

Systemiäly ja Virtaus

Mikko Martela

”Ihminen on ajatteleva olento ja kuitenkin hän tekee suuret tekonsa silloin kun hän ei laske eikä ajattele. ’Lapsenkaltaisuutta’ on opittava uudestaan harjoittamalla minän unohtamisen taitoa monien pitkien vuosien ajan.”

– Herrigel, Zen ja jousiammunna taito

”Sieraimet levällään hengitän ahnaasti veren ja ruudin pistävää tuoksua, vihollisen kuolemaa; jännitän vartaloni taisteluun ja vyöttäydyn pyhäksi temppeleksi, jossa voitonriemuisen proletariaatin eläimellinen ulvonta kaikuu tuoreen elinvoimaisena ja uutta toivoa saaneena.”

– Ernesto Guevara, Moottoripyöräpäiväkirja

Huippusuorittavien taiteilijoiden ja urheilijoiden mieli ja ruumis virtaavat. Mutta niin virtaa myös oma mieleemme, kunhan vain aktualisoimme oman virtaussysteemiälymme. Se auttaa meitä katsomaan kaikkia aktiviteettejamme ylärekisterin näkökulmasta ja saa ne virtaamaan. Se kertoo myös, minkälaisiin aktiviteetteihin meidän tulisi suuntautua. Varsinaisessa virtauskokemuksessa mieleemme systeemiäly saavuttaa huippunsa ja maailmamme muutos on järisyttävä. Olemme onnellisempia, mieleemme kompleksisuus kasvaa ja pystymme aktualisoimaan paremmin omat potentiamme. Loppujen lopuksi voimme ottaa virtaussysteemiälykkään näkökulman koko elämäämme, jolloin selviää ratkaisu myös ikiaikaiseen ongelmaan, mikä on elämän tarkoitus.

Johdanto

Omaksuessasi uuden teorian mielestä, koko maailmasi voi radikaalisti hypätä aivan uusiin ulottuvuuksiin. Teoriat ovat välineitä ymmärtää maailmaa ja niistä on tavallisesti jotain praktista hyötyä. Luonnontieteen teoriat saattavat muuttaa käsitysmaailmaasi jostain luonnonilmiöstä ja sitä kautta pystyt kontrolloimaan sitä paremmin. Tämä on ollut höyrykoneen keksimisen, atomipommin tai penisilliinin takana. Mutta muuttaessasi teoriaasi mielestäsi koko maailmasi muuttuu. Hahmotat sen eri tavalla, näet uusia lainalaisuuksia siinä, jopa elämäsi päämäärät saattavat muuttua fundamentaalisesti erilaisiksi. Uskomuksesi mielestä vaikuttavat tapaasi toimia.

Fuusiossa kaksi paljon energiaa sisältävää kappaletta törmäävät toisiinsa, aiheuttaen valtavan energianpurkauksen. Tässä artikkelissa suoritetaan fuusio kahden melko tuoreen mutta

potentiaalisesti räjähdysvoimaisen mielen hahmotus- ja kehitystavan välillä. Nämä ovat Hämäläisen ja Saarisen (2004) kehittänyt systeemiäly ja toisaalta Csikszentmihalyin (2002) kehittänyt virtaus¹. Molemmat ovat jo itsessään valtavia konsepteja, joiden avulla on mahdollista parantaa omaa elämääsi ja ymmärrystäsi siitä. Uskon, että molemmilla on paljon annettavaa toisilleen, niiden yhteisistä kosketuspinnosta säteilee sellaista voimaa ja ymmärrystä, että on mahdollista hypätä suorastaan aivan uudelle tasolle mitä tulee oman elämänsä mestaruuteen.

Systeemiäly

Tekninen määritelmä systeemiälylle voisi olla seuraava: ”Systeemiäly on oman elämän sosiaalisten systeemien parantamiseksi tähtäävien systeemi-interventioiden toteuttamista systeemivaiston ja –ajattelun pohjalta.” (Martela 2005) Keskeistä tässä on se, että sosiaalinen maailma ympärilläsi koostuu erilaisista systeemeistä. Yksi asia vaikuttaa toiseen, tämä kolmanteen. Systeemiäly on kykyä havainnoida tätä systeemiverkostoa ja toimia luovasti siinä. Kaksi keskeistä asiaa vaatii erityismaininnan heti tässä kohden. Ensinnäkin systeemiäly voi olla pitkälti tiedostamatontakin. Et välttämättä tietoisesti havainnoi systeemiä. Vaistonvaraisesti vain tiettyssä tilanteessa toimit jollakin tavalla miettimättä asiaa tietoisella tasolla lainkaan ja vasta jälkepäin ymmärrät minkä positiivisen tuloksen tekosi sai aikaan. Onneksi olkoon, systeemivaistosi sai sinut juuri toimimaan systeemiälykkäästi. Toinen huomioitava seikka on se, että systeemiälykyys edellyttää toimintaa. Pelkkä systeemien havainnointi ei riitä, on myös uskallettava toimia systeemiälykkäästi. Ei ole olemassa systeemiälykstä ajattelua, on olemassa vain systeemiälykstä toimintaa! (Saarinen et al. 2004)

Virtaus

Csikszentmihalyin (2002) koko virtausajattelu lähtee liikkeelle yksinkertaisesta havainnosta. Urheilijat, esittävät taiteilijat ja muidenkin alojen esittäjät ovat huippukokemuksiaan kuvaillaessa hyvin yhteneväisiä. Heidän mielensä virtaa, he ovat hurmoksessa tai tekemisensä lumoissa. Kaikissa tapauksissa tämän voimakkaan tilan kuvaukset ovat samankaltaisia. Täydellinen keskittyminen tehtävään, oman minän katoaminen, vahva tunne kontrollista, ajankäsityksen muuttuminen ja tunne siitä, että toimii täydellisen automaattisesti, ovat keskeisiä tunnuspiirteitä. Olet varmasti itsekkin kokenut joskus tällaisen tilan, jossa mielesi ikään kuin virtaa harmonisesti suorittamaasi tehtävään. Englanninkielistä flow-termiä seuraten tällaista intensiivisen tekemisen tilaa kuvataan tässä esseessä termillä virtaus. Sitä voisi myös kutsua hurmukseksi tai tekemisen lumoksi. Se voi tapahtua periaatteessa minkä tahansa aktiviteetin yhteydessä, jos sen vain suorittaa oikealla intensiteetillä. Lapset ovat erityisen taidokkaita virtaustilan saavuttamisessa.

*Pohjimmiltaan virtausteoria
pyrkii mielestäni vastaamaan
kysymykseen siitä, mikä on
elämän tarkoitus.*

Tästä havainnosta rakennetaan sitten kokonainen teoria mielestä. Erityisen mielenkiintoista tässä teoriassa on, että se antaa ohjeet siitä mihin suuntaan mieltä tulisi kehittää ja minkälaisin toimin, jotta saavutettaisiin useammin vahvempi virtaustila. Tämä taasen lisää ihmisen onnellisuutta. Vaikka sitä ei ääneen sanotakaan, pohjimmiltaan virtausteoria pyrkii mielestäni vastaamaan kysymykseen siitä, mikä on elämän tarkoitus.

¹ Tunnetaan suomessakin välillä englanninkielisellä nimellään flow.

Systeemiälyn ja Virtauksen kosketuspintoja voi lähestyä eri suunnista. Tässä esseessä esittelen ensin virtaavan mielen teoriaa kytkien siihen systeemiälyä. Pohdin kuinka tämä teoria voi toimia systeemiälyn työkaluna oman mielen parempaan hallintaan. Seuraavaksi käänän asetelman toisin päin ja pohdin kuinka hyväksytyämme virtaus-ajattelun mukaisen kuvan mielestämme päämäärineen voimme käyttää systeemiälyä apuna vahvempiin virtauskokemuksiin. Kolmannessa vaiheessa tarkastelen itse virtauskokemushetkeä ja pyrin osoittamaan, että sellaisissa hetkissä ihminen maksimoi systeemiällynsä. Sitten pohdiskelen systeemin rakenteiden vaikutusta virtaamiskokemukseen, erityisesti kiinnostavaa on, että valtaosa virtauskokemuksista tapahtuu joukossa. Viimeiseksi tulee ehkä mielenkiintoisin kuvio. Pohdin elämän tarkoitusta virtaavuustarkastelun pohjalta ja katson mitä systeemiäly sanoo tähän.

Systeemiälykkö uskoo varmasti virtausteoriaan

Systeemiälykkyyden kehittäminen on paljolti teorioiden keräämistä. Aina, kun kuulet uudesta teoriasta, kannattaa sinun hyväksyä se. Usko, että se on totta, koeta omaksua se. Sitten kun olet näin päässyt teorian sisään, voit alkaa katsoa maailmaa sen läpi. Tutkaile miten uudella tavalla maailma hahmottuu. Mitä mahdollisuuksia tämä avaa sinulle? Minkälaisia uusia vaikutusmahdollisuuksia sinulla on tämän jälkeen suhteessa maailmaan tai itseesi? Anna siis teorian viedä itsesi mennessään.

Samaan aikaan sinun tulee kuitenkin pysyä joustavana. Vaikka olet antanut itsesi nyt vaikuttua tästä teoriasta, täytyy sinun olla valmis uuden teorian nähdessäsi sukeltamaan siihen jälleen samalla säkenöivällä intensiteetillä. Antaa sille jakamaton huomiosi, antaa sen vaikuttaa itseesi täydellä painollaan. Et siis saa jäädä yhden teorian vangiksi. Vaikka annat sille hetkellisesti kaiken huomiosi, et saa uskoa sen olevan se ainoa oikea. Mielen on oltava joustava ja valmis hyväksymään uudetkin teoriat.

Systeemiälykäs henkilö on siis eräänlainen teorioiden Casanova. Hän tapaa teorian ja rakastuu, lupaa sille kuun ja tähdet taivaalta. Mutta kun edellinen teoria on keittämässä kahvia, havaitsee systeemisankarimme uuden teorian viekoittelevan säären häilyvässä verhon takana. Hän rynnistää epäröimättä tämän luokse tunnustaen rakkauttaan tälle uudelle teorialle jälleen saman kiihkon vallassa. Näin hän liihottelee teoriiniityllä kukasta kukkaan imien jokaisesta kukasta sen mikä siinä on hyödyllistä.

Tällä tavalla toimimalla systeemisankarimme pystyy kasvattamaan itselleen yhä laajenevaa teorioiden selkäreppua. Uuden asian kohdatessaan hänellä on nyt repullinen silmälaseja, joiden läpi katsoa sitä. Tai toisaalta repullinen työkaluja, joilla käsitellä sitä. Hän voi siis havaita sen usealla toisistaan radikaalistikin poikkeavalla tavalla ja soveltaa siihen valtaisaan metodijoukkoa, mikä vain sattuu hänen tarkoituksiperiään tukemaan.

*Ja sankarimme on jo
varma, että hän tuntee
virtaavansa.*

Systeemiälykäs on hankkia näitä työkaluja ja silmälaseja. Sillä yhden teorian läpi nähtynä voit nähdä vain yhdenlaisen ratkaisuavaruuden, mutta toinen tapa katsella asiaa tarjoaa heti toisen ratkaisuavaruuden sinulle tarkasteltavaksi ja käytettäväksi. Amatööriin erottaa asiantuntijasta usein se, että siinä missä amatööri näkee jossakin asiassa ne seikat mitkä suoraan ovat näkyvissä, ammattilainen kokemuksensa ja koulutuksensa perusteella näkee myös ne seikat, jotka loistavat poissaolollaan. Teoriat ovat ammattilaisen työkaluja.

Systeemiälyllä on periaatteessa kaksi keskeistä kohdetta mihin keskittyä. Ensimmäkin se tarkastelee sosiaalista verkostoamme systeemisesti. Tämän lisäksi tulee introspektioksikin

kutsuttu itsensä tarkastelu. Omaa itseä koetetaan siis havainnoida systeemisesti, jotta saavutettaisiin sen toimista parempi ymmärrys ja pystyttäisiin parempaan itsehallintaan.

