CUADERNILLO DE ESCRITURA

Escrituras sobre experiencias *materno-femeninas*

Diez ejercicios de escritura para mujeres sobre la maternidad y más allá de ella





NICOLE DIMONTE B.
Psicóloga clínica perinatal

EL RECORRIDO

Un espacio para tus palabras

01 Antes de nacer

02 Mi linaje femenino

03 El cuerpo como archivo

04 Diccionario íntimo

05 La descarga

06 Mi deseo, no el de otros

07 Lo que sostengo y quién me sostiene

08 Carta a mí misma

09 A una mujer de 20

10 Lo que me llevo

Puedes escribir aquí o en un cuaderno propio. No necesitas seguir el orden: empieza donde quieras.

01



Antes de nacer

Cierra los ojos e imagina a esa bebé que fuiste, todavía en la guata de tu madre. ¿Cómo sería ese lugar? ¿Qué se escuchaba, qué se sentía, qué estaba pasando afuera?

Si esa bebé pudiera hablar, ¿qué diría? Escribe en su voz, en primera persona, sin preocuparte de si es "verdad". Lo que aparezca también habla de ti.

TU ESCRITURA

02



Mi linaje femenino

Piensa en tu madre, tus abuelas y las mujeres que te antecedieron. Escribe qué heredaste de ellas: frases, gestos, miedos, fortalezas, formas de amar y de callar.

Luego distingue: ¿qué has decidido cortar? ¿Qué te pesa todavía? ¿Qué eliges asumir como propio, con orgullo o con ternura?

TU ESCRITURA

03



El cuerpo como archivo

Tu cuerpo guarda memoria de todo lo que has vivido. Elige una parte de él, como tus manos, tu vientre, tus pechos, tu espalda o tus pies, y dale la palabra.

Que cuente su historia en primera persona: qué ha cargado, qué le han dicho, qué ha disfrutado, qué ha callado. Puedes empezar con "Soy tu... y recuerdo...".

TU ESCRITURA

04



Diccionario íntimo

Hay palabras que llegan cargadas de lo que otros esperan de nosotras. Te invito a redefinir estas cinco con tus propias palabras, desde tu experiencia y no desde el diccionario:

culpa, descanso, madre, deseo y miedo.

No hay definiciones correctas, solo la tuya.

TU ESCRITURA

05



La descarga

Todas tenemos algo atragantado: un reproche, una rabia o un resentimiento que no hemos podido decir en voz alta. Este es el espacio para soltarlo, sin filtro, sin cuidar las formas y sin pensar en quién lo leerá (nadie lo hará).

Cuando termines, respira y relee. ¿Qué límite quieres, puedes o necesitas poner a partir de esto?

TU ESCRITURA

06



Mi deseo, no el de otros

Muchas veces sabemos con precisión lo que otros esperan de nosotras, y nos cuesta más escuchar lo que queremos nosotras.

Completa seis veces la frase "Quiero..." sin detenerte a evaluar si es posible, razonable o merecido. Después elige uno de esos deseos y escribe qué necesitarías para acercarte a él.

TU ESCRITURA

07



Lo que sostengo y quién me sostiene

PRIMERA PARTE · EL DÍA INVISIBLE

Elige un día común, de esos que pasan sin que nada "especial" ocurra, y escríbelo desde que despiertas hasta que te duermes. Pero no anotes solo lo que haces: registra también lo que piensas, anticipas, recuerdas y organizas. La colación, el cumpleaños del sábado, el mensaje que hay que responder, el ánimo de alguien en la casa, lo que falta en el refri. Todo eso que nadie ve, ni siquiera tú, también es trabajo.

Cuando termines, relee y marca con un color lo que solo tú puedes hacer, con otro lo que podría hacer alguien más y con otro lo que podrías simplemente dejar de hacer. ¿Qué de esto elegiste y qué te tocó sin que lo eligieras?

07



Quién me sostiene

SEGUNDA PARTE · MI RED

Ahora mira hacia el otro lado: quién te sostiene a ti. Dibuja un círculo con tu nombre al centro y, alrededor, a las personas que te acompañan: amigas, familia, colegas, vecinas, quien te ayuda en la casa. Ubícalas más cerca o más lejos según cuánto te sostienen hoy, no según cuánto "deberían".

Luego escribe: ¿a quién acudes cuando estás mal? ¿A quién nunca le pides nada, aunque podrías? ¿Qué te cuesta de pedir ayuda? ¿Hay alguien de tu red a quien podrías pasarle algo de lo que marcaste en tu día?



07



Una mujer de mi red

PARA CERRAR

Escríbele unas líneas a una mujer de tu red agradeciéndole algo concreto. Si te atreves, envíaselas.

08



Carta a mí misma

Escríbete una carta de reconocimiento, valoración y agradecimiento. Nombra lo que has sostenido, lo que has atravesado, lo que has aprendido y lo que has hecho bien aunque nadie lo haya visto.

Háblate como le hablarías a una amiga querida. Si aparece la incomodidad, quédate igual, porque también es parte del ejercicio.

TU ESCRITURA

09



A una mujer de 20

Desde la mujer que eres hoy, escríbele a una mujer de 20 años. Puede ser la que fuiste, una hija, una sobrina, una alumna o una joven imaginaria. No le hables desde arriba: háblale de igual a igual, como quien ya recorrió un tramo del camino.

¿Qué te habría gustado que alguien te dijera a esa edad sobre el cuerpo, el amor, el deseo, la culpa, las amigas o el trabajo? ¿Qué de la experiencia de ser mujer crees que ella también va a vivir, y cómo la acompañarías desde ahí?

TU ESCRITURA

10



Lo que me llevo

Vuelve a hojear lo que escribiste en este cuadernillo. ¿Qué se repite? ¿Qué te sorprendió? ¿Qué descubriste de ti que no sabías o que habías olvidado?

Escribe tres cosas que te llevas de este recorrido y una intención o un gesto concreto, aunque sea pequeño, para la mujer que quieres seguir siendo.

TU ESCRITURA

PARA SEGUIR

La maternidad es parte de la historia.

No es toda la historia.

Nicole Dimonte B.

Psicóloga clínica perinatal

Psicoterapia para mujeres, club de lectura y talleres.

Sigamos en contacto

@demujeresymadres