

## **LA ATENCIÓN**

Jorge Zentner

Taller

Muchas veces, cuando pensamos en “un texto bien escrito”, atribuimos esa calidad a una pretendida habilidad técnica del autor. Y ello porque, muchas veces también, olvidamos el carácter orgánico -corporal- del acto de escribir. ¿Qué está pasando realmente en nosotros cuando comprobamos que “la escritura no fluye” o, directamente, no arranca, está bloqueada? ¿Por qué en ocasiones nuestras propias frases nos suenan falsas, carentes de toda energía, y en otras nos parecen vitales y vibrantes? ¿Cómo hacer para que los textos que escribimos -y podríamos decir lo mismo de cualquier acción humana, artística o no- crezcan, se expandan, se desplieguen desde su “centro”, como una planta, como un ser humano, como toda cosa viva, desde su propio eje? ¿Cómo hallar, en nosotros, la voz del narrador, del poeta, del pintor, del bailarín, del músico, del individuo... de ese “yo” que siente, se expresa, ocupa un espacio, respira y se relaciona con los demás...?

El taller *la atención* (escritura y auto conocimiento, creatividad y desarrollo personal) es una práctica de conciencia, basada en la observación ecuánime y sincera de nuestras vivencias. Es una cita con la plena capacidad de sentir, de hacer y de expresar. Mediante ejercicios de escritura -que invariablemente acaban en la plasmación de una obra, en el trabajo de la forma- abrimos nuestra atención a: lo que estamos viviendo ahora (conflictos, bloqueos, síntomas físicos); lo que sentimos en nuestra relación con los demás; la actitud que adoptamos en esas relaciones (vínculos, creencias, guiones, patrones de conducta...); las necesidades que sentimos o tenemos dificultad en sentir; las capacidades que reconocemos -o no- en nosotros mismos para dar satisfacción a esas necesidades.

Este taller es una experiencia que nos permite vivenciar al silencio como fuente de toda escritura y a la escritura como resonancia corporal. Es, asimismo, un recorrido por la dinámica emocional del acto creativo, una exploración del camino que lleva de la sensación física hasta la palabra escrita, hasta el trazo, hasta el gesto.