



Angustia, ansiedad, miedo a que no suceda nada, son sólo algunas de las emociones que sientes cuando estás viviendo esta fase del proceso creativo.

¿Seremos capaces de resolver el problema? ¿Nos surgirá la respuesta creativa que estábamos esperando? ¿Por qué no aparece ya? Son también, algunas de las preguntas que te haces mientras esperas.

Minutos, horas, días o años. Nunca se sabe lo que va a durar el periodo de incubación. Lo que sí se sabe es que hay muchas personas que no aguantan la espera en un estado de incertidumbre y prefieren abandonar antes de que el proceso creativo finalice.

Interrumpen todo lo que está sucediendo en el inconsciente cognitivo y no dejan que la información se ubique en la posición correcta, madure, se organice y se transforme para que en el momento más inesperado la solución irrumpa de golpe.

¿Por qué nos empeñamos en forzar al cerebro y no dejamos que el proceso fluya? ¿Por qué queremos controlar la creatividad?

Nos creemos que somos capaces de decidir cuándo, cómo y dónde tienen que aparecer las ideas, pero la realidad nos demuestra cada día que surgen cuando menos lo esperamos y en los lugares donde estamos más relajados.

Sin embargo, nosotros seguimos reuniéndonos, generando ambientes forzados, utilizando técnicas creativas de forma inadecuada. La presión es cada vez mayor y restamos importancia a los tiempos que realmente necesitaríamos para de-

sarrollar proyectos creativos. Conclusión: Frustración total.

O tomamos conciencia de esta realidad o seguiremos haciendo más de lo mismo y nunca llegaremos a formular ideas originales.

Generar ideas es importante para cualquier organización, y para ello hay que establecer el ambiente adecuado, crear los equipos necesarios y trabajar dentro de un marco, pero nunca podemos abandonar el proceso a medio camino. Cada momento tiene su sentido y su significado. Alterarlo sólo nos perjudica a nosotros.

La fase de incubación no es tiempo perdido, es la posibilidad de dejar “descansar” al cerebro, separarse del problema que estamos tratando de resolver. Permittiéndonos desvincularnos de la presión, facilitando que cada uno de nosotros tome distancia y abra el espacio que necesita para que surjan nuevas ideas.

Cuando dejas que esto suceda, descubres que efectivamente las ideas llegan. Que la espera ha merecido la pena y tú mismo empiezas a funcionar de otra manera, enfrentándote a los problemas con otra actitud. Entendiendo que la angustia que sientes cuando no ves luz al final del túnel es algo con lo que te tienes que familiarizar, una señal de que todo va bien. Porque sólo los que tienen paciencia encuentran el camino de la creatividad.

Relájate y tómate tu tiempo... las ideas que buscas terminarán apareciendo.