

# PATRIARCADO

Intento de definición

Enero 2026



## PATRIARCADO

El patriarcado es una palabra que circula mucho. Se escucha en marchas, en debates, en redes sociales, en conversaciones incómodas. Está presente en discursos feministas, pero también es caricaturizada, deslegitimada o banalizada por quienes dicen que “ya no existe” o que es una exageración ideológica. Por eso, antes de seguir, vale la pena detenerse en una pregunta simple y, al mismo tiempo, profundamente política: *¿qué es realmente el patriarcado?*

En términos generales, el patriarcado es un sistema social, cultural, económico y simbólico que otorga poder, autoridad y privilegios a los varones (particularmente a los varones cis, heterosexuales, blancos) en detrimento de las mujeres y de todas las identidades que no encajan en ese modelo. No se trata solo de una cuestión de actitudes individuales o de “malas personas”. El patriarcado es una *estructura*, y como tal atraviesa todas las dimensiones de la vida: el trabajo, la familia, el lenguaje, la sexualidad, el deseo, la política, la justicia, los cuerpos, la violencia y también el amor.

Pero decir esto, aunque necesario, todavía se queda corto. Porque el patriarcado no es solo un sistema que organiza jerarquías: es un sistema que violenta, que disciplina, que castiga, que normaliza el dolor de unas y el privilegio de otros. Y esa violencia no se expresa siempre de la misma manera ni con la misma intensidad, pero atraviesa, en mayor o menor medida, la vida de *todas* las mujeres: cis, trans, heterosexuales, bisexuales, lesbianas. Todas, en distintos momentos, tuvimos que *sobrevivir* al patriarcado.

Sobrevivir no es una metáfora exagerada. Sobrevivir implica aprender a hablar cuando el silencio es más seguro. Implica resistir cuando el cuerpo está cansado. Implica no callar, aunque eso tenga costos. Implica desarrollar una resiliencia que no romantizamos, porque no elegimos ser resilientes: ***nos vimos obligadas a serlo.***

La resiliencia, en este contexto, no es una virtud individual ni una receta de autoayuda. Es la capacidad forzada de enfrentar, adaptarse y tratar de recuperarse de experiencias traumáticas que no deberían haber ocurrido. Y quienes hemos sido víctimas de múltiples violencias patriarcales sabemos que no existe una fórmula mágica para sanar. Lo que sí existe, y lo sabemos bien, es la red. Una red que no repara todo, pero sostiene. Una red que no borra el pasado, pero permite reconstruirse.

El patriarcado nos enseña, desde muy temprano, a culparnos. A creer que lo que nos pasó fue por algo que hicimos, dijimos o no dijimos. A pensar que podríamos haber evitado la violencia si hubiéramos actuado distinto. Uno de los primeros pasos —y también de los más difíciles— en el proceso de sanar es desarmar esa culpa. No vas a poder olvidar tu pasado, pero vas a poder mirarte con otros ojos. Vas a poder entender que no fue tu culpa. Que lo que te pasó no es una falla personal, sino la consecuencia de un sistema que habilita, justifica y reproduce la violencia.

***Ese proceso no es lineal ni rápido.*** Y tampoco es solitario, aunque muchas veces así se viva. Confiar vuelve a ser difícil. El patriarcado no solo daña los cuerpos: daña la confianza, la percepción, la intuición.

Por eso, buscar una amiga, una aliada, otra sobreviviente, no es un gesto menor: es un acto político de cuidado. Con ella no necesitás justificar tus reacciones, tus miedos, tus límites. Ella entiende porque también lo vivió. Porque el cuerpo recuerda lo que el sistema intenta negar.

El patriarcado también se inscribe de manera brutal en nuestros cuerpos. Nos dice qué hacer con ellos, cómo mostrarlos, cómo ocultarlos, cómo corregirlos. Nos impone un ideal de belleza hegemónico que es inalcanzable para la mayoría y profundamente violento para todas. En el camino de sanar, llega un momento (para nada definitivo) en el que empezás a darte permiso de hacer con tu cuerpo lo que quieras. Pero no como consigna vacía, sino de verdad. Sin estar estructurada por el mandato de agradar. Sin pensar todo el tiempo cómo te miran, qué opinan, si encajás.

Aceptar el propio cuerpo en un mundo que te enseñó a odiarlo es una forma de resistencia. Sos bella a tu manera, aunque tengas kilos de más, aunque tu pelo no sea lacio, aunque tu piel no responda al ideal impuesto. Decir esto no elimina la presión social, pero la nombra. Y nombrar es el primer paso para desarmar.

En este proceso también aparece una pregunta incómoda: ¿con quién me quedo? El patriarcado nos enseñó que estar solas es un fracaso. Que necesitamos una pareja para validarnos. Que soportar vínculos violentos es parte del precio a pagar por no quedarnos “solas”. En algún momento, muchas entendemos que sacarnos de la vida a un machirulo, aunque suene brusco, es, muchas veces, una decisión de supervivencia. **No es odio: es autocuidado.**



Eso no significa que no existan varones dispuestos a cuestionarse, a escuchar, a acompañar. Los hay. Pero también es cierto que no estamos obligadas a educar a nadie, ni a quedarnos donde no somos escuchadas. Estar sola puede ser una elección legítima. Y si no lo es, si duele, también está bien. No hay un único camino correcto.

Habrás días en los que ni vos misma te entiendas. Días en los que el enojo aparece sin aviso. Días en los que el cuerpo reacciona antes que la razón. Eso también es parte del proceso de sanar. El trauma no se acomoda a los tiempos del sistema ni a las expectativas ajenas. Y si quien está a tu lado no puede entenderlo, quizás no sea la persona indicada para acompañarte en ese momento.

En algún punto del camino, también aparece una verdad incómoda: a veces somos nosotras mismas quienes reproducimos mensajes patriarcales. Juzgamos a otras mujeres. Exigimos lo que nos exigieron. Repetimos mandatos que nos dañaron. No porque seamos malas, sino porque el patriarcado también vive dentro nuestro. Reconocerlo duele, pero es necesario. Deconstruirse no es declararse libre de contradicciones, sino hacerse cargo de ellas.

No todo el mundo sabe por dónde empezar. No todas pueden hablar. No todas tienen un espacio seguro para contar lo que les pasó. Si todavía no se lo dijiste a nadie, si no encontraste las palabras, si el silencio pesa, entonces esto también es para vos. No tengo soluciones mágicas, pero te ofrezco algo más real: un hombro, una copa de vino, muchos pañuelitos de papel si hacen falta. La escucha también es una forma de militancia.

Y finalmente, hay algo que no quiero dejar afuera. Porque el patriarcado no es solo una experiencia individual: es un sistema político. Por eso, llega un momento en el que entendés claramente de qué lado de la plaza Congreso estabas. Los pañuelos verdes no son solo una consigna: son un símbolo de haber sobrevivido. De haber dicho basta. De haber puesto el cuerpo en las calles para que otras no tengan que hacerlo en la clandestinidad.

Sobrevivir al patriarcado no nos convierte automáticamente en heroínas, ni nos garantiza finales felices. Pero nos une. Nos conecta. Nos politiza. Y nos recuerda que, aunque el sistema siga ahí, ya no estamos dispuestas a callar.