



Querida alumna de la formación,

Esta es una propuesta de ejercicio para realizar durante las próximas semanas. Forma parte del espacio conducido por Mónica Manso para integrar en lo personal la teoría facilitada por la Dra. Arianna Bonato sobre las etapas vitales femeninas.

La propuesta es reescribir tu biografía desde la perspectiva de tus etapas vitales femeninas: menarquia, etapa fértil y maternidad (biológica o no), climaterio y menopausia (si has llegado).

La longitud del texto puede ser como quieras, resumido a lo esencial que ocupe una hoja, o extensa y que te ocupe 10.

Sólo hay dos consignas para la escritura:

- Escribir en tercera persona. Hablar de 'ella' en lugar de 'yo'.
- Hacerlo desde la perspectiva de una heroína que ha tenido que sortear obstáculos para llegar hoy aquí.

Antes de adentrarte en la escritura, te invito a responder a estas preguntas que te ayudarán a abrir la perspectiva y ofrecer una nueva mirada hacia tu pasado.

Respondelas centrándote en cada etapa vital:

Niñez-adolescencia

Etapla fértil-maternidad (biológica o no)

Mujer madura - climaterio o menopausia (si has llegado).

Sirven las mismas preguntas para cada etapa.

Preguntas

¿Cuál era tu humor, tu temperamento emocional más predominante?

Ejemplos: Enfadada, asustada, alegre, feliz, retraída, observadora, sensible, llorona, líder, sufridora, valiente, demandante, generosa...



¿Cuál era tu verdad? ¿Cuánto pudiste expresarla?

¿Podías confiar en tu entorno?

¿Cuántos obstáculos tuviste que superar? ¿Cómo los superaste? ¿Qué aprendiste?

Cuando te sentías más en paz y tranquila, ¿qué estabas haciendo o experimentando?

Cuándo te sentías más energizada y apasionada, ¿qué hacías?

¿Cuánto de tu historia fue influenciada por las expectativas externas de tu familia o figuras de autoridad?

¿Cómo era tu mirada hacia los niños/hombres (o el sexo por el que te sintieras atraída sexualmente)?

¿Qué historias, creencias, contaban las mujeres de tu familia sobre cada etapa vital?

¿Cómo fue la vivencia de tu primera menstruación? ¿Te acompañó tu madre o alguna figura femenina o masculina?

¿Cómo fue la vivencia de tu maternidad (biológica o no)? ¿Te sentiste apoyada?

¿Cómo fue la vivencia de tu menopausia (si has llegado a ella)? ¿Te sentiste apoyada?

Simbología por cada etapa

¿Con qué historias de la cultura popular, de las películas, la mitología de la literatura la identificas? ¿Por qué?

Si esta parte de tu historia fuera un color, ¿cuál sería?



¿Y si fuera un animal, cuál sería?

Si pudiera tener una banda sonora, un sonido, melodía, ¿cuál sería?

¿Qué título de película/libro sería el deseado? ¿Cuál es el tema que te parece inspirador y poderoso?

Escritura

Reescribe tu historia desde la perspectiva del amor, desde la perspectiva de la heroína que tuvo que superar obstáculos, desde la perspectiva de la compasión por ella.

Puedes hacerla en forma de cuento, de poema, de narrativa lineal, de lo que te surja. Conecta con el amor de tu corazón y déjate llevar por él. Reconociendo y honrando tu niñez y el papel heroico que ha significado en tu vida.