Csikszentmihalyi antaa meille teorian mielestä. Tässä vaiheessa tulisi olla selvä, miten systeemisankarimme toimii. Hän huudahtaa teorialle: ”Hauska tutustua” aitoa intoa puhkuvalla äänellään ja siirtyy herrasmiesmäisestä käsisuudelmasta suoraan syleilyyn. Ja sankarimme on jo varma, että hän tuntee virtaavansa.

Ja tottahan se on! Jotta voisimme paremmin hallita omaa mieltämme, täytyy meidän ensin pystyä ymmärtämään sitä. Systeemiälykkäiden interventioiden teko vaatii ensiksi sitä, että pystymme havainnoimaan sille sopivat paikat. Virtausteoria tarjoaa tähän vahvan työkalun. Se ei vain kerro traditionaaliseen tapaan miten mielen mekanismit toimivat, joka sekin jo antaisi arvokkaan lisän systeemyökalupakkiimme. Ainutlaatuista tässä teoriassa on se, että lisäksi se kertoo siitä miten mieltämme tulisi kehittää. Porkkanana tässä kehityksessä on oman älykkyyden lisääntyminen ja, samanaikaisesti, huippukokemusten saavuttaminen sekä onnellisempi elämä. Tällaisten lupauksen jälkeen tulisi olla selvä, että kannattaa ainakin kokeilla pystyisikö tämä teoria lunastamaan sen mitä se väittää tarjoavansa.

Virtaus - systeeminen tapa hahmottaa itsemme

Kerron tässä nyt lyhyesti mitä virtaavan mielen teoria tarkoittaa. Minä, se mihin viittaan puhuessani itsestäni, on pohjimmiltaan erilaisten tavoitteiden joukko, joilla jokaisella on oma painoarvonsa. Ne ovat muodostuneet biologisista tarpeistamme sekä sisäistetyistä sosiaalisista tavoitteistamme. Tietoinen tarkkaavuutemme on kooltaan hyvin rajallinen. Empiiriset tutkimukset osoittavat, ettei ihmisen mieleen mahdu kerralla kuin seitsemän informaatiobittia. Siksi mielemme käyttäytymiselle on olennaista se, miten suuntaamme tarkkaavuutemme. Ja sen määräävät jo mainitut intentiot. Koska tarkkaavuus määrää mitä esiintyy tietoisuudessamme ja koska se vaaditaan aikaansaamaan mikä tahansa muu mentaalinen tapahtuma, Mihaly kehoittaa meitä ajattelemaan sitä psyykkisenä energiana. Kuten energiaa, ilman sitä mitään mielen työtä ei voi tehdä eli se on ikään kuin mielemme polttoainetta.

Lisäksi ”Me luomme itsemme sen avulla kuinka investoimme tämän energian” (Csikszentmihalyi 2002, s. 33). Toisin sanoen, tämä tarkkaavuus muokkaa mieltämme, sen tavoitteita ja odotuksia eli intentioitamme. Mieli siis kuvastuu oikeastaan kehänä, jossa minuus määrää miten tarkkaavuutemme suuntautuu ja tarkkaavuutemme kautta sisään päässeet informaationpalat taasen muokkaavat minuuttamme.

Seuraavaksi selviää, että mielemme pyrkii taistelemaan häiriötä vastaan. Kun minuutemme tavoitteet ovat ristiriidassa vastaanottamamme informaation kanssa, aiheuttaa se meille epämieluisaa tunnetta. Stressi tai masennus ovat oikeastaan seurausta tämän disharmonian tai kaaoksen pidempiaikaisuudesta ja intensiivisyydestä. Vastakohtana on harmoninen tila, jossa saatu informaatio maailmasta ja itsestä on ristiriidatonta tavoitteidemme kanssa. Tämän ääreistapaus on jo mainittu virtaus. Siinä psyykinen energiamme virtaa pakottomasti lävitsemme ilman minkäänlaista disharmoniaa.

Tästä on otettava vielä yksi askel ymmärtääkseen virtausteorian täysin. Kompleksisuuden käsite täytyy lisätä kuvaan. Virtaus-kokemuksen jälkeen mielemme on entistä kompleksisempi. Tällä tarkoitetaan, että mielemme on entistä erilaistuneempi mutta samanaikaisesti integroidumpi. Erilaistuminen tarkoittaa mielen kasvua omansalaiseksi muista poikkeavaksi. Se siis tavallaan vie mielemme käsityskyvyn rajoja entistä kauemmaksi. Integroituminen taasen tarkoittaa, että tämä entistä monimutkaisempi kokonaisuus on paremmin yhteensopiva. Vertaus auton moottorien evoluutioon kuvaa kehitystä. Aiemmat moottorit olivat simppelempiä, mutta uudet

monimutkaisemmat ja moniosaisemmat moottorit ovat paljon tehokkaampia johtuen osien monimutkaistumisesta mutta samanaikaisesta suuremmasta kyvystä tarkkaan yhteispeliin. ”Kompleksisuus riippuu siitä, kuinka hyvin systeemi kehittää sen uniikkeja piirteitä ja potentioita ja kuinka hyvin nämä ominaisuudet ovat liitetyt toisiinsa” (Csikszentmihalyi 2002, s. 221) Kompleksisuutta lisätessäsi siis toteutat omaa potentiaasi, tulet enemmän sellaiseksi mitä voisit parhaimmillaan olla. Se tuo esiin piilevät kykysi ja laajentaa käsityskykyäsi.

Nyt alkaa selvitä miksi virtaus on niin mahtava juttu. Ensinnäkin virtaaminen saa sinut keskittämään tarmosi ja koko kapasiteettisi tekemääsi tehtävään. Tästä seuraa, että suoritat tehtävän paremmin kuin jos tekisit sen normaalina, kolme-neljäsosa itsenäsi, jolloin yksi neljäsosa jää pohtimaan, että mitä-se-Minna-tarkoitti-eilen-kun-se-sano-et-se-kaipaa-enemmän-omaa-aikaa ja onpa-taas-tyhmän-tehtävän-pomo-mulle-keksinyt-kyllä-mun-kaltaiselle-kaverille-pitäisi-mielekkäämpääkin-tehtävää-löytyä. Lisäksi virtaus synnyttää valtavaa hyvinolontunnetta tehtävän aikana ja säteilee vielä toiminnon päätyttyäkin. Sen hetkellinen hyöty on siis kiistaton niin tuottavuuden kuin onnellisuuden näkökulmasta. Pitkällä tähtäimellä se lisäksi kehittää meitä itseämme kompleksisemmiksi henkilöiksi, mikä tarkoittaa sitä, että toteutamme paremmin omia potentioita ja olemme lähempänä sitä hahmoa mitä meistä voisi parhaimmillaan tulla.

Vielä voidaan kysyä että jos virtaus on kerran niin hyvä juttu niin miksi kaikki eivät virtaa. Miksi ihmiset eivät toteuta virtaamisluontoaan? Vastauksena on se seikka, että virtauskokemukset vaativat psyykkisen energian investointia. Joudut ottamaan vastaan tarpeeksi monimutkaisen haasteen ja keskittämään psyykkisen energiasi siihen saavuttaaksesi virtauksen. Sen sijaan esimerkiksi television katselu ei vaadi paljonkaan energian investointia ja on siksi helpompi vaihtoehto. Se ei myöskään tarjoa paljon ja ei siksi tue kompleksisuutesi kasvua. Virtusteoriassa valitettavasti pätee elämän yleinen laki, että saadaksesi jotakin täytyy sinun myös jotakin antaa. Virtaus on siitä miellyttävä henkilö tässä joukossa, että se antaa aina reilusti enemmän kuin ottaa. Lisäksi psyykkinen energiasi ei kuluttamalla loppu.

*Virtaus synnyttää valtavaa
hyvinolontunnetta tehtävän
aikana. Olemme lähempänä sitä
hahmoa mitä meistä voisi
parhaimmillaan tulla.*

Tarkka systeemisankarismies tekee analyttisen kalkyylin teorian soveltamisen seurauksista. Jos hän ei sovelle sitä elämäänsä, mikään ei muutu. Jos hän soveltaa sitä, on hänelle luvattu paljon. Jos teoria pitää mitä lupaa, saavuttaa hän valtavan kasvumahdollisuuden ja lisäksi tulee onnellisemmaksi. Toisaalta vaikka tuo teoria olisi katalaa valhettakin, ei teorian soveltamisesta voisi olla mitään haittaa. Pelkästään hänen uskomuksensa siihen saisi lume-lääkkeen tavoin hänen elämässään positiivisia muutoksia aikaan. Kalkyyli on valmis.

Systeemisankarimme - sisäistettyään virtaus-teorian antaman mallin itsestään - on muuttunut mies. Hän havittelee haasteita entistä innokkaammin, keskittää niihin tarmonsä, pyrkii voittamaan ne. Joka puolelta ympäriltään hän pyrkii löytämään mahdollisuuksia kehittää itseään. Sanaristikko, Keittokirja tai vaikkapa virkkuukoukut muuttuvat hänen käsissään välineiksi, itsensäkehittämisinstrumenteiksi. Mikä tahansa milläkin hetkellä pystyy tarjoamaan hänelle eniten haastetta ja omien potentiaalien maksimointimahdollisuuksia, sen kimppuun hän syöksyy kuin krokotiili saksalaiseen eläkeläisturistiin.

Lisäksi tehdessään mitä vain aktiviteettia pyrkii hän muuttamaan sen virtauselämäkseen. Imuroimisesta hän pyrkii löytämään sen sisäisen haasteen. ”Tänään imuroin tästä huoneesta enemmän pölyä kuin kukaan ennen minua on seitsemässä minuutissa pystynyt!” hän julistaa ja pyrkii vastaamaan itseasettamaansa haasteeseen. Hän keskittää mielensä valtavan kapasiteetin pohtimaan optimaalisia imuroimisreittejä, joilla lattia läpäistä mahdollisimman tehokkaasti. Näin

hän muuttaa tylsän rutiinityön miellyttäväksi haasteeksi, jonka seurauksena hän myös kehittyi imuroinnin aliarvostetussa taidossa siten, että vuoden kuluttua hän imuroi kolmionsa kahdessatoista minuutissa, kun aikaisemmin siihen meni kaksikymmentä kaksi! (Tulosta parantaa toki myös se, että hän on ostanut uuden kirjahyllyn systeemiäly- ja virtauskirjoilleen, eikä sekalaisesti lojuvia kirjoja ja papereita ole enää samassa määrin lattiaa kansoittamassa).

Kaiken tämän keskellä hän nauttii kehityksestään kuin pikkulapsi, jolle jokainen päivä on uusi riemun lähde, täynnä mahdollisuuksia, täynnä haasteita ja onnistumisia. Uskoessaan teoriaan hän myös toteuttaa sen elämässään.

Virtaussysteemiäly - taito saada tehtävät virtaamaan

Äsken opimme, että systeemiälykkään henkilön kannattaa tutustua virtaukseen ja sen tarjoamaan kuvaan ihmismielestä. Systeemisanكارimme innostui asiasta huomattavasti. Nyt pyrimme päivävästaiseen. Katsomme miksi virtaus-asiantuntijan, Virtaajan, kannattaisi olla kiinnostunut systeemiälystä.

Virtaajasankarimme on sisäistänyt virtausteorian opit. Elämässään hän pyrkii virtaustiloihin ja samalla kasvattamaan omaa kompleksisuuttaan. Tätä kautta hän uskoo saavuttavansa ensinnäkin suuremman ymmärryksen maailmasta, toiseksi paremman käsityksen itsestään ja omista päämääristään ja kolmanneksi, tätä kautta onnellisemmän elämän.

*Kappas, olenpa tullut
luoneeksi uuden
älykkyyden lajin.*

Miten sitten saavuttaa tuo himoittu virtaustila? Tätä varten hän tarvitsee ymmärrystä mielestään ja virtaustilasta. Tämä ei kuitenkaan vielä riitä. Ymmärryksen jälkeen tarvitaan vielä kyky toimia oikein. Tarvitaan virtaussysteemiälyä. Se koostuu niiden tilanteiden näkemisestä, jotka voisivat edesauttaa virtaustilaa, kyvystä hahmottaa interventio pisteet, jota kautta johdattaa itsensä virtaamaan ja rohkeutta toteuttaa nämä ne nähtyään. Virtaussysteemiäly on siis systeemiällyn erikoistapaus, joka keskittyy oman mielen virtaussysteemeihin.

Kappas, olenpa tullut luoneeksi uuden älykkyyden lajin. Hämmästyttävää! Toinen yllättävä ja riemukas seikka on se, rakas lukija, että sinulla on tätä kyseistä uunituoretta älykkyyttä, halusitpa tai et. Oletko koskaan kohdannut jonkin tylsän tehtävän mutta onnistunut oikealla näkökulman vaihdoksella muuttamaan sen mielenkiintoiseksi? Silloin olet käyttänyt sinussa piilevää virtaussysteemiälyä.

Lapsilla tätä virtaussysteemiälyä on luonnollisesti huimasti. He kykenevät mielikuvituksessaan muuttamaan arkipäiväisimmänkin askareen seikkailuksi. Lasten leikithän ovat pohjimmiltaan vahvan virtaushakuisia, joissa ympäristön uudelleenmäärittelyllä saadaan asioihin haastetta ja mielenkiintoa. Kun tarkastelee asiaa tästä näkökulmasta, tulee myös ilmeiseksi se, miksi luonto on tehnyt meistä tällaisia haasteista valtavasti nauttavia olentoja. Haasteista kannattaa nauttia, koska sitä kautta kehitymme. Liikunnallisuuttaan, älyllisyyttään ja muita taitojaan harjoittaneet ihmiset ovat evoluution julmassa pelissä pärjänneet paremmin ja siksi ihmissuun on vallitsevaksi piirteeksi tullut tämä nautinto, joka tähän haasteiden voittamiseen ja kehittymiseen liittyy.

Aikuiset osaavat jopa hyödyntää tätä lasten luontaista virtaussysteemiälyä. Muistan itekin kuinka vanhemmat onnistuivat saamaan minut hakemaan postin laatikosta tai jonkin unohtuneen elintarvikkeen lähikioskilta yksinkertaisella asioiden uudelleenmäärittelyllä. Tylsän tuntuinen tehtävä muuttui valtavaksi itsensä kehittämishaasteeksi heti, kun vanhemmat ilmoittivat ottavansa

aikaa kuinka kauan tehtävän suoritus minulta kestäisi. Joku voisi pitää tällaista menettelyä huijauksena, mutta oliko se sitä? Tehtävä muuttui omalta kohdaltani mielenkiintoisemmaksi, sen suorittamisen aikana oli virtaava, keskittynyt olo, suorituksen jälkeen olin tyytyväinen itseeni ja iloinen ja kaiken lisäksi tehtävän siivittämänä kehitin motorisia kykyjäni juostessani sekä hoksottimiani koettaessani pohtia optimaalista tapaa toimittaa annettu tehtävä. Minulla oli siis hauskaa ja samalla kehityin. Ei huono ”huijaus”. Kumma kyllä aikuiset unohtavat, että heillä itselläänkin olisi tämä sama taito tallella. He voivat olla mestareita keksimään kuinka hyväuskoisen lapsen arkiset tehtävät saadaan muutettua virtausta ja sitä kautta nautintoa ja kehitystä tarjoaviksi elämyksiksi, mutta sitten siirtyä omiin askareihinsa samalla kiroillen sitä, kuinka tylsiä ja haasteettomia ne ovat.

Virtaussysteemiäly voidaan siis määrittää taidoksi nähdä asiat uudesta näkökulmasta. Tässä tulee ilmiselvä kytkös E. Saarisen viljelemään jakoon ylä- ja alarekisteriin. Tavallisesti katselemme asioita alarekisteristä käsin. Katsomme mitä negatiivisia asioita mikäkin tehtävä sisältää. Pohdimme sitä kuinka monta kertaa olemme *joutuneet* asian tekemään. Sitä kuinka tylsä se on joka kerta ollut. Mutta herätys! Katso tiskiharjaa. Tutki sitä mikroskoopilla. Analysoi sen rakennetta. Missä siinä näet tylsyyden? Vaikka et tuntisi sen molekyyli-rakennetta niin on kai selvää ettet yhtään missään. Asiat itsessään eivät ole tylsiä, asiat itsessään eivät ole negatiivisia tai edes positiivisia. Kaikki merkitykset, jotka niihin liitämme tulevat päämme sisältä.² Maailma itsessään on kasa molekyyliä. Kaikki muu on päässämme! Meillä on siis joka hetki merkitystä luovat silmälasit päässämme. Kysymys on siitä, mitä nuo silmälasit etsivät.

Katso tiskiharjaa. Tutki sitä mikroskoopilla. Analysoi sen rakennetta. Missä siinä näet tylsyyden? Vaikka et tuntisi sen molekyyli-rakennetta niin on kai selvää ettet yhtään missään.

Alarekisterisilmälasit suodattavat lävitsensä vain negatiivisia asioita. Kaikki positiivinen, kaikki virtaamispotentiat eivät ikinä tavoita mieltäsi. Kun pomo sanoo sinulle, järjestä arkisto, miten toimit? Normaali toimintamalli on se, että koska tehtävä on pakollinen, on se lähtökohtaisen tylsä. Alat välittömästi etsiä evidenssiä, tukemaan tätä oletustasi. Löytyyhän sitä. Siellä on hiven pölyä, joka voi pilata uudet housusi. Tylsään se nyt on välttämättä, eikä arkisto sananakin sisällä tylsyyden käsitteen. Alarekisterin silmälasit päässäsi ohjelmoit itsesi etsimään asioiden huonot puolet, näkemään vain ne asiat, jotka voisivat tukea alkuperäistä näkökulmaasi.

Saadaksesi aktiviteettisi virtaamaan katso niitä ylärekisterin näkökulmasta. Ylärekisteri tarkoittaa, että kohdatessasi jonkin uuden tehtävän innostut. Pohdit mitä loistokasta siinä on, yrität löytää siitä suuruutta, uskot – ja toteutat uskoasi – että pystyt löytämään siitä riemua. Pomosi tulee luoksesi käskien järjestää arkiston. Innostut välittömästi, vaikka et tiedä miksi. Nouse ylös ja kiität vilpittömästi pomoasi tästä tehtävästä. Pomosi poistuessa hämillään paikalta miettien rekrytointihenkilöstön pätevyyttä alat pohtia miksi oikein innostuit niin tästä tehtävästä. Mitä kaikkea riemukasta ja innokasta tämä tehtävä oikein kätkeekään. Et missään vaiheessa edes huomaa epäillä, onko tehtävä jollain objektiivisella valtion hyväksymällä standardi-innostavuusmittarilla ollenkaan punaisella innostavuusalueella. Ylärekisterisilmälasit istuvat päässäsi niin syväällä, ettet huomaakaan niiden olemassaoloa. Arkistossa huomaat roskiksen sijaitsevan vastakkaisella seinällä. Koripalloilija sinussa innostuu ja kaikki poisheittämiä paperit rystivät ensin ja koetat saada kolme peräkkäin sukkana sisään. Huomaat läpikäymiesi papereiden

² Päämme sisään ajatukset tulevat osaltaan geneettisesti määräytyneistä dispositioista, mutta pitkälti vuorovaikutuksesta muiden ihmisten kanssa. Ajatusmaailmamme on kulttuurisesti määrittynyt. Mutta se on aina muutettavissa haluamaksemme.

antavan kattavan kuvan yrityksen toiminnasta viimeisen viidentoista vuoden ajalta. Photoreadingiin tutustuneena tiedät, että vaikka et muuta kuin silmäile paperit läpi, tarttuu sinuun paljon arvokasta ymmärrystä siitä, mitä yhtiö on läpikäynyt ja miten asiat on tavattu hoitaa. Lisäksi kehität niin sanotun kolmen-sormen-pläräys - tekniikan, jolla saat sivujen käännön tapahtumaan uskomattoman tehokaasti.

Virtaussysteemiälykkään näkökulman löytämiseen on siis monta keinoa, mutta muutaman yleisluonteisen ohjenuoran voi silti antaa. Ensinnäkin tulee asettaa tavoitteita, sillä selvien päämäärien kautta henkisen energian suuntaaminen tehtävään muuttuu luonnollisemmaksi ja lisäksi tällöin omaa kehitystä voi seurata tarkemmin ja näin saavuttaa onnistumisen kokemuksia. Lisäksi se, että tiedostaa itse asettaneensa päämääränsä ulkoisten päämäärien seuraamisen sijasta lisää huomattavasti sitoutumisen astetta. Toiseksi tulee pystyä uppoutumaan tehtävään. Keskittymisen asteen lisääntyminen on suorassa suhteessa virtauskokemuksen voimakkuuteen. Psyykkisen energian ja huomiokyvyn tulee kaventua lasersädemäisesti kohdettaan osoittavaksi. Tämä tarkoittaa muun ympäristön havainnoinnin vähenemistä tai kokonaan katoamista. Tästä hyvänä esimerkkinä voi mainita psykologian tutkimuksen, jossa koehenkilöt katsoivat videota, jossa ryhmä ihmisiä heitti koripalloa toisilleen. Kun heille annettiin tarpeeksi monimutkainen ja keskittymistä vaativa tehtävä, kuten laskea kuinka monta kertaa koripallo heitetään tytöltä pojalle ja päinvastoin niin suurin osa ei huomannut lainkaan keskeltä ryhmää kulkenutta gorilla-asuista miestä. (Chabris ja Simons 1999).

Itsensä ehdollistaminen virtaavuuteen on myös varsin toimiva keino virtaustilan saavuttamisessa. Yksinkertaisimmillaan tämä voi tarkoittaa sitä, että jotain tehtävää tehdessäsi laitat taustalle soimaan sopivaksi katsomasi, positiivisia miellelyhtymiä aiheuttavaa musiikkia. Voit myös eräiden tuntemieni yksilöiden tavoin ennen tärkeää työtehtävää sulkeutua yksin neuvotteluhuoneeseen ja rokata muutaman minuutin kuin hullu hyppien seinille ja heiluttaen käsiä kuin huumeita väärinkäyttänyt tuulimylly. Sen jälkeen kehosi vireystila on niin aktiivinen, että pystyt saavuttamaan virtauskokemuksia tylsemmissäkin aktiviteeteissa. Myös positiivisten miellelyhtymien käyttämistä ehdollistamisvälineenä voit helposti soveltaa, haet vain mielesi kätkeistä muistoja oikein virtaavista tilanteista aktivoitaksesi mielesi nousemaan jälleen uuteen virtauskokemukseen. Jos tämänkaltaiset strategiat kiinnostavat niin löytyy asiasta myös monimutkaisempia ja tehokkaita strategioita kuten NLP (Harpe ja Toivonen 1994).

*Sanoessaan haluavansa löytää
sisäisen lapsensa ihmiset itse
asiassa sanovat haluavansa
vahvistaa
virtaussysteemiälyään.*

Ihmiset puhuvat paljon sisäisen lapsensa löytämisestä. Tämä on viimeinen, mutta silti ehkä merkittävin ohjenuora. Iso osa tässä on nimenomaan tahto löytää ne lapsuuden maailmasuodattimet, joiden läpi kaikki näytti innostavalta ja riemukkaalta, joka päivä oli haaste. Lapsilla nämä ylärekisterin virtaussilmäläsit olivat päällä käytännössä aina, kun perustarpeet olivat tyydytetyjä. Toki on mainittava, että perustarpeiden puutostila, sanotaanko vaikka nälkä tai väsymys, saattoivat aiheuttaa valtavan voimakkaiden alarekisterisilmäläsiens aktivoitumisenkin. Etsiessään sisäistä lastaan ihmiset kuitenkin muistavat nimenomaan sen valtavan upean mahdollisuuksien maailman, joka heidän eteensä levittyi. Sanoessaan haluavansa löytää sisäisen lapsensa ihmiset itse asiassa sanovat haluavansa vahvistaa virtaussysteemiälyään.

Virtaussysteemiäly - taito suuntautua virtaaviin aktiviteetteihin

Nyt kun olemme sisäistäneet ylärekisterin ja panneet sen avulla maailmamme kaikki toimet virtaamaan on aika siirtyä virtaussysteemiälyn toiseen keskeiseen aspektiin. Se on kaikessa yksinkertaisuudessaan kykyä hakeutua sellaisiin aktiviteetteihin, jotka tarjoavat virtausta. Kaikki aktiviteetit pystyy jossain määrin saamaan virtaamaan, jos tarpeeksi työstää niitä, mutta toiset aktiviteetit tarjoavat enemmän virtauksen mahdollisuuksia kuin toiset. Mistä Virtaajamme pystyy tunnistamaan nämä aktiviteetit.

Csikszentmihalyi raportoi tutkimuksistaan, että vaikka virtaustilan saavuttaminen onnistui joissakin tapauksissa pelkästään musiikin passivisella kuuntelulla, kauniilla maisemalla tai vain spotaanina reaktiona, niin suurin osa voimakkaista virtauselämysten tuottajista olivat rakenteeltaan samanlaisia. Virtaus-aktiviteetit olivat jollakin tavalla haastavia ja sellaisia, jotka vaativat taitoa. Haastavuus tarkoitti fyysistä tai henkistä voimankoetusta. Tavallaan sitä, kuinka suuri osa psyykkisestä energiastasi vaadittiin tehtävän suorittamiseen. Haastavuus oli parhaimmillaan, kun henkilö oli taitojensa ääri rajoilla, mutta ei mennyt sen ylitse. Taidon kohdalla on huomattava se seikka, että tavallisimmin mitä enemmän henkilöllä oli taitoa, sitä enemmän hän tämän taidon käyttämisestä nautti. Tämä edellytti tosin sitä, että haastetaso pysyi myös taitoa vastaavana. Taidon lisääntyminen lisäsi siis nautintoa.

Eräs aktiviteetteja määrittävä seikka on haastetason nostomahdollisuudet eli kehitysmahdollisuudet. Haastavuuteen ja taito-vaatimukseen liittyy nimittäin paradoksi. Kun teet jotain aktiviteettia useamman kerran, taitosi siinä kasvaa. Muiden asioiden ollessa samanlaisia, tästä seuraa luonnollisesti haastetason lasku. Tällöin joudut muuttamaan tavoitetasoasi korkeammalle pitääksesi haastetason samanlaisena. Vähän ajan kuluttua taitosi on kehittynyt jälleen niin paljon, että haastetasoa tulee nostaa. Näin tapahtuu kehitystä, taitosi ja kompleksisuutesi lisääntyvät. Jos aktiviteetti pystyy tarjoamaan sinulle yhä uusia taitotasoasi vastaavia haasteita, lisääntyy siitä saatava nautintokin.

Virtaussysteemiälykkömme ottaa tästä heti kaksi asiaa opikseen. Ensinnäkin hän ymmärtää, että kannattaa tekemisiään ja harrastuksiaan valitessa katsoa, kuinka pitkälle ne pystyvät tarjoamaan vaativampia haastetasoja taitojen kasvaessa. Jos aktiviteetit tuntuvat lähtötilanteessa itseään kiehtovilta ja vaikuttaa, ettei niistä haaste pääse loppumaan, on hyvinkin todennäköistä, että juuri nämä tekemisesi voivat tarjota suuria mahdollisuuksia kokea onnen tunteita ja itsensä kehittymistä. Shakki on peli, jossa et ole koskaan täydellinen. Voit kehittyä loputtomiin ja silti löytyy aina vastus, jolle et pärjää alkuunkaan. Kannattaisi vielä opetella paremmin keskipelin puolustusteoriaa, siellä on selkeä heikko kohta. Minkä kokonaisvaltaisen tyytyväisyyden tunteen koetkaan, kun voitat puoli vuotta aiemmin ylivoimaisen hyvän vastustajan. Mutta hän ei ollutkaan kuin piirimestari, tähtää jo kohti kansallista tasoa.

Toisaalta hän oppii myös, että tehtävä muuttuu luultavimmin nautittavammaksi, kun taitomme siinä karttuu. Monissa aktiviteeteissa on alkukynnys, jonka alapuolella nautintoa on vaikea siitä saada. Vasta tietyn tason jälkeen alkaa homman sisäinen mielekkyys löytyä ja tehtävästä tulee nautinnon ja kehityksen lähde.

Oetaanpa esimerkiksi jonglööraus. Sen pystyy opettelemaan puolessa tunnissa. Silti suuri osa ei ole opetellut jonglööraamaan. Ottaen huomioon kuinka hieno ja näyttävä taito jonglööraus on, kuvittelisi jokaisen olevan valmis siihen puoli tuntia uhraamaan. Miksi sitten niin harva osaa jonglöörata? Metodi on väärä, se ei virtaa! Ongelma on se, että ihmiset aloittavat harjoittelunsa kolmella pallolla. He heittelevät niitä aikansa ja turhautuvat viimeistään parissakymmenessä minuutissa, kun pallot putoilevat jatkuvasti maahan ja mitään kehitystä ei tunnu tapahtuvan. Alkukynnys on heille liian suuri. Metodin tulee olla sellainen, että se mahdollistaa voimistuvan

virtaamiskokemuksen, joka alkaa heti opettelu alusta, eikä ole vain sen horisontissa hämmöttävä päätepiste. Oikea metodi, jonka turvin itse opettelin taidon muutamassa illassa, lähtee liikkeelle yhdestä pallosta. Heittelet sitä kädestä toiseen oikealla tavalla kunnes se sujuu vaivattomasti. Saat onnistumisen kokemuksia, jotka kannustavat sinua jonglööraamaan kahdella pallolla. Opettelet jälleen tämän taidon epäonnistumisten ja onnistumisten kautta. Parikymmentä minuuttia myöhemmin olet valmis siirtymään kolmeen palloon.

Olennaista metodissa ei välttämättä ole, että se on nopeampi tapa opetella jonglöörauksen jalo taito, kuin, että aloittaisi suoraan kolmella pallolla. Olennaista siinä on se, että se tarjoaa jatkuvasti oikeansuuruista haastetta, jolloin mielenkiintomme ja nautintomme ylläpysyvät joka hetki. Valitettavasti monissa aktiviteeteissa ei ole tarjolla tällaista helpotusmetodia. Joskus joudut nousemaan pyörän selkään ilman, että olet koskaan ajanut apupyörillä tai edes kolmipyöräisellä. Silloin sinun on vain kaaduttava asfalttiin ja purtava hammasta, luottaen siihen, että kesän pyöräretkien autuuden lupailijat ovat oikeassa ja kyllä tämä tästä vielä nautinnoksi muuttuu. Luottamus tulevaan virtaavuuteen motivoi sinut kulkemaan virtaamattoman vaiheen lävitse. Myöhemmin kesäniitynvarrtta ajaessasi irrotat kätesi hetkeksi tangosta, levität ne sivuillesi ja tunnet itsesi voittamattomaksi.

Mitä nämä virtaussuotuisat aktiviteetit voisivat olla sitten? Ensinnäkin on huomautettava, että iso osa urheilusta ja peleistä on kuin luotu virtauskokemuksien saavuttamiseksi. Tämä johtuu siitä yksinkertaisesta syystä, että ne on luotu virtauskokemuksien saavuttamiseksi. Niillähän ei ole mitään varsinaista ulkoista päämäärää. Ne myös mahdollistavat loputtoman kehityksen sekä haastetason nousun. Pystymme uppoutumaan niihin jatkuvasti täydellä keskittymisellä ja intensiviteettitasolla. Itse asiassa suuri osa vapaa-ajan toiminnastamme on virtauslähtökohtaista. Musiikin soitto, tanssi, vuoristokiipeily, jalkapallo, shakki tai kokkaus voivat oikealle henkilölle muodostaa loputtoman virtauskokemuksen lähteen. Myös taide on parhaimmillaan suunnaton virtauskokemuksen lähde. Parviaisen (2004) mukaan dramaturgian tavoite on uudistaa ihmisen elinvoimaa ja sama voidaan laajentaa koskemaan taiteita ylipäänsä. Parhaat taideteokset tarjoavat meille esteettisen elämyksen lisäksi virtauskokemuksen, joka uudistaa elinvoimamme. Mutta keskustelu, sosiaalinen kanssakäyminen tai lastenhoito ovat myös monelle virtauksen lähteitä. Mitään yhtä reseptiä ei siis ole. Koska virtauksessa suunta on omien potentiaalien täydellistymiseen, täytyy jokaisen löytää virtauskohteensa itse. Mitä tahansa kuitenkin teet, katsokin, että uppoudut siihen koko tarmollasi. Esimerkiksi television katseleminen on vahva esimerkki asiasta, joka hyvin harvoin tarjoaa virtauskokemuksia. Useimmiten sen tehtävä on vain tarjota mielelle mahdollisimman vähällä vaivalla sen verran virikettä, että ajatteluprosessit eivät pääsisi pään sisällä meuhkaamaan.

*Valtaosa urheilusta ja
peleistä on luotu
virtauskokemuksien
saavuttamiseksi.*

Työelämän puolelta vahvan virtauskokemusten puolestapuhujan löydämme Pekka Himasesta (2001). Kirjassaan Hakkerietiikka hän hylkää perinteisen velvollisuuteen pohjautuvan protestanttisen työetiikan ja katsoo, ettei se ole kykeneväinen enää motivoimaan uuden ajan työntekijöitä. Hakkerien työetiikka lähtee liikkeelle siitä, että työnteon pitää olla intohimon ohjaama. Sen pitää olla ilottelevaa, puhdasta intoa tekemäänsä asiaa kohtaan. Leikillisten kokeilujen kautta liikkeellelähtevää ja saman leikkivän – virtaavan – asenteen säilyttämistä läpi työprosessin. Prosessi itse nousee pääosaan jättäen produktin vähemmälle merkitykselle. Hämmäntävän usein kuitenkin tämä prosessiasenne johtaa kuitenkin parhaisiin tuotteisiin, kuten voidaan nähdä Linus Torvaldsin alullepanemasta Linux-käyttöjärjestelmästä tai Mozilla-verkkoselaimista.

Virtaussysteemiäly johdattaa meidät elämäntyöihin, joka pyrkii säännöllisesti virtaustiloihin ja pyrkii kasvattamaan mielen kompleksisuutta. Virtaussysteemiälykkö etsiytyy tehtäviin, joiden uskoo sopivan omalle potentiaalilleen ja olevan näin ollen itselleen mahdollisimman nautittavia ja henkilökohtaisia resursseja maksimoivia. Virtauskokemukset ja taidon karttuminen lisäävät hänen mielensä kompleksisuutta ja sitä kautta hänen kapasiteettiaan kohdata jälleen uusia haasteita. Kohdatessaan vähemmän virtaavan tehtävän pyrkii hän ylärekisterinäkökulman kautta kääntämään senkin positiiviseksi virtaushaasteeksi. Hänelle ei ole enää olemassa hauskoja tai tylsiä tehtäviä, on vain olemassa vähemmän tai enemmän virtaavia tehtäviä. Huomattava on kuitenkin, että vähemmänkin virtaavat tekevät silti sitä, virtaavat.

Systeemiälyn automatisoituminen Virtauksessa

Nyt siirrymme tarkastelemaan itse virtauskokemusta. Siis tuota kokonaisvaltaista tunnetta, jota niin taidemaalarit, näyttelijät, korkeushyppääjät kuin vuoristokiipeilijät ylistