbiamo descritto un giudizio squalificante ed un'attribuzione di "malvagità" verso tutti gli uomini. Ciò che queste linee dimostrano chiaramente è una critica di un modello maschile tradizionale che si basa sulla credenza che l'uomo sia superiore, provoca danno alle donne, e che non è neanche umanamente utile per gli uomini, che restano, per difenderlo, sempre più intrappolati nel passato. Da questo modello derivano le violenze di genere tra le quali si collocano i micromachismi. Di queste violenze gli uomini sono responsabili, le donne non sono responsabili, e quindi sta solo agli uomini cercare di cambiare loro stessi se desiderano rapporti egualitari e cooperativi con le donne. Le donne sono nella posizione di poter fare solo pressioni, ma non possono cambiare quello che gli altri non vogliono.

partner, e i/le professionist* della salute) tendano ad attribuirli a problemi intrapersonali o ad "esagerazioni" femminili. Così diventano 2 volte vittime.

Allertarci sulla loro esistenza e la loro frequenza comporta anche criticare la credenza che le violenze di genere esistano solo nelle loro forme più drammatiche, e che solo alcuni uomini le commettano.

Come abbiamo visto, anche i micromachismi sono violenza di genere, e sono comportamenti abituali di tutti gli uomini: la violenza non è solo cosa di altri, ma anche di noi (maschi). Riconoscere questo, significa che noi uomini che crediamo nell'eguaglianza, dobbiamo fare qualcosa di più che accompagnare le donne nelle loro richieste ed adattarci con sforzo ai cambiamenti delle donne: dobbiamo cambiare anche noi stessi. Per questa ultima cosa detta, nominare il micromachismo dovrebbe servire ad aiutare gli uomini che non si riconoscono nell'esercizio della violenza maggiore, che hanno un'etica di giustizia e rispetto, a non ignorare le manovre di dominio e dominazione quotidiane. Per questo è necessario:

- essere disposti ad un'autocritica sull'esercizio quotidiano del potere e sulla socializzazione nella quale sono stati allevati, socializzazione che garantisce loro la superiorità sulle donne e quindi la credenza di avere diritti su di loro.
- esercitarsi nel cambiamento dei propri atteggiamenti verso l'eguaglianza e il rispetto, dato che il solo sapere non basta. I gruppi di riflessione di uomini sono un buono spazio per questo.
- intraprendere iniziative per svolgere azioni, in quanto uomini, che favoriscano l'eradicazione della violenza di genere e non lasciare che

anche in noi (uomini) gli atteggiamenti abituali di dominazione, e dover decidere cosa farne. Ed è pure difficile come uomo cercare di porre attenzione a visibilizzare i micromachismi ed esporli pubblicamente, dato che questo presuppone mostrare i tranelli maschili e rischiare di essere preso dal "club" degli uomini per un "traditore" che critica e mostra le "armi segrete" che utilizziamo abitualmente con le donne. Difficile inoltre perché presuppone mettere in discussione la nostra identità, fortemente associata alla credenza di mantenere il potere sulle donne. Però, se uno si posiziona contro la violenza di genere e a favore dell'uguaglianza deve accettare la difficoltà ed affrontare la sfida di realizzare un'autocritica della propria posizione e delle proprie pratiche di dominazione, e non solamente appoggiare le donne a partire da un paternalismo che pone sé stesso fuori dal problema, né lavorare soltanto per cambiare gli altri uomini, come se uno potesse essere esente dai costumi patriarcali.

Adesso sì, procediamo con i micromachismi.

Come dicevo prima, gli uomini infiltrano queste manovre nella vita quotidiana. I micromachismi sono innumerevoli, spesso sono considerati comportamenti normali e si realizzano in combinazioni complesse. Tuttavia, una volta allertat* sulla loro esistenza e attent* ai comportamenti maschili, si possono andare scoprendo differenti raggruppamenti di micromachismi con caratteristiche particolari che possono essere descritte ed evidenziate con maggiore precisione. Questo è stato uno dei miei interessi negli ultimi anni. Così, a partire dalla pratica clinica, l'osservazione della vita quotidiana con la lente dell'uguaglianza di genere, e leggendo la bibliografia [che trovate in coda], sono andato costruendo una classificazione provvisoria in quattro categorie perché sia più facile comprenderli. Tali categorie sono:

- i micromachismi *utilitaristici*, che cercano di forzare la disponibilità femminile approfittandosi di vari aspetti "domestici e cuidadores" del comportamento femminile tradizionale. Si realizzano specialmente nell'ambito delle responsabilità domestiche.
- i micromachismi *nascosti*, che cercano di nascondere il loro obiettivo di

imporre le proprie ragioni abusando della fiducia e della credulità femminili.

- i micromacismi *di crisi*, che cercano di forzare la permanenza nello *status quo* disegualitario quando questo si squilibra, che sia per aumento del potere personale della donna, o per diminuzione del potere di dominio dell'uomo.
- i micromacismi *coercitivi* che servono a ritenere il potere attraverso l'uso della forza psicologica o morale maschile.

Una caratteristica comune a tutti questi micromachismi è che sono governati dalla logica maschilista del *due pesi e due misure*: "ciò che vale per me non vale per te", una situazione che mostra chiaramente chi decide la partita e i privilegi che si autoassegna.

Nessun uomo esercita tutti questi micromachismi, ma quasi tutti sono esperti nell'utilizzo di vari di essi. Nelle descrizioni che farò qui di seguito mostrerò esempi molto tipici e tralascierò quelli più sottili, che continuo a scoprire ogni giorno, che gli uomini creano per continuare con i loro propositi. Spero che queste descrizioni contribuiranno affinché la persona che legge possa andare scoprendo il proprio catalogo dei macromachismi esercitati (dagli uomini) o sofferti (dalle donne), ampliare l'interminabile scoperta delle manipolazioni maschili, e stabilire strategie di resistenza (donne) o autocritica (uomini) a tali comportamenti. L'obiettivo maschile di conservare la posizione vantaggiosa differenzia chiaramente i micromachismi dalle manipolazioni "femminili" che molte donne compiono. Al contrario degli uomini, spesso le donne si comportano in modo manipolativo, ma soprattutto per rompere una posizione di subordinazione o per ottenere, all'interno di essa, maggiore influenza, potere o diritti loro negati o che non credono di avere il diritto di avere. Non come gli uomini che, nei micromachismi, manipolano per conservare la propria posizione. (come qualcuno mi diceva: usano la "mano sinistra" perché non si sentono autorizzate socialmente a usare la destra).

giudicano come irrilevanti, senza valutare i danni prodotti per la loro reiterazione e la loro capacità di essere brodo di coltura di altre violenze. E toglier loro lo status di "normale" consiste nel considerare che la loro azione non è di poco conto, e che devono essere chiaramente inclusi nell'elenco delle strategie e delle pratiche di violenza di genere esercitate dagli uomini, che bisogna cercare di sradicare. Nominare i micromachismi è anche un compito che presuppone l'analisi critica della vita quotidiana e i comportamenti di "pseudo-parità" che circolano quotidianamente. Quindi, metterli in evidenza dovrebbe essere utile affinché le donne possano:

- legittimare e ampliare il loro registro percettivo dei comportamenti maschili di dominio che esse soffrono e che gli uomini in genere non riconoscono di mettere in atto.
- riconoscere il linguaggio di azione e manipolazione - non verbale - tanto proprio degli uomini nonostante la credenza che la manipolazione sia un'arma fondamentalmente femminile.
- diminuire il senso di colpa causato da queste manovre e recuperare il loro pensiero e le possibilità di azione autonoma nella vita quotidiana.
- aumentare le possibilità di creare i propri modi per evitare, e le proprie strategie di resistenza, perché ciò che è chiaramente visto può essere meglio combattuto.
- inoltre, ed in maniera importante, conoscerne gli effetti, poiché il non poter rilevare che molti dei malesseri emozionali ed insicurezze sono causati dall'esercizio dei micromachismi, fa sì che le donne (e i loro

CONSIDERAZIONI FINALI

Forse questa lunga classificazione di manovre sarà stata faticosa e avrà provocato sollievi e rifiuti. Come in tutti i temi che si svelano, è più frequente che provino sollievo le persone che l'invisibilizzazione sfavoreggiava, e rifiuto le persone che erano favorite da tale invisibilizzazione. Senza dubbio, per tutte le persone, tollerare la visibilizzazione della microviolenza non è un compito facile. Molte donne si sentono meglio nel capire meglio le manovre nelle quali si vedono coinvolte, però sopportano meno il riconoscimento della loro propria subordinazione. (Dio Bleichniar, 1992) per cui molte volte tenderanno a continuare a responsabilizzare sé stesse di ciò che è esclusivamente responsabilità maschile, dato che almeno così questo può mantenere la credenza di avere qualche potere nella relazione. Pochi uomini, nel riconoscersi in questa lista, sono disposti ad accettare, nonostante i loro cambiamenti, ciò che ancora in essi rimane dell'atavica dominazione maschile (Brittan, 1989). Però la trasformazione si basa su questi dolorosi riconoscimenti ed accettazioni.

Dopo aver letto queste righe, è probabile che la persona che legge non abbia scoperto nulla di davvero sconosciuto. Quello che sì, hanno visto nominare e descrivere, è un repertorio di comportamenti che rappresentano i trucchi e le trappole più abituali degli uomini moderni per esercitare nel quotidiano la violenza di genere. Comportamenti svariati che, e questa è l'importanza della loro evidenziazione, sono di solito "invisibili" e passano inosservati o presi come naturali, ignorandone i danni.

Nominare è uno dei modi per rendere visibile l'impercettibile, in questo caso ciò che fa male alle donne ma non viene chiaramente individuato. Spero che le descrizioni precedenti ne abbiano rotto il carattere di "invisibilità". Ma nominare, descrivere e classificare è importante anche perché è il primo passo affinché si possa fare qualcosa con ciò che viene delimitato dal fatto di dargli un nome, in questo caso, che lo si possa trasformare. Nominare i micromachismi e i loro effetti vuol dire anche smettere di considerarli normali, poiché molte volte, quando vengono percepiti isolatamente, si

MICROMACHISMI UTILITARISTICI

La prima categoria di micromachismi è quella degli utilitaristici. Due elementi li caratterizzano, uno, la loro indole utilitaristica, e l'altro, che sono generalmente caratterizzati dalla delega o dall'autoesclusione da parte degli uomini da situazioni di responsabilità condivisa. Sono strategie di imposizione di sovraccarico attraverso l'evitamento delle responsabilità, e la loro efficacia non è data da ciò che è fatto, ma da ciò che non viene fatto e che si delega alla donna, che in questo modo perde energia vitale per sé stessa. Sono probabilmente i più naturalizzati e invisibilizzati da donne e uomini, e nella vita quotidiana una delle formule più efficaci di resistenza maschile al cambiamento.

Si realizzano specialmente nell'ambito delle responsabilità domestiche, provocando efficacemente nelle donne un forzamento di disponibilità. Essi derivano da un'obbedienza acritica e interessata a uno dei mandati della maschilità tradizionale, che prescrive che l'uomo deve affrontare il pubblico ("l'importante") e non il domestico, sia che si occupi della fornitura di denaro e protezione, sia che non lo faccia.

Come abitudine o come atteggiamenti coscienti, questo tipo di micromachismi è probabilmente quello che contribuisce maggiormente a sostenere la disuguaglianza nelle coppie dei paesi sviluppati in cui le donne hanno conseguito la conquista di ampio spazio di libertà. Possono consistere tanto in manovre puntuali o strategie globali che permettono agli uomini di naturalizzare e approfittarsi in modo abusivo e senza alcuna colpa della capacità e del potere di *cuidado* femminile. Le donne – sottomesse ai ruoli assegnati – anch'esse naturalizzano questo potere come proprio per "natura", e lo difendono per sé stesse - con tutto il sovraccarico che implica - . È interessante sapere che il sociologo Bourdieu definisce "patriarcato gentile", o per consenso, il sistema che riesce a dominare il subordinato non con la forza, ma facendogli credere di scegliere ciò che il dominante si aspetta da lui.

In questa categoria possiamo distinguere almeno due gruppi di

micromachismi che corrispondono a due aspetti del domestico. Ciascuno comprende comportamenti specifici, alcuni dei quali descriverò qui di seguito:

1. Non responsabilizzazione sul domestico

Si tratta di forme diverse, da quelle dirette a sotterfugi, di non implicarsi in un tipo di responsabilità che un legame rispettoso, reciproco e egualitario, suppone essere condivisa: l'attenzione della casa, come luogo in cui si provvede alle risorse materiali che permettono lo sviluppo delle persone.

La mancanza di coinvolgimento può essere totale o una *pseudo-implicazione*, in cui l'uomo si definisce come "aiutante" della donna, cosa che costringe lei ad esercitare la "gestione familiare", ovvero a dover organizzare e indicare ciò che tutti gli altri (aiutanti) devono fare in casa, con il sovraccarico che ne consegue.

2. Uso e abuso della capacità femminile di servizio

Qui l'uomo "si adatta" a ciò che gli è stato assegnato dai ruoli tradizionali (lui *proveedor*⁸, lei *cuidadora*⁹) per non occuparsi del "servizio agli/alle altri/e". Con questo approfitta della capacità di servizio verso altre persone di cui le donne sono "esperte" per la loro socializzazione di genere. Sono comportamenti che forzano, o peggio, "convincono" e appoggiano l'autoconvincimento delle donne, affinché "naturalmente" svolgano diversi ruoli di servizio: madre, cuoca, moglie, assistente, gestora, psicologa, accompagnatrice sociale, segretaria per richiedere appuntamenti dal medico, colei che aspetta con il pranzo pronto, operatrice telefonica, portiera e persino colei che rammenda i vestiti maschili.

Questi ruoli sono indotti attraverso diversi micromachismi nel domestico e nel pubblico, quali:

⁸[NdT] Proveedor: letteralmente colui che provvede, inteso come colui che guadagna i soldi e offre protezione. In questo caso potremmo tradurlo con "colui che porta il pane a casa", o "colui che ""mantiene" la famiglia".

⁹[NdT] Cuidadora: Colei che *cuida*, che esercita il *cuidado*, "colei che si prende cura di".

parte degli uomini, insieme alla distanza dalla posizione da cui vengono esercitati, siano fattori chiave per il raggiungimento di una relazione democratica e sana tra donne e uomini nella vita di tutti i giorni.

tale potere e continuare a imporlo è oscurare, nascondere, fare un patto di silenzio tra i potenti e mantenere segreti i modi in cui trattengono quel potere, con tutto ciò che lo accompagna (prestigio, superiorità nella scala sociale, successo, ecc.). Questo è valido sia nelle grandi aziende (il tema del denaro nero, attraverso cui si canalizzano affari e influenze, ne è un esempio), sia nelle relazioni tra donne e uomini. Se vogliamo che le relazioni di potere si trasformino in relazioni paritarie, è indispensabile rendere visibili quei meccanismi di oscuramento, smascherare ciò che è nascosto, ottenere trasparenza e svelare i segreti che consentono di mantenere le gerarchie.

È certo che il maschilismo puro e duro non è più indossato. Non si può più facilmente utilizzare apertamente il "codice del potente", i suoi segreti e trucchi per facilitare la posizione dominante, senza essere etichettati come maschilisti. Ma ciò non implica che gli uomini rinuncino totalmente a occupare quella posizione né che smettano di naturalizzare la propria posizione di privilegio sociale. I comportamenti maschili che mirano all'esclusione delle donne dal campo del potere e del diritto all'autonomia non sono scomparsi, ma si sono modificati per ottenere gli stessi effetti. Almeno nell'Occidente democratico, non si esclude più esplicitamente le donne dal regno di coloro che hanno diritto di essere persone e non oggetti, ma si fa in modo sottile e nascosto (anche per gli stessi uomini) attraverso diversi trucchi segreti per mantenere la posizione dominante, appresi [...] nel processo di "diventare uomini".

Anche se può essere difficile riconoscerlo, la maggior parte degli uomini non ha abbandonato totalmente i codici di dominazione ed esclusione delle donne trasmessi di generazione in generazione, né ha cambiato completamente il modo "naturale" "dall'alto" con cui si percepisce.

Nel mio ruolo di psicoterapeuta ho potuto verificare nel tempo come le donne, riconoscendo le piccole e continue attitudini maschili di dominio quotidiano, rimangano meno intrappolate in esse e con maggiori possibilità di reclamo e azione nei confronti dell'uomo che le compie, e come lo smascheramento, la disabituazione e l'eradicazione di tali comportamenti da

- **Naturalizzazione e sfruttamento del ruolo di *cuidadora* nel domestico.**

Tra questi:

- *Maternalizzazione della donna.* L'induzione a che la donna sia come una madre tradizionale: *cuidadosa* e comprensiva, è una pratica che impregna il comportamento maschile. Delle diverse facce di questa manovra, alcune sono: richiedere, fomentare o creare condizioni nelle quali la donna priorizzi i suoi comportamenti di *cuidado* incondizionato (soprattutto verso lo stesso uomo) promuovendo il fatto che lei non tenga in conto il proprio sviluppo lavorativo, attaccarsi al desiderio di lei di avere un figlio, promettendo di essere "un buon padre" e successivamente disinteressarsi del *cuidado* della creatura, manipolarla affinché lei sia il "complemento dell'uomo" o il "*riposo del guerriero*", etc.
- *Delegazione del lavoro di cura dei legami e delle persone:* Strategia globale con molteplici manovre che forzano la donna in vari modi (vedi *micromachismi nascosti*) a soddisfare il mandato culturale di essere la responsabile della cura della vitalità della coppia, dello sviluppo e dell'attenzione e accompagnamento medico-educativo dei bambini, i legami con loro, con la famiglia di lui, e perfino con i suoi amici - nonché degli animali e delle piante - oltre a trasferire su di lei il lavoro di comunicazione. Non facendosi carico l'uomo di questa attività - chiamata "lavoro emotivo" - abusa, che lo voglia o no, del tempo e della disponibilità femminile, in quanto costringe la donna a questo enorme compito che non si può smettere di fare, in quanto senza questo non è possibile lo sviluppo personale e vincolare.
- *Richieste abusive astute:* sono richieste esigenti, quasi ordini, che però sono fatte senza chiedere esplicitamente, richieste "mute", attraverso gesti, domande o commenti "di passaggio", che si propongono di attivare automaticamente gli aspetti "*cuidadores*" del

ruolo femminile tradizionale, ottenendo che la donna soddisfi queste richieste senza accorgersi che lo sta facendo non per proprio desiderio ma per una pressione invisibile. Non essendo queste richieste esplicite, non richiedono neanche gratitudine quando sono soddisfatte, dato che secondo l'uomo "non sono mai esistite". Come effetto di questi micromachismi le donne si vedono portate "naturalmente" a rispondere al telefono o al campanello di casa, ad alzarsi quando manca il sale, ad accompagnare l'uomo dal medico, a comprargli i vestiti. La frequente domanda, "dov'è...?" (che ha come sottotesto: cercalo e dammelo), senza aver precedentemente cercato, allude anche a queste pressioni, così come anche interpretare il ruolo di "figlio tirannico" in cui gli uomini si pongono nell'ammalarsi.

- *Negazione della reciprocità della cura*: si tratta di un comportamento di rifiuto dell'uomo di offrire reale ed efficace *cuidado* o aiuto alla donna quando ne ha bisogno, negandole così nella pratica il diritto ad essere *cuidada*¹⁰. Con questo lui impone la sua credenza, derivata dalla maschilità tradizionale, che lui è l'unico degno di attenzione. Questo micromachismo si rende visibile quando la donna ha bisogno di attenzione perché è malata, perché deve occuparsi della sua famiglia di origine o perché ha un sovraccarico di lavoro. Spesso, in queste situazioni, gli uomini negano le necessità femminili di aiuto, svalutandone i sintomi o l'affaticamento, criticando il modo in cui esse fanno le cose, o si appellano al loro "non sapere" per non farsene carico.

- **Naturalizzazione e utilizzo dell' "aiuto al marito" nel mercato del lavoro.** Con questa strategia micromachista, di solito utilizzata da uomini che lavorano autonomamente, essi naturalizzano gli apporti lavorativi femminili per il mantenimento o l'espansione del loro lavoro. Ci si appella all' "aiuto" femminile - in alcuni casi assegnandole un ruolo professionale, o in altri no - ma senza riconoscimento interpersonale

può essere fatto e *quando*. Tutto ciò porta alla perpetuazione degli squilibri di potere e alle disfunzioni nella relazione (molte donne dicono spesso: "come faccio a non cedere?! Non posso combattere tutto il tempo!")

- etichettatura della donna come "la colpevole" del deterioramento della relazione, quando lei vuole un cambiamento e lui si rifiuta di muoversi verso l'uguaglianza. A volte, la donna percepisce che qualcosa va male nella relazione e lui lo nega. Dato che non è in grado di chiarire la causa (causa che è spesso il peggioramento della relazione prodotto dalla mancanza di uguaglianza relazionale a cui i micromachismi contribuiscono), lei, per mandato di genere, tende ad autoincolparsi, e lui, che non si riconosce come dominante, passa per innocente.
- guerra fredda, trasformazione della coppia in avversari conviventi e impoverimento del rapporto, creando un terreno favorevole per altre violenze e abusi.

Le strategie maschili per mantenere il controllo sulle donne

Gli esempi discussi mostrano atteggiamenti maschili molto comuni nella quotidianità delle coppie eterosessuali. Sono comportamenti messi in atto dagli uomini che hanno abbandonato il maschilismo puro e duro della generazione precedente, che si considerano egualitari e lo sono in molti aspetti della loro vita, che non sono dominanti, ma che, come parte di ciò che ancora non sono riusciti o voluti cambiare, fanno sì che la donna con cui sono si sottometta alle proposte che lui, in modo attivo o passivo, impone alla relazione. Le donne possono accettare, sopportare o respingere tali atteggiamenti, valutarli come ingiusti o ignorarli, ma ciò non significa che siano libere dall'esserne colpite, fisicamente o mentalmente, anche se non se ne rendono conto nell'immediato.

Coloro che hanno studiato i meccanismi utilizzati da coloro che hanno potere sugli altri ci hanno insegnato che uno dei più importanti mezzi per mantenere

¹⁰[NdT] Ricevere la stessa cura che lei da a lui e ad altr*.

non percepire che la produzione di tali malesseri sia dovuta a pressione esterna, e che molto frequentemente sono i motivi per cui si rivolgono ai dispositivi di salute mentale. Nei dispositivi di salute mentale, frequentemente e al pari dell'uomo della coppia, si è soliti attribuire questi malesseri all'esagerazione di alcune "caratteristiche femminili" (drammaticità, non conformismo, etc.).

Negli uomini gli effetti della propria esecuzione dei micromachismi sono soliti essere:

- un aumento o la conservazione della propria posizione superiore e di dominio, con crescente disinteresse dei bisogni e dei diritti delle donne,
- un'affermazione della propria identità maschile, basata sulle credenze di superiorità sulle donne e l'autonomia autoaffermativa con negazione del legame,
- un crescente sospettoso isolamento, dal momento che il dominio non assicura l'affetto femminile, solo l'obbedienza, e può solo generare aumento di controllo o aumento di diffidenza ed incomprensione verso le donne le quali non possono essere mai pienamente controllate.

Infine, i micromachismi producono nella relazione:

- l'instradamento del rapporto in direzione degli interessi dell'uomo, favorito lui dal mandato culturale, diretto alle donne, di accettare l'uomo così com'è, e di, al massimo, trattarlo utilizzando le loro "armi occulte". Sottilmente si vanno creando le condizioni per costringere la disponibilità della donna all'uomo e non il contrario. I micromachismi spingono la donna fino al "lasciar fare", cosa che permette che predominino i tipi di situazioni che l'uomo desidera, dato che tale "lasciar fare" porta al fatto che dipenda dall'uomo il cosa, il quanto

né lavorativo. Gli effetti negativi di questo micromachismo si fanno più evidenti nei casi di divorzio. Uomini con piccole aziende o che non lavorano per altre persone, ottengono gratuitamente manager, segretarie, infermiere, consulenti d'affari, correttrici di stile, contabili, amministratrici, appaltatrici, conduttrici di aratri etc. La controparte di questo micromachismo è la naturalezza con cui gli uomini si sentono autorizzati ad essere irritati quando sentono che le donne non riconoscono di ricevere alcun supporto maschile in qualsiasi situazione.

Una strategia micromachista ampiamente utilizzata da uomini più o meno "moderni" che riunisce elementi di questa categoria e della prossima che descriveremo è ciò che in Spagna è chiamato "escaqueo"¹¹, e consiste nell'eludere o schivare la responsabilizzazione su vari aspetti del domestico ma attribuendo questa non-azione a molteplici giustificazioni, che nascondono ciò che un adulto che si dice collaboratore ed egualitario non può dire: ovvero che non lo desidera, che non è interessato, che non gli piace, che lo scomoda o che si sente in diritto di non occuparsi del domestico.

Questa strategia non solo si esercita sulla partner, ma anche sulle madri, le sorelle o coinquiline. Di fronte a donne che ormai stanche, non chiedono neanche più di condividere il lavoro domestico, viene utilizzata costantemente, ma soprattutto viene utilizzata di fronte a coloro che ancora chiedono e che alla fine terminano arrabbiate o rassegnate, senza ottenere la cooperazione maschile adeguata.

Le giustificazioni maschili di escaqueo ruotano generalmente attorno a due assi: primo, l'"ignoranza" maschile su tutto ciò attinente al domestico, e secondo, la naturalizzazione della maternità e del *cuidado* delle donne secondo la particolare equazione: possibilità di rimanere incinta = obbligo di stirare, prendersi cura dei bambini e dei suoceri. Due giustificazioni abituali per non abbandonare questi comportamenti quando sono posti in evidenza, sono l'affermazione che le donne non vogliono abbandonare il loro ruolo di

¹¹[NdT] Da *escaquear*: sguagliarsela, dare buca, trovare una scusa per scappare, scaricare qualcuno o qualcosa, tirarsene fuori.

casalinga – occultando la poca predisposizione maschile ad "accettare" il nuovo ruolo - , ed il vittimismo per essere il "provedor", per cui si richiede silenziosamente che non gli si chieda niente, perché il suo ruolo lo opprime e lui "fa già abbastanza" (è sorprendente come questa giustificazione venga persino messa in scena da uomini legati a donne che lavorano anche fuori casa).

Una delle prove del successo di questa strategia è il grado in cui queste giustificazioni sono tollerate da coloro che circondano l'esecutore, frequentemente con un po' di seccatura o con un certo sorriso, però quasi mai accompagnati dalle critiche che sì, le donne invece ricevono, quando si irritano di fronte a questa manipolazione.

Il risultato dell'uso reiterato di questi micromacismi utilitaristici è che si produce una distribuzione disuguale del "carico mentale e fisico" che comporta l'occuparsi del domestico, che porta ad un aumento della qualità della vita dell'uomo e della quantità di tempo privato per sé stesso, a spese delle donne, e un deterioramento del livello di vita delle donne, in quanto lei consuma le proprie energie e riserve emotive non potendole dedicare a sé stessa. Molte volte le donne percepiscono questi comportamenti, ma non il loro scopo, e sebbene diano loro fastidio, alla fine si vi si abituano, dato che percepiscono anche l'inutilità o l'elevato costo dei loro sforzi perché l'uomo di smetta di metterli in atto.

EFFETTI DEI MICROMACHISMI

W. Shakespeare illustra, splendidamente, le strategie di utilizzo di molte di queste manovre allo scopo di dominare la donna, restringendo con abile arte la sua autonomia, nella sua opera "La bisbetica domata". La sua lettura chiarisce con grande nitidezza l'effetto devastante di queste strategie di dominio.

L'efficacia di tutte queste manovre, insieme alla mancanza di autoaffermazione della donna, formano un mix esplosivo con effetti relazionali negativi per lei e per la relazione, i quali, come dicevamo all'inizio di questo articolo, sono soliti rendersi visibili sul lungo termine. Normalmente non viene riconosciuta la causa interpersonale di questi effetti, i quali vengono solitamente attribuiti in maniera colpevolizzante alla donna. Nell'uomo non solo producono effetti positivi (per lui), ma anche effetti negativi che non si possono neanche tralasciare.

Nelle donne i micromachismi normalmente provocano:

- un esaurimento delle proprie riserve emotive e dell'energia per sé stesse, con un atteggiamento difensivo o di denuncia inefficace a causa della produzione della sensazione di sconfitta e di impotenza,
- un molto frequente deterioramento dell'autostima, con un aumento della demoralizzazione, aumento dell'insicurezza e diminuzione della capacità di pensare (studi epidemiologici mostrano che le donne in coppia diminuiscono la loro salute mentale e la qualità della vita, a differenza degli uomini, che le aumentano),
- una diminuzione del potere personale e paralisi dello sviluppo personale,
- un malessere diffuso, un'irritabilità cronica e una stanchezza della relazione, per i quali loro stesse si colpevolizzano, a causa del fatto di

quando l'uomo desidera, è una pratica coercitiva in quanto l'uomo non si preoccupa di negoziare i movimenti verso l'intimità. Un esempio molto tipico di questo è la seduzione forzata quando lui vuole sesso.

Appellarsi alla "superiorità" della "logica" maschile

In questo gruppo si ricorre alla "ragione" (dell'uomo) per imporre idee, condotte o scelte che svantaggiano la donna. Utilizzata da uomini che pensano di detenere l'"unica" ragione o che la propria sia la migliore. Non tengono in conto né i sentimenti né le alternative, e suppongono che esporre il loro argomento dia loro diritto a imporre la propria soluzione. Non si cessa di utilizzare fino a quando non vengano date logiche ragioni (quelle dell'uomo, ovviamente), e obbligano la donna ad avere molto chiara la propria posizione se non vuole sottomettersi. Provoca intensa angoscia. Esempio frequente dove questo si manifesta è al momento della scelta del luogo delle vacanze, se alla donna non piace il luogo scelto dall'uomo della coppia. E' molto efficace con donne che hanno una modalità percettiva di affrontare la realtà. Una manovra speciale in questo gruppo è la monopolizzazione della definizione di "serietà" o meno, dei temi di discussione da parte dell'uomo: "Dici stupidaggini!" è una frase che la sintetizza.

Presenza o abbandono repentino del comando

Queste sono manovre più o meno a sorpresa di decidere senza consultare, di annullare o non tenere in conto le decisioni della donna, basate sulla credenza dell'uomo di essere l'unico ad avere il potere decisionale. Esempio prototipo di questa manovra è la monopolizzazione dello zapping con il telecomando del televisore, dire la sua opinione senza che gli venga richiesta etc. Il cortocircuito è un tipo speciale di manovra di questo gruppo: consiste nel prendere decisioni senza consultare la donna, in situazioni che la coinvolgono e alle quali è difficile negarsi, per esempio: inviti all'ultimo momento di persone importanti come capi, datori di lavoro, genitori, parenti, amici, etc. (Piaget, 1993)

MICROMACHISMI NASCOSTI

Questi micromachismi sono caratterizzati dalla loro indole insidiosa, nascosta e sottile, ragione per la quale sono molto efficaci. Nonostante l'obiettivo dell'uomo che li esercita sia chiaro - forzamento della disponibilità della donna per mantenere le cose nella direzione scelta da lui - ciò viene occultato dietro "altre ragioni". Conducono a che la donna mutili i propri desideri e faccia ciò che non vuole.

Molti di questi sono considerati comportamenti maschili "normali" e sono molto efficaci affinché l'uomo possa accrescere il suo potere di mettere davanti le "sue" ragioni e i "suoi" desideri.

Sono quelli manipolativi, e per le loro caratteristiche di nascosti, la donna non è solita percepirli, nonostante il fatto che ne sia "colpita" psicologicamente con diverse intensità. Possiamo raggruppare questi micromachismi in vari tipi di comportamenti, dei quali ne descriverò alcuni:

Creazione di mancanza di intimità

I micromachismi di questo gruppo, sono manovre con cui l'uomo cerca di controllare le regole del dialogo attraverso la distanza e così ottenere che la donna si adegui ai suoi desideri: quando essere disponibile, quanta intimità avere, quanti lavori domestici fare, e cosa valga la pena di essere condiviso. Così, predomina il desiderio maschile di prendersi cura di sé stesso, e vengono mutilati i desideri femminili della relazione. Si basano nella credenza dell'uomo al suo diritto di ritirarsi senza negoziare e disporre di sé stesso senza limitazioni (senza permettere quello stesso diritto alle donne). I più frequenti sono:

- **Silenzio.** Indipendentemente dalle difficoltà degli uomini a parlare (soprattutto del loro mondo emotivo), il silenzio è una manovra per imporre i propri interessi, perché star zitto arriva ad imporre il silenzio alla persona che sta accanto. Permanere in silenzio non è solo non

parlare, ma non sentirsi obbligato a parlare, spiegare, o dare informazioni su di sé nel vincolo (risorsa che può permettersi solo chi è al potere), e quindi imporre il non-dialogo ed obbligare la donna a riempire il buco comunicativo. Di solito è accompagnato dalla "aspettativa di telepatia" che impone alle donne l'obbligo di decifrare ciò che l'uomo pensa. Questo silenzio maschile va distinto dal silenzio contemplativo di un incontro amoroso, e dai silenzi, risentiti, timorosi o imposti, che sono spesso condizionati dalla mancanza di legittimità della parola della/del silenziosa/o, che è obbligata/o a star zitta/o o che opta per farlo per non essere castigata/o, e che sono caratteristici dei gruppi subordinati - tra cui le donne -.

- *Isolamento e malumore manipolativo.* Queste sono manovre di messa di distanza e imposizione di non avvicinamento che vengono spesso utilizzate quando la donna cerca intimità, risposte o connessioni, e non si è lasciata inibire, nelle sue sollecitazioni, dal silenzio. L'isolamento può essere fisico, richiudendosi in un certo spazio in casa o in qualche attività, o mentale, richiudendosi nei propri pensieri.
- *Avarizia di riconoscenza e disponibilità.* Sono manovre multiple in cui si ritaglia al minimo il riconoscimento della donna come persona e delle sue necessità, dei suoi valori, dei suoi contributi al benessere psicofisico maschile e familiare. Molte donne riconoscono questo micromachismo, che chiamano *ninguneo*¹², che soffrono anche in altre aree in cui il loro contributo non viene riconosciuto. Portano alla fame di affetto (che, nelle donne che hanno sviluppato una dipendenza, aumenta la loro dipendenza). Provocano inoltre la sopravvalutazione del poco che l'uomo offre – dal momento che ciò che è scarso viene spesso sperimentato come prezioso - (Benard e Schiaffer, 1990). A volte possono assumere la forma di comportamenti di agguato (non prende l'iniziativa in alcune responsabilità familiari, aspetta e poi

¹²[NdT] *Ninguneo*: Svilire, ridicolizzare, denigrare, screditare, liquidare, togliere di torno, non dare importanza, snobbare, mostrare freddezza, voltare le spalle, etc.

denaro comune, controllo di spese e esigenza di dettagli, gestione unica del denaro – che obbliga la donna a chiedere – (Coria, 1992), etc. Si include anche in questa categoria la negazione del valore economico che suppone il lavoro domestico e l'allevamento, l'educazione e il *cuidado* dei bambini.

Uso espansivo-abusivo dello spazio fisico e del tempo per sé

Questo gruppo di micromachismi si poggia sull'idea che lo spazio e il tempo siano di possesso maschile, e che pertanto la donna ne abbia poco diritto. Pertanto la loro appropriazione è naturale e non si pensa alla negoziazione di spazi e nemmeno di compiti comuni che prendono tempo. Così, per quanto riguarda lo spazio nell'ambito casalingo, l'uomo invade con le sue cose tutta la casa, utilizza per la sua siesta il divano del salone impedendo l'uso di questo spazio comune, monopolizza il televisore e occupa con le gambe tutto lo spazio inferiore del tavolo quando vi si siede attorno, tra le altre manovre. (Guillaumin, 1992). Ed in quanto al tempo: l'uomo crea tempo di riposo o ricreativo a costo del sovraccarico lavorativo della donna (per esempio utilizzare il fine-settimana per le "sue" passioni, o rinviare il suo ritorno a casa dopo il lavoro), evita di donare tempo per gli/le altr*, o definisce come "improrogabili" alcune attività che in realtà non lo sono e che lo allontanano da casa. Come dicevo precedentemente, questo ha come effetto che, in media gli uomini abbiano più tempo libero delle donne (e a spese delle donne).

Insistenza abusiva

Conosciuta come "vincere per fatica", consiste nell'ottenere ciò che si vuole con un'insistenza inesauribile, per sfinimento della donna che alla fine si stanca di mantenere la sua opinione, e accetta ciò che le è imposto in cambio di un po' di pace.

Imposizione di intimità e sesso

Questo micromachismo consiste in un'azione unidirezionale di avvicinamento

MICROMACHISMI COERCITIVI

In queste manovre, alcune delle quali rientrano piuttosto nella categoria di *maltrattamenti psicologici* propriamente detti, l'uomo usa la forza (morale, psichica, economica o della propria personalità), per cercare di piegare la donna, limitare la sua libertà e deprenderne il pensiero, il tempo o lo spazio, e restringere le sue capacità decisionali. Fanno sentire lei senza la ragione dalla sua parte ed esercitano la loro azione perché provocano un crescente sentimento di sconfitta al comprovare la perdita, inefficacia o mancanza di forza e capacità di difendere le proprie ragioni o decisioni. Tutto questo è solito provocare inibizione, sfiducia in sé stessa, e diminuzione dell'autostima, che genera più sbilancio di potere.

Tra queste:

Intimidazione

Manovra intimidente che si esercita quando si ha la fama (reale o fantasticabile) di abusivo o aggressivo. Si danno indizi del fatto che, se non gli si obbedisce, "qualcosa" potrà succedere. Implica un'arte nella quale lo sguardo, il tono della voce, la postura o qualsiasi altro indicatore verbale o gestuale possono servire per intimorire. Per renderla credibile, è necessario, ogni tanto, far mostra in qualche modo di potere abusivo fisico, sessuale o economico, per ricordare alla donna cosa può succedere se non si sottomette. A lungo termine si crea generalmente una situazione nella quale l'uomo ottiene di non essere disturbato in ciò che a lui non piace, e di non essere disponibile per nessuno, salvo per sé stesso.

Controllo del denaro

Grandi quantità di manovre sono utilizzate dagli uomini per monopolizzare l'uso o le decisioni sul denaro, limitandone l'accesso alla donna. Basato questo micromachismo sulla credenza che il denaro sia patrimonio maschile, i suoi modi di presentazione sono molto vari: non-informazione su usi del

critica "lo l'avrei fatto meglio").

Pseudonegoziazione

Si tratta della distorsione della comunicazione: l'uomo è disposto a parlare per negoziare apparentemente la risoluzione di una situazione, ma in realtà non è disposto a muoversi dalla sua posizione, o alla fine si degna di "fare concessioni". Poiché attualmente non è politicamente corretto essere inflessibile, si coprono le apparenze parlando del problema, ma senza tentare di negoziare la soluzione. Molte volte questa manovra è accompagnata dalla fuga dal dialogo incolpando la donna per le sue cattive maniere (se me lo avessi detto diversamente!).

Pseudointimità

In questo gruppo di micromachismi l'uomo dialoga, però manipolando il dialogo, in modo da favorire il controllo e l'occultamento, lasciando la donna con meno potere, ritagliando al minimo la sincerità verso di lei.

- *Comunicazione difensiva-offensiva.* Lo scopo della comunicazione non è qui l'apertura, ma si parla per imporre e convincere. Ci sono difese e attacchi per imporre le proprie ragioni, e né apertura, né negoziazione.
- *Inganni e menzogne.* Qui l'uomo occulta o omette informazioni per trasfigurare la realtà acquistando vantaggi che se fosse sincero perderebbe. Occulta ciò che non conviene che la donna sappia, per non essere pregiudicato in ciò che non vuole perdere, fundamentalmente potere decisionale. Tra gli inganni più frequenti si trovano: promesse incompiute, lusinghe, adulazioni, negare le evidenze, negare scoperte femminili della sua infedeltà, etc. E tra le menzogne: quelle centrate sull'uso del denaro, l'occupazione reale del tempo, il non riconoscere errori sapendo che li si è commessi, offrire ciò che non si è disposti a

dare (soprattutto comprensione e collaborazione). Danno potere all'uomo in quanto impediscono un accesso egualitario all'informazione.

lei lui possa finire molto male. L'uomo esibisce qui, in maniera manipolatoria, la sua incapacità di prendersi cura di sé.

Esautorazione¹³. Queste manovre pongono le basi sulla credenza che l'uomo ha il monopolio della ragione ed il diritto di giudicare le attitudini altrui da una posizione superiore. Presuppongono il diritto a disprezzare. Conducono ad inferiorizzare la donna attraverso un innumerevole numero di devalorizzazioni, che in generale sono consonanti con le svalutazioni che la cultura patriarcale mette in pratica, e che fanno leva sull'autostima femminile. Un gesto molto utilizzato per accompagnare queste manovre è la "faccia da cane bastonato", che difficilmente è accettata come propria da parte dell'uomo.

Tra le esautorazioni troviamo differenti sottogruppi:

- *Squalificazioni.* Presuppongono il diritto di giudicare negativamente le attitudini della donna, denigrandola o non riconoscendole il diritto ad essere valorizzata ed apprezzata a meno che non obbedisca alle "ragioni" dell'uomo e non faccia ciò che secondo lui è "corretto". A questo servono tutti i tipi di espressioni ed etichettature squalificanti. Alcuni esempi di questi sono: la ridicolizzazione, sottrarre importanza e togliere serietà alle opinioni femminili, ridefinire come negativi cambiamenti positivi o qualità della donna, e devalorizzare ogni trasgressione dal ruolo femminile tradizionale. Molte volte la degradazione punta direttamente all'intelligenza: "non ne hai idea!", "non sai ragionare!", o alla capacità di percezione: "tu esageri!" o peggio ancora, "sei pazza!".
- *Negazione del positivo.* Non si riconoscono alla donna le sue qualità,

¹³[NdD] Esautorare: Togliere, in tutto o in parte, autorità, valore, importanza a una persona.

Vittimismo

Per questo micromachismo l'uomo si dichiara vittima innocente dei cambiamenti e della "follia" della donna, accompagnata da colpevolizzazione nell'intento di piegarla. Se finalmente lui si decide a qualche cambio, lo vive come un gran sacrificio, quindi non gli si può chiedere molto, in attesa di essere applaudito per piccoli cambiamenti, e frustrato se non lo si applaude. "Non ti sta bene niente!" è una usuale espressione manipolativa utilizzata in questa situazione.

Darsi tempo

Questo micromachismo consiste nel prorogare e allungare il tempo per decidersi di dare importanza ai cambiamenti e ai reclami femminili, o a non cambiare fino al momento in cui non si è obbligati (in generale un ultimatum di separazione). Si manipola il tempo di risposta alla richiesta di cambiamento, cercando di dilatare la situazione dell'ingiustizia relazionale. È una chiara manovra di potere in quanto impone alla donna di sottomettersi ai tempi e ai desideri dell'uomo, che è colui che mantiene il potere di decisione del momento per iniziare un cambiamento. I modi di ritardare il dialogo e la decisione di cambiare possono essere variati: "Poi ne parliamo!", "Vedremo!", "Ci penserò!". Un altro modo frequente è attraverso il rifiuto di richiedere un aiuto terapeutico e, se lo accetta, spesso posticipare frequentemente la seduta prima di decidere davvero di farlo.

Dar pena

Quando l'uomo mette in atto questi micromachismi fa in modo che ci si prenda pena di lui per ottenere che la donna ceda. Per questo può, per cominciare, cercare alleati che comprovino quanto "buono" lui sia (e quanto "male" sia lei), fino ad arrivare a comportamenti autolesivi come incidenti, aumento di dipendenze, malattie, minacce di suicidio, che si appellano alla predisposizione femminile al *cuidado* e la inducono a pensare che senza di

né i suoi apporti positivi al benessere dell'uomo, al legame e alla vita quotidiana, in particolare il valore del lavoro domestico.

- *Collusione con terzi.* Qui, l'uomo tenta di stabilire alleanze con le persone con le quali la donna ha vincoli affettivi (parenti, amici) attraverso il racconto di storie tendenziose, segreti, etc., con l'obiettivo di esautorarla e lasciarla da sola alla mercé di sé stessa (Bograd, 1991).
- *Terrorismo misogino.* Si tratta qui di commenti squalificanti repentini, improvvisi, tipo "bomba", realizzati generalmente pubblicamente, che lasciano la donna impotente a causa del suo carattere brusco. Producono confusione, disorientamento e paralisi. Utilizzando la ridicolizzazione, il sospetto, l'aggressione e il senso di colpa. Qui abbiamo per esempio: realizzare in contesti non pertinenti commenti di richiamo ai "compiti femminili" non realizzati, gli improvvisi commenti denigratori del successo di una donna, o mettere in risalto le qualità di donna-oggetto quando lei si mostra come donna-persona (Coria, 1992).
- *Auto-lodi e auto-aggiudicazioni.* In queste manovre, si esautorano la donna attraverso l'ipervalorizzazione che l'uomo fa delle proprie qualità o apporti, così come autoaggiudicandosi gli spazi, gli oggetti o i tempi che vengono negati alla donna. Appartengono a questo gruppo l'atteggiamento di non lasciarsi insegnare da una donna (neanche i compiti domestici) perché, come dice l'uomo: "lo so io!" "Tu non sai insegnare!", l'esclusione della donna da alcune attività dicendole "lascia! io lo faccio meglio!", l'autoaggiudicazione dell'auto più grande tra quelle disponibili in casa perché "tu non te ne prendi cura e non la sai guidare!", etc.

Paternalismo

In questo tipo di manovra si maschera la possessività e talvolta l'autoritarismo dell'uomo, facendo "per" e non "con" la donna e cercando di infantilizzarla. Viene rilevato soprattutto quando lei si oppone all'infantilizzazione, e lui non può tollerare che lei sia autonoma e che lui non possa controllarla.

Manipolazione emozionale

Abbiamo qui un gruppo di micromachismi in cui l'uomo utilizza l'affetto non per lo scambio emotivo ma come strumento per ottenere il controllo della relazione. Vengono emessi messaggi che sfruttano la fiducia e l'affetto delle donne, per promuovere in lei dubbi su sé stessa e sentimenti negativi, generando insicurezza e dipendenza. Si usano per questo doppi messaggi, insinuazioni, accuse velate e così via. Tra le sue ampie varietà possiamo evidenziare:

- *Innocentizzazione colpevolizzante.* Questo micromachismo ha due facce. Da una parte, si fa sentire la donna in torto nei modi più svariati, generalmente appellandosi al suo "non sapere fare", o non svolgere "correttamente" il ruolo di moglie o madre. Basata sulla credenza che ciò che una donna "deve fare" è definito dall'uomo, e che lei è colpevole (da Eva) per natura. Sull'altra faccia di questa manovra, l'uomo non si sente mai responsabile di nulla, cioè è innocente rispetto alla produzione di disfunzioni nel quotidiano. Tra i suoi esempi infiniti possiamo nominare: incolpare la donna di qualsiasi disfunzione familiare (con la conseguente innocentizzazione dell'uomo), colpevolizzarla per il piacere che lei può sentire in compagnia di altre persone o situazioni dove lui non c'è (basato sulla convinzione che la donna può stare bene solo con il suo partner affettivo), incolparla per ciò che succede a lui, incluso incolparla dell'irritazione che lei sente quando lui abusa, etc.
- *Doppi messaggi affettivi.* In questo tipo di manovre l'uomo emette messaggi di affetto a scopo manipolativo nascosto, e che lasciano la

Resistenza passiva e distanziamento

Questo micromachismo consiste nell'utilizzare diverse forme di opposizione passiva e abbandono: mancanza di appoggio o di collaborazione, disconnessione, si rimane a guardare (non si prende l'iniziativa, si aspetta e poi si critica. "lo lo avrei fatto meglio"), distanziamento, minacce di abbandono, o abbandono reale (rifugiandosi nel lavoro o in un'altra donna "più comprensiva"), etc.

Fuggire la critica e la negoziazione

Con questo micromachismo, si cerca di mettere a tacere i reclami che la donna fa nei confronti degli atteggiamenti dominanti dell'uomo, e si cerca di evitare il cambiamento sostenendo che lui non lo ha desiderato. Di solito sono accompagnati da colpevolizzazione per il cambiamento femminile. Alcune frasi che riflettono questa manovra sono: "perché dovrei cambiare io se cambi tu?", "E' un tuo problema!", "Di cosa ti lamenti se mi hai conosciuto così?", "Se tu non fossi cambiata andrebbe tutto bene!".

Promesse e fare meriti

Manovre nelle quali, a fronte di reclami della donna, l'uomo realizza modificazioni puntuali, che implicano il fatto di cedere su alcune posizioni per convenienza, senza mettere in discussione l'erronea credenza della "naturalità" di mantenere tale posizione. Questi cambi solitamente si smette di farli quando la donna smette di arrabbiarsi e accetta di dargli un' "altra opportunità". Alcuni esempi: fare regali, promettere di essere un buon uomo, porsi come seduttore e attento, riconoscere errori di fronte a minacce di separazione.

MICROMACHISMI DI CRISI

Questi micromachismi vengono spesso utilizzati in momenti di sbilancio nello stabile squilibrio di potere nelle relazioni, come ad esempio aumento di potere personale della donna per cambiamenti nella sua vita o perdita di potere maschile per motivi di perdita di lavoro o di limitazione fisica. Generalmente questi cambiamenti sono accompagnati da richieste da parte della donna di maggiore eguaglianza nel rapporto. Essi sono spesso utili non solo per impedire alla donna di diventare più autonoma o per non sentirsi dipendente da lui, ma anche per impedirne i reclami rispetto alla necessità che anche lui cambi, modificando le di lui abitudini di superiorità. L'uomo, nel sentirsi danneggiato, può specificamente utilizzare queste manovre o utilizzare quelle sopra descritte, aumentandone quantità o intensità al fine di ripristinare lo *status quo*.

I gruppi che descriverò qui di seguito vengono spesso usati in una sequenza dal primo all'ultimo, a seconda della permeabilità della donna al lasciarsi pressare. Appartengono a questa categoria:

Ipercontrollo

Questo micromachismo consiste nell'aumentare il controllo sulle attività, sui tempi o spazi della donna, di fronte alla paura che l'aumento reale o relativo del suo potere possa mettere lui ad un posto secondo ed inferiorizzato.

Pseudoappoggio

Appoggi che vengono annunciati senza essere accompagnati da azioni cooperative, spesso realizzati con donne che aumentano il loro ingresso nello spazio pubblico. Con questo si evita l'opposizione frontale, e non si aiuta la donna nel condividere il suo carico di lavoro domestico e ad avere più tempo.

donna senza possibilità di reazione: se li accetta, viene manipolata, se non li accetta, viene colpevolizzata per non essere affettuosa. Abbiamo qui la seduzione manipolativa (un approccio interessato per raggiungere altri fini diversi dall'affetto) e la scelta forzata (manovra del tipo "Se non lo fai per me, non mi ami").

- *Imbronciamento*: accusa strategica non verbale in conseguenza di azioni che non piacciono all'uomo, però alle quali non si può opporre con argomenti "razionali". Esempio tipico di questa manovra è la frase "Se vuoi uscire da sola, esci", detto con faccia innervosita, quando la donna decide di realizzare un'attività personale senza di lui, e che la fa sentire abbandonante e colpevole.

Autoindulgenza e autogiustificazione

In queste manovre l'uomo si autogiustifica, o è molto indulgente con sé stesso, davanti alla mancata realizzazione di compiti o attività che fanno da terreno di coltura per un vincolo egualitario. Queste manovre cercano di bloccare la risposta della donna alle azioni, e non-azioni, dell'uomo che la sfavoriscono, in quanto nel non farle lui, obbligano lei a farle (soprattutto *cuidado* delle persone e del domestico). La zittiscono appellandosi ad "altre ragioni" ed eludendo la responsabilità di ciò che si fa o non si fa. Eludono la responsabilità di rendere chiaro ciò che in generale l'uomo pensa: "Queste non sono mie responsabilità, ciò che faccio è abbastanza". Tra queste possiamo nominare:

- *Lanciare la palla fuori campo*: questo comportamento maschile universale in cui viene utilizzato il meccanismo psicologico della proiezione, serve a diluire la propria responsabilità nei momenti in cui si è richiamati per qualcosa che non è stato fatto, o che è stato fatto male. "Non me lo hai detto", "è colpa tua" o "se però" sono alcune frasi frequenti con cui questo micromachismo è espresso.

- *Fare il tonto (e il buono):* In questo micromachismo, l'uomo elude di responsabilizzarsi per i suoi atteggiamenti ingiusti, il suo disinteresse per il cambiamento o per non tenere in conto la donna, appellandosi a vari motivi che, secondo lui, sono immutabili o che non suppongono malevolenza: l'incoscienza ("non mi sono reso conto"), le difficoltà degli uomini ("voglio cambiare, ma mi costa, noi uomini siamo fatti così"), gli obblighi lavorativi ("Non ho tempo di occuparmi dei bambini"), la goffaggine (ho dimenticato ma non l'ho fatto per male), la paralisi della volontà o altri difetti personali ("Non sono riuscito a controllarmi", "è impossibile per me", "non sono fatto per questo"), o il proprio benessere ("perché mi forzi a cambiare se così io sto bene?").
- *Imperizia e dimenticanza selettiva.* Questa manovra consiste nell'evitare responsabilità (e imporle alle donne) dichiarandosi inesperti per certi compiti (pulire per esempio la cucina) o utilizzare apparecchi (lavatrice, lavastoviglie), mascherandole da una nulla predisposizione verso l'apprendimento: come è possibile, se no, che molti uomini gestiscano con facilità un dispositivo così complesso come il computer e non sappiano far funzionare una lavatrice? Questo gruppo comprende anche la dimenticanza selettiva, quelle cose che non sono il prodotto della dimenticanza (in un soggetto che invece registra e ricorda tutto ciò che gli interessa), ma anche la parziale dimenticanza di attività che in realtà ritengono che non gli corrispondano e che accettano per imposizione. Esempi di questa dimenticanza sono il non ricordare l'appuntamento del medico per i figli, non comprare alimenti, non comprare regali etc.
- *Comparazioni vantaggiose:* Con questa manovra l'uomo cerca di zittire i reclami della donna appellandosi al fatto che esistono uomini peggiori di lui, e che quindi lei non dovrebbe lamentarsi.
- *Pseudo-implicazione domestica.* Questo micromachismo è frequente

tra gli uomini progressisti, il che dimostra che non esiste alcun desiderio di reale co-responsabilità nell'ambito domestico. In questo, l'uomo agisce solo come "aiutante" della donna, sovraccaricandola e assumendo, tutt'al più, i compiti meno fastidiosi.

- *Minusvalutazione dei propri errori.* I propri errori, disattenzione, mancanza di cura, disinteresse e sbagli in ciò che concerne il lavoro domestico e di relazione, sono poco considerati e facilmente scusati. Al contrario, lui non è disposto ad accettare gli errori della donna, tacciandola frequentemente di inadeguata o esagerata nelle sue preoccupazioni per le cose e le persone.
- *Delegare la responsabilità dei propri errori.* Questo micromachismo tanto frequente può essere riassunto nella frase "dove lo hai messo?". In realtà lui non sa dove sono le sue cose, però è più facile dire che la responsabile sia lei.