

MICRO MASCCLISMES

en l'àmbit de
la parella



Per començar...



...hem de parlar de què són la **socialització** i la **socialització diferencial de gènere**.

SOCIALIZACIÓ

La vida en una societat necessita que hi hagi una certa harmonia entre les persones que en formen part. Hi ha d'haver un mínim comú compartit per tots els individus: uns valors, uns models de comportament, una simbologia...

La **socialització** és el procés mitjançant el qual l'individu adquireix tota aquesta informació cultural que li serà necessària per a una vida normal en societat. És mitjançant aquest procés com l'individu adquireix les maneres de comportar-se, de pensar i de sentir pròpies de la societat en la qual ha nascut.



Socialització

En aquests processos està involucrat el conjunt de la societat. En les societats contemporànies, destaquen els següents tipus d'agents de socialització, entre d'altres.



AAVV. L'orientació com a eina per a la igualtat

Família

Relacions
entre iguals

Sistema
educatiu

Mitjans de
comunicació

Altres:
treball, religió,
sistema polític

Gran part de l'eficàcia dels **MM** s'explica no només per la seva imperceptibilitat, sinó també perquè funcionen sostinguts, avalats i naturalitzats per la socialització diferencial de gènere.

SOCIALIZACIÓ DIFERENCIAL DE GÈNERE



La **socialització diferencial de gènere** és el procés pel qual aprenem a pensar, sentir, valorar, comportar-nos i actuar com a dones o com a homes, d'acord a unes normes, creences i valors que cada cultura i cada època assigna a unes i a altres. Aquestes normes no són universals per a tots els éssers humans, ni són per a sempre perquè canvien amb l'edat, d'acord al lloc on es viu, etc.

Als 3 anys d'edat els infants comencen a comprendre i assumir el gènere: nen o nena. A més a més, a partir d'aquesta edat, observen que els sexes tenen assignats atributs i formes de comportament diferents, és a dir, van aprenent la jerarquització. Les conseqüències d'aquest aprenentatge són que els infants interioritzen que:

- Els homes estan situats en un lloc preferencial de domini i control que manté i reafirma els llocs que la cultura tradicional assigna a dones i homes.
- Les dones estan situades en una posició de subordinació.

Tot i que aquesta és una tendència que està canviant, encara actualment es potencia en molts àmbits de l'educació.



Maria Rosa
Candel Tárraga.
*Socialització
diferencial*

Nens / Homes

Els homes i les "activitats masculines" acostumen a estar més ben valorades. Al nen se l'educa per a l'èxit i la producció. Al nen se l'incita a reprimir la seva expressió d'afecte i se l'insinua que potenciï la seva masculinitat i virilitat. Propicia el domini per als homes.



Nenes / Dones

Les dones i "les seves activitats" ocupen un lloc de subordinació. A les nenes se les educa per a la reproducció i l'àmbit privat. La seva llibertat i ambició és poc potenciada. D'aquesta manera desenvolupen a vegades conductes victimistes, mancades de confiança en si mateixes i allunyades del poder. Propicia la subordinació per a les dones, per a les quals promou comportaments "femenins" —passivitat, delicadesa, evitació del conflicte, complaença, serveis a l'home i necessitat d'autorització o aprovació per fer— que elles en la seva socialització assumeixen com a propis, i la realització dels quals les col·loca "naturalment" en una posició de subordinació.

Pedro González Núñez. *¿Sabes qué es la socialización diferencial y cómo nos afecta?*

Introducció

Les maneres de presentar-se dels MM s'allunyen molt de la violència física, però a la llarga tenen els mateixos objectius i efectes: garantir el control sobre la dona i perpetuar la distribució injusta per a les dones dels drets i oportunitats.

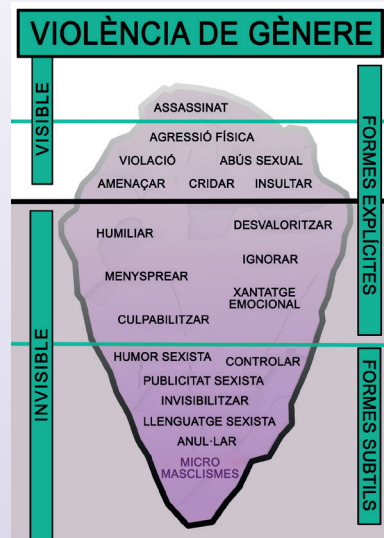
Què són els microMasclismes (MM)?

Els MM són una conseqüència reversible de la socialització diferencial de gènere que consisteix en:

- Petites i imperceptibles maniobres, controls i abusos de poder que fan naturalment els homes de posar-se per damunt les dones i que les dones s'empassen naturalment.

- Hàbils arts de domini, maniobres i estratègies que sense ser molt notables, restringeixen i violenten de forma sistemàtica i reiterada el poder personal, l'autonomia i l'equilibri psíquic de les dones, atemptant a més a més contra la democratització de les relacions.

La seva invisibilitat fa que s'exerceixin generalment amb total impunitat.



Què s'aconsegueix amb els microMasclismes (MM)?

Imposar i mantenir el domini i la suposada superioritat sobre la dona, objecte de la maniobra.

Reafirmar o recuperar el domini davant la dona que es "rebel·la" del seu lloc de submissió.

Resistir l'augment de poder personal i interpersonal de la dona amb la qual es vincula o aprofitar-se d'aquests poders.

Aprofitar-se del treball de cuidadora de la dona.



Luis Bonino. *Micro-machismos. El poder masculino en la pareja*



Micromasclismes

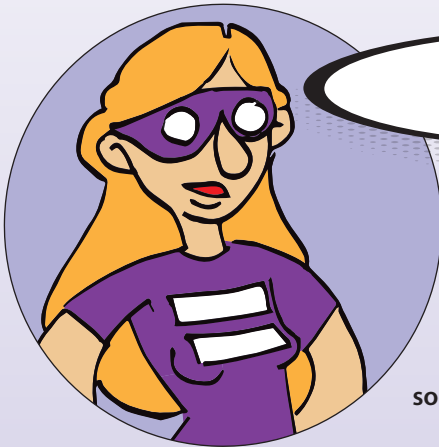


Resumen micromachismos



Entrevista a Luis Bonino

Quines formes prenen els microMasclismes (MM)?



MM Utilitaris

Tracten de forçar la disponibilitat femenina aprofitant-se de diversos aspectes "domèstics i de cura". Es realitzen especialment en l'àmbit de les responsabilitats domèstiques. Cal tenir en compte que la disponibilitat femenina és una conseqüència reversible de la **socialització diferencial de gènere**.

CATEGORIES

1. No responsabilització sobre l'àmbit domèstic. Es basa en la idea que tot allò domèstic correspon exclusivament a les dones. És una conseqüència reversible de la socialització diferencial de gènere.

Subcategories

1.1 Manca total d'implicació.

"Estic molt cansat per ajudar-te a fer el sopar".

"Estic molt cansat per banyar els nens/es, pots fer-ho tu?"

"No he pogut seure en tot el dia".

"Porto tot el dia treballant, pots fer tu...".
"Què m'has fet de dinar?".
"Els bolquers són coses de dones".

1.2 Pseudoimplicació.

"T'ajudo" (ajuda ≠ responsabilitat).
"T'ajudo a rentar plats."
"Ahir vaig fregar el terra."
"Jo ja ajudo a casa, ahir vaig desparar taula."

2. Aprofitament i abús de la capacitat "femenina" de servei. Adaptació de l'home i de la dona als rols tradicionals (ell proveïdor, ella cuidadora). És una conseqüència reversible de la socialització diferencial de gènere. Forcen o convencen la dona per a l'exercici "natural" dels rols de servei: mare, cuinera, muller, assistenta, gestora, psicòloga, acompanyant social, secretaria per demanar cites mèdiques, la que espera amb el menjar preparat, telefonista, portera, la que guarda la roba masculina...

Subcategories

2.1 Naturalització i aprofitament del rol de cuidadora en l'àmbit domèstic.

2.1a Delegació del treball de cura dels vincles i de les persones.

S'encarrega a la dona "tenir cura de" perquè "A tu et surt perquè ets dona":

- La vitalitat de la parella, que la parella estigui bé: "Tinc una reunió i no m'has planxat la camisa?".
- El desenvolupament i seguiment mèdico-educatiu dels fills i filles: "No tinc temps de cuidar els nostres fills/es, a tu et surt de dins".
- Els vincles amb els fills i filles: "El teu fill/a està plorant".
- Els vincles amb la família de l'home i fins i tot amb els amics.
- Els animals i les plantes.

2.1b Requeriments abusius solapats. Són encàrrecs que es realitzen sense demanar-se explícitament. Es fan a través de gestos, preguntes, comentaris que "al passar" la dona apel·len a activar automàticament els aspectes "de cura" del rol femení tradicional. S'aconsegueix que la dona realitzi l'encàrrec per pressió invisible. Al no ser explícits no cal agrair-los.

Les dones es veuen conduïdes de forma "natural" a:

- Atendre el telèfon o el timbre.
- Aixecar-se a buscar sal.
- Acompanyar el marit al metge o a comprar roba.

Per exemple la pregunta: "On està...?" porta el subtext: "Busca i dóna-m'ho".

H: "Aprofitant que t'has aixecat, pots portar-me un vas d'aigua"

D: "Anava al lavabo".

H: "Però ja que estàs dreta..."

Quan la dona passa pel costat de l'home assegut davant el televisor:
"Tu que estàs dreta em pots anar a buscar les ulleres a l'habitació".

"Et molesta si..." "...dormo una mica ara que estic cansat i estenem la roba després" (quan la roba ja estarà arrugada i amb olor a humitat).

2.1c Negació de la reciprocitat en la cura. Rebuig de l'home a oferir una cura real i eficient a la dona quan la necessita.

-Menysvalorar els símptomes si la dona es troba malament: "Sempre t'estàs queixant que et fa mal la regla".

-Argumentar no saber què fer davant el malestar de la dona, però acceptar la cura d'ella quan li cal: "Jo ja no sé què fer, sempre t'estàs queixant que et fa mal la regla".

2.2 Naturalització i aprofitament de l'«ajuda al marit» en l'àmbit laboral.

És comú el seu ús per part d'homes que treballen com autònoms. Es naturalitza l'aportació laboral femenina per al manteniment i expansió del seu treball. Aconsegueixen d'aquesta manera de forma gratuïta gestores, secretàries, infermeres, assessores de negocis, correctores d'estil, comptables, administratives, contractistes, conductores d'arades, etcètera.

L'èxit de les estratègies masculines de manteniment dels **mM** utilitaris es veu en el grau de tolerància davant aquestes justificacions per part de l'entorn i davant la crítica que reben les dones quan s'irriten per aquestes manipulacions.

S'exerceix no només amb les parelles, també amb les mares, germanes, companyes de pis d'estudiants.



Són les formes de **mM** més eficaces i comunes a l'hora de:

- Garantir l'asimetria i la desigualtat.
- Reducir l'autonomia de les dones.
- Dominar les dones.
- Forçar la disponibilitat de la dona.
- Generar sentiments de devaluació, impotència, confusió, culpa i dubte.

No es basen en la força sinó en l'ús de l'afecte intencionadament per induir actituds que conduixin la dona en la direcció que l'home vol.

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

CATEGORIES

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

Subcategories

1.1 Imposició unilateral de silenci. Suposa no només no parlar, sinó no sentir-se obligat a fer-ho, a donar explicacions, a donar informació sobre ell. Imposa el no diàleg i obliga la dona a esbrinar què passa.

1.2 Aïllament i mal humor manipulador. És un pas més a l'anterior. S'acostuma a utilitzar quan ella vol intimitat, resposta de connexió i no s'inhibeix davant del silenci masculí. L'aïllament pot ser físic, tancant-se ell en una habitació, o mental, en els seus pensaments.

"Deixám en pau".

1.3 Avarícia de reconeixement i disponibilitat ("ninguneo"). Múltiples comportaments de retallar el reconeixement cap a la dona com a persona i les seves necessitats, els seus valors o les seves aportacions al benestar psicofísic masculí i familiar.

"Jo ho hauria fet millor".

"Si ja saps que t'estimo per què em demanes que t'ho digui?"

2. Pseudo-negació.

Subcategories

2.1 Falsejament de la comunicació. L'home aparentment està disposat a parlar per negociar la resolució d'alguna situació, però en realitat no està disposat a moure's de la seva posició, com a molt fa concessions.

L'home "ajuda" traient els plats del rentaplats, però només això perquè arriba de treballar tard i molt cansat.

2.2 Promeses i mèrits. L'home fa petites concessions que no pretenen arribar a la plena igualtat sinó que busquen donar la falsa imatge que el canvi de l'home és possible.

3. Innocentització. És la declaració de no tenir responsabilitats, és a dir, ser innocent.

Subcategories

3.1 Innocentització culpabilitzadora. Es culpa, jutja i condemna la dona que no ha fet "bé" alguna cosa, fent-la sentir en falta de múltiples maneres:

No sap fer.

"No saps cosir!!!?".

"Com pot ser que no sàpigues cuinar".

Desenvolupament incorrecte del rol de muller.

"Com pot ser que no sàpigues que la sal a l'aigua no se li tira fins que comença a bullir".

"Com pot ser que no t'interessi cuinar".

"La mare fa tard, avui us hauré de fer el sopar jo".

"Aquestes cames rasquen ja".

"Per ser dona, parles molt bruscament".

"No menges massa per ser una dona".

Referir-se a la seva "tonteria" o "maldat":

Després de repetides peticions de la dona perquè l'home pengi un quadre:

(tonteria) "Com pot ser que no sàpigues penjar bé un quadre".

(maldat) "Sembla que em vulguis fer la punyeta repetint-me tota l'estona que pengi el quadre".

Responsabilitzar-la del que li passa a ell.

"Em poses de mal humor! Tant cansat com estic, a sobre no pares de molestar-me perquè pengi un quadre".

3.2 Autoindulgència i autojustificació. L'home presenta excuses i autoexcuses davant la no realització de tasques o activitats que farien la relació més igualitària. Ells intenten "quedar bé".

Tirar pilotes fora.

"No m'ho vas dir".

"És culpa teva".

"Sí, però...".

"Si m'ho haguessis dit...".

Fer-se el "tonto" o el bo.

"No tinc temps per ocupar-me'n".

"No serveixo per això".

"Per a mi és impossible".

"Me n'he oblidat, però no hi havia mala intenció".

"Tu ho fas millor".

Imperícies selectives. Es busca evitar responsabilitats declarant-se inexpert en determinades tasques domèstiques o de cura, per exemple, planxar. Així s'imposen a la dona.

"A tu hi ha coses que et surten millor perquè ets dona".

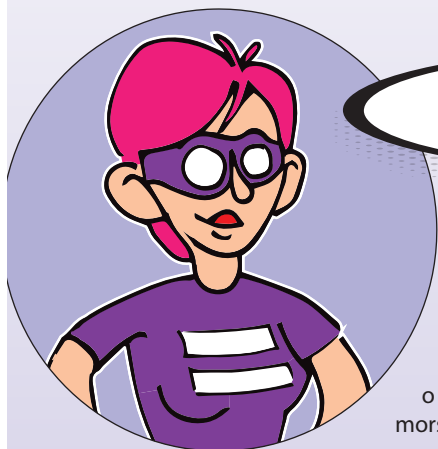
"Tu planxes millor que jo i ho fas més ràpid".

"Jo no sé veure la brutícia".

"Jo ho veig net".

Menysvaloració dels propis errors. Els errors de l'home, descuits, desinteressos, abusos de drets i equivocacions no són tinguts en compte per l'home, i si ho són, es perceben com a banals i són fàcilment disculpats. Inversament, s'està poc disposat a acceptar errors de la dona, titllant-la freqüentment d'inadequada o exagerada per les seves preocupacions per les coses, els vincles i les persones.

Delegar responsabilitat pels propis errors. Es resumeix amb la frase "On vas posar...?". En realitat ell no sap on són les seves coses, és més fàcil responsabilitzar-la a ella.



MM de crisi

S'utilitzen quan la dona es proposa augmentar el seu poder personal o quan hi ha disminució del poder de domini de l'home. L'objectiu és evitar el canvi en l'estatu quo, retenir o recuperar el poder, eludir el propi canvi o assossegat els temors a la pèrdua de poder.

CATEGORIES

1. Resistència passiva i distanciament. S'utilitzen diverses formes d'oposició passiva i abandonament per tal de debilitar les forces que la dona està utilitzant per augmentar la seva autonomia.

La dona planteja reincorporar-se al món laboral després d'una baixa de maternitat, l'home respon: "Tu sabràs què fer" (amb les teves obligacions domèstiques i els fills/es si vas a treballar).

2. Donar-se temps. Es realitza quan l'home s'adona que la dona ja no es deixa manipular i exigeix de forma inflexible un canvi. Davant l'exigència, ell reconeix formalment l'exigència, però posterga i allarga el temps per a l'inici del canvi fins que quelcom l'obliga. És un clar exercici d'imposició i domini ja que obliga la dona a "aguantar" i a sotmetre's als temps i desitjos de l'home, que és qui conserva el poder per decidir el moment del canvi.

"Necessito temps", "Ja parlarem", "Ja veurem", "Ho pensaré"

L'home manifesta que ara no pot canviar perquè té moltes preocupacions a la feina, tot i això es nega a accedir a ajuda terapèutica per al canvi.

3. Pseudorecolzament. L'home anuncia accions de suport que no s'acompanyen d'accions cooperatives de llarga durada sinó que serveixen per evitar l'oposició frontal.

L'home es compromet a posar la rentadora, però la dona sempre "s'avança" a causa que no queden tovalloles. L'home no entén per què s'avança, no passa res, "t'eixugues amb un llençol".

4. Aguantar l'espenta. L'home no pensa moure's de la seva posició i aguanta "el que s'hagi d'aguantar" fins que ella es cansi.

5. Refugi en l'estil. Maniobra eficaç per paraitzar un reclam apel·lant a que no ha estat dit de la "manera correcta" (segons ell i segons el que s'espera d'una "bona" dona).

Després de repetides peticions de la dona perquè l'home pengi un quadre, l'home respon:

"Si m'ho demanessis d'una altra manera"

"Només saps cridar!"

6. Culpabilitzar la dona de la situació de crisi.

Subcategories

Fugir de la crítica i la negociació. L'home culpabilitza la dona de la situació de conflicte.

"Si em vas conèixer així per què em demanes que canviï?"

Victimisme. L'home es declara víctima i pretén fer sentir la dona culpable de la situació. Viu els petits canvis com a grans sacrificis.

"Tu mai no et conformes".

"Però si t'ajudo amb els nens/es, et faig la compra i passo l'escombra".



MMcoercitius

L'home utilitza la força moral, psíquica, econòmica o de la pròpia personalitat (no la física) de forma "directa" per doblegar la dona, limitar la seva llibertat, espolar el seu pensament, el seu temps o el seu espai i restringir la seva capacitat de decisió.

CATEGORIES

1. Ús expansiu-abusiu de l'espai físic i del temps per a ell. Es recolzen en la idea que l'espai i el temps són elements que els homes poden utilitzar de forma prioritària.

És una conseqüència reversible de la socialització diferencial de gènere.

Subcategories

1.1 Ús de l'espai físic.

Són aparentment banals.

Invasió de roba masculina per tota la casa.

Utilització del sofà per a la migdiada impedit el ús de l'espai comú.

Monopolització del televisor apropiant-se del comandament.

Ocupació amb les cames de tot l'espai inferior de la taula quan estan al voltant d'aquesta.

1.2 Ús del temps.

L'home utilitza el cap de setmana per a les seves aficions.

Posterga la seva arribada a casa després del treball.

Negació a donar temps als altres (buscar excuses per no assistir a un sopar amb amiguets de la dona).

Ús de la definició com a "quelcom impostergable" de determinades activitats que en realitat no ho són.

2. Apel·lació a la “superioritat” de la “lògica” baronívola. Es basen en la creença que l'home té el monopoli de la raó, d'allò correcte i que per tant, té dret a jutjar i opinar sobre qualsevol qüestió.

Són molt efectius en dones que tenen una forma perceptiva o intuïtiva per abordar la realitat.

Són conseqüències reversibles de la socialització diferencial de gènere.

Subcategories

2.1 Monopoli de la raó. L'home recorre a la raó utilitzant la seva com l'única vàlida. La “raó”, la “lògica” i els arguments “vàlids” s'utilitzen per imposar idees, conductes o eleccions desfavorables per a la dona. Ella mai trobarà una raó prou vàlida. L'home no té en compte ni els sentiments ni els desitjos de l'altre.

“El que dius són ruqueries”

“Exageres”

“Estàs boja”

“Jo no parlo de ruqueries”

“Sigues realista”

“En quin món vius!?”

“Hauries de toca de peus a terra”

2.2 Desqualificacions. L'home s'atorga el dret a valorar negativament el que fa la dona.

“Tu estudiar, per a què?”

“Rentar la roba no dona diners, la meva feina sí”.

“Ja condueixo jo que al teu ritme no arribarem mai”.

2.3 Negació d'allò positiu. L'home no reconeix les qualitats i aportacions de la dona.

“La feina de casa no és treballar.”

2.4 Pactes amb tercers. L'home estableix vincles i aliances amb tercers amb qui la dona té relació amb l'objectiu de desautoritzar-la.

L'home dirigint-se a la mare d'ella: “Ja té raó ja, que no sap cuinar”.

2.5 Autoalabances i autoadjudicacions. Desautorització de la dona amb la hipervaloració del que fa l'home.

La dona intenta penjar el quadre, l'home diu: “Deixa-ho córrer, ja ho faig jo...”.

3. Insistència abusiva. Maniobra que intenta aconseguir el que l'home vol mitjançant la insistència inesgotable i constant. La dona acaba acceptant el que l'home imposa a canvi de tranquil·litat.

L'home proposa sortir un divendres al vespre i ella manifesta que està molt cansada que millor un altre dia. Ell insisteix a sortir perquè és divendres i porta tota la setmana treballant i vol que surtin junts de festa, finalment ella accedeix.

4. Presa o abandonament sobtats del comandament de la situació.

L'home pren decisions unilateralment (o deixa de prendre'n) i sense consultar que afecten directament o indirectament la dona.

L'home organitza una trobada amb amics i les seves parelles sense consultar la dona i quan la dona li diu que la podia haver consultat, l'home contesta: "Si et sembla et passo un excel amb els meus plans per als propers tres mesos".

Quins beneficis tenen els microMasclismes (MM) per als homes?

MM utilitaris L'home augmenta la seva qualitat de vida.

MM encoberts Elusió de responsabilitats.
Imposició de les pròpies raons.

MM de crisi Impedeixen els reclams d'ella pel que fa a la necessitat que ell també canviï modificant els seus hàbits, per tant, l'home no canvia per millorar la situació de la dona.

Eviten el canvi en l'estatu quo, retenen o recuperen el poder, eludeixen el propi canvi o assossequen els temors a la pèrdua de poder.

MM coercitius Creació de temps de descans o diversió per a l'home a costa de la sobrecàrrega laboral de la dona que li treu temps a ella.

Els homes tenen més temps lliure que les dones i menys temps per als afers domèstics, a costa d'elles.

Quins prejudicis tenen els microMasclismes (MM) per a les dones?

Un a un poden semblar intrascendents i banals, però la seva importància deriva del seu ús combinat reiteratiu. Aquesta manera d'utilització per part dels homes va teixint una xarxa que subtilment atrapa la dona. Es van creant d'aquesta manera les condicions per forçar la disponibilitat de la dona cap a l'home, i evitar el contrari.

Una de les raons de la gran eficàcia dels MM és que, per la seva gairebé invisibilitat, van produint un dany sord i sostingut que s'agreja en el temps, sense poder establir estratègies de resistència pel desconeixement sobre la seva existència. Com que no són coaccions evidents és difícil percebre-les i per tant adjudicar-los efectes.

Els efectes de l'ús continuat i embolicador d'aquestes accions masculines són nombrosos i varien en cada dona. No obstant, hi ha efectes comuns que en major o menor grau es produeixen.

MM utilitaris Desigual distribució de la "càrrega mental i física" que suposa l'ocupació en l'àmbit domèstic.

La dona pateix un desmillorament en el seu nivell de vida, ja que consumeix les seves energies i reserves emocionals sense poder-se-les dedicar.

MM encoberts Conduïen a que la dona coarti els seus desitjos i acabi fent el que no vol fer.

MM de crisi Serveixen per impedir que la dona sigui més autònoma o per evitar sentir-se dependent d'ella. També impedeixen els reclams d'ella pel que fa a la necessitat que ell també canviï modificant els seus hàbits.

Si la dona no té claredat i fermesa en les seves propostes, es pot sucumbir a ser guanyada per cansament.

MM coercitius Sobrecàrrega laboral de la dona amb menys temps per a ella en benefici de l'augment del temps de descans o diversió per a l'home.

La dona acaba tenint la percepció de la pèrdua, ineficàcia o manca de força i capacitat per defensar els propis drets, decisions o raons, fet que produeix un creixent sentiment de derrota.

Limitació de la seva llibertat, espoli del seu pensament, el seu temps o el seu espai i restricció de la seva capacitat de decisió.

A part dels prejudicis específics generats pels diferents tipus de MM també trobem uns prejudicis més generals que sorgeixen com a resultat de la combinació dels diferents tipus:

Generals

Inhibició de la lucidesa mental ("idiotització") per disminució de:
- la valentia

- la crítica
- el pensament i l'acció eficaces,
- la protesta vàlida
- el projecte vital.

Fatiga crònica per forçar:

- la disponibilitat, amb sobreesforç psicofísic,
- la desvitalització,
- l'esgotament de les seves reserves emocionals i de l'energia:
 - o per a ella
 - o per al desenvolupament dels seus interessos vitals.

Sentiment d'incapacitat, impotència o derrota, amb:

- deteriorament de l'autoestima,
- augment de la desmoralització i la inseguretat
- disminució de l'autocredibilitat de les pròpies percepcions,
- una actitud defensiva, provocativa o de queixa ineficaces.

Disminució del poder personal amb:

- retrocés o paràlisi del desenvolupament personal,
- limitació de la llibertat.

Malestar difús, irritabilitat crònica i un atipament suposadament "sense motiu" de la relació, dels quals es culpen per no percebre que la seva producció és per acció externa.

Com es pot canviar? propostes / idees

Caldria que els homes s'esforcessin per reconèixer i modificar aquests comportaments i les dones reconèixer-los, conèixer els seus efectes per resistir-s'hi i desemmascarar els qui els utilitzen.

HOMES

Han d'estar disposats a una autocrítica sobre el seu exercici quotidià i naturalitzat dels "privilegis de gènere". Autocrítica que no s'excusi darrera la idea que:

- El comportament micromasclista no és conscient.
- És difícil modificar-ho.
- És un automatisme heretat.
- Elles també tenen comportaments dominants.

Si l'autocrítica és real, el següent pas per als homes serà esforçar-se per al canvi malgrat les dificultat i renúncies pertinents ja que la intenció sola no serveix.

Es pot fer servir el següent truc:

Davant situacions vitals compartides, en què estan en joc espais, temps, persones, bens, etc. preguntar-se: "El que val per a mi, val per a ella?". Si la resposta és no, haurà d'acceptar que s'està posant en joc la igualtat.

Si a la pregunta afegeix: "Per què no?", i "Com aconseguixo sortir-me'n amb la meva?", podrà descobrir un comportament micromasclista i la seva finalitat.

DONES

Caldria que les dones realitzessin un treball personal per recuperar el propi pensament i les possibilitats d'acció autònoma en la vida quotidiana de parella. És a dir, han de realitzar un procés d'apoderament.

De què parlem quan parlem d'apoderament?

Es pot parlar d'apoderament individual i grupal. En aquest cas, ens referirem al primer i es pot definir com:

- El procés a través del qual cada dona es qualifica i es dona permís per poder fer coses i viure amb autoritat, és a dir valorades i reconegudes. Això és rellevant per la constant desvalorització, en major o menor grau i amb més o menys subtileza, de les dones en tots els àmbits de la societat.
- El procés de canvi profund, transformació, que cada dona, de mica en mica, deixa de ser objecte dels altres, és a dir, deixa de ser-per-a-altres, i es converteix en subjecte de la pròpia vida, en ser-per-a-ella-mateixa.
- Suposa desenvolupar la consciència de tenir el dret a tenir drets, reconèixer la pròpia autoritat i confiar en la capacitat d'aconseguir propòsits. Es diu que una dona és o està apoderada quan aquestes capacitats es converteixen en poders vitals i es tornen estructurals, es converteixen en la seva forma de ser.

Per tant es pot afirmar que una s'apodera, no l'apoderen. Però també cal tenir en compte que aquest apoderament, tant el personal o grupal de dones o moviments, és possible i necessari sostenir-lo a través de:

- Lleis que reconeguin els avenços, el valor, els drets, les oportunitats i les aportacions de les dones, així com la legitimitat i l'autoritat d'aquest avançament davant la societat.
- Processos pedagògics de gènere, educatius i polítics entre dones, implícits en la criança i la formació:

La mare, mestra, dirigent, treballadora o empresària experimentada, col·lega...
...ensenya i dóna suport a l'apoderament de...

...la filla, alumna, col·lega o companya que...
...exigeix, al seu torn, el desenvolupament d'habilitats, fortalesa i autoritat de...

... la mare, mestra, dirigent, treballadora o empresària experimentada, col·lega
Resultat: estem davant processos d'apoderament que es potencien si la interacció té incidència recíproca



Marcela Lagarde y de los Ríos. *Cuaderno 1. Vías para el empoderamiento de las mujeres*. FEMEVAL, Agrupación para la Igualdad en el Metal



Marta Vargas Ojeda (colaboración). *Cuaderno 2. Ejercicios prácticos para el empoderamiento de las mujeres*. FEMEVAL, Agrupación para la Igualdad en el Metal



Proyecto IO Metal: Igualdad de oportunidades en el sector del metal

Propostes per a l'apoderament de les dones o Com ens apoderem?

1r Entendre que

Segons Marcela Lagarde y de los Ríos¹, la dimensió tradicional de l'autoestima de les dones depèn de l'estima dels altres. És evident que la dimensió tradicional de l'autoestima és una construcció de la identitat patriarcal que situa les dones en dependència vital sota control i, moltes vegades, també sota sotmetiment.

La identitat de les dones es crea en base a ser-per-a-altres. Sent una conseqüència reversible de la socialització diferencial de gènere. Aquest ser-per-a-altres també és la base de l'autoestima femenina. Aquesta acaba dependent del resultat de les accions que fem perquè l'altre ens miri i reconegui. No es necessari que aquesta mirada o reconeixement siguin en positiu mentre hi siguin.

La clau personal per a l'apoderament és trencar amb el vincle entre la mirada externa i la pròpia autoestima.

Surto al carrer i sento que vaig molt guapa, algú em diu "On vas vestida així, no t'has mirat al mirall abans de sortir?".

Com reacciono?

- Vaig insegura tot el dia.
- Em miro als reflexos dels aparadors per comprovar que vaig bé.

M'apodero i li contesto:

- La roba a l'armari no hi fa res.
- Jo sí i tu?
- Sí, m'he mirat al mirall i em sento molt guapa. T'agrairia no tornessis a opinar sobre el meu aspecte físic.
- Què et fa pensar que la teva opinió m'importa?
- Què passa? Què no em veus guapa?

2n Superar la por

Un dels grans obstacles per al propi desenvolupament personal i la pròpia autoestima és la por, ja que aquesta ens bloqueja. Reconèixer-ho ens ajuda a gestionar-ho; moltes vegades ens permet adonar-nos de quina és la seva dimensió. Cal distingir entre una por física real, entesa com a prevenció davant un perill, i les pors psicològiques i/o socials.

Moltes de les nostres pors són fantasies que ens impedeixen actuar i escollir lliurement.

¹ Marcela Lagarde y de los Ríos. *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*, Ed. Horas y Horas, Madrid, 2001, p. 89.

La por que sentim es relaciona amb la capacitat de resoldre problemes. Per això, en els àmbits en què actuem amb seguretat no tenim por.

Sempre que dic:

- "He de..."; "No puc..."; "Necessito..." o "Tinc por..." em convenço que sóc menys capaç del que realment sóc.

- "No puc..." i "Tinc por..." em debiliten i acovardeixen.

- "He de..." em fa esclava.

- "Necessito..." em fa desvalguda i incompleta.

M'apodero quan dic:

- "Elegeixo..." afirmo que tinc el poder d'elegir.

També poden haver-hi moments en què "no puc", però en prenc consciència, m'identifico amb la meva experiència i les meves vivències, fet que em dona poder i capacitat.

3r Aprendre a dir no i a acceptar un no

En la nostra cultura, el "no" acostuma a tenir una connotació de rebuig o de falta d'afecte. Per això, moltes vegades volem dir que "no" i no ens atrevim a fer-ho per com intuïm que l'altra persona ho rebrà.

Dir "no", no significa només rebuig o falta d'afecte cap a l'altra persona, pot significar moltes altres coses: ("no en tinc ganes", "estic cansada", "no és el moment"...).

Per això és important practicar l'exercici d'aprendre a dir "no", perquè siguem capaços de dir-ho quan vulguem.

Fer aquest exercici ens permet també aprendre a rebre un "no" perquè entenem que no significa només rebuig o falta d'afecte cap a mi.

M'apodero:

H: "Aquesta tarda m'hauries de portar a canviar els pantalons que no em van bé, són massa grans".

D: "No, crec que hi has d'anar tu quan surtis de la feina perquè te'ls podràs emprovar. Així ens estalviem temps d'anades i vingudes".

D: "T'agrada el meu pentinat".

H: "No, m'agrada més quan portes el cabell llarg".

D: "Ah doncs a mi sí que m'agrada".

4t Superar la culpa i acceptar la responsabilitat

La culpa és un sofisticat i eficaç mecanisme de control a través de fer-nos sentir malament, sense necessitat de responsabilitzar-nos dels actes que generen la culpa.

La culpa es redueix a través de càstigs. Quan es viuen els càstigs, és possible el perdó. El perdó és part del sistema de la culpa. Amb el perdó tampoc cal acceptar la responsabilitat dels actes, no és necessari.

En canvi quan s'accepta la responsabilitat sobre els propis actes i les seves conseqüències, es pot sortir de la culpa i aprendre per millorar i no repetir-ho.

Culpa

H: "Tu mai no et conformes, però si t'ajudo amb els nens/es, et faig la compra i passo l'escombra".

Pensament: D: "Potser sí que sóc massa exigent, li hauré de demanar disculpes".

D: "Em sap greu ser tan exigent, vas molt cansat i no ho tinc en compte, perdona".

Pensament: "Jo també estic molt cansada".

M'apodero: em responsabilitzo:

H: "Tu mai no et conformes, però si t'ajudo amb els nens/es, et faig la compra i passo l'escombra".

D: "Et recordo que no has d'ajudar: la casa i els fills/es són dels dos. Si vols podem tornar a parlar de com ens repartim les tasques per estar tots dos bé".

Pensament: "Està clar que encara no vol entendre que la responsabilitat és compartida. Haurem de seguir parlant del tema fins que es corresponsabilitzi".

Promou:



Ajuntament de
Tàrrrega

Regidoria de
Polítiques d'Igualtat

Collabora:



CONSORCI PER A
LA NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA
CNL DE LLEIDA

Amb el suport de:



associacióalba



Terres de Lleida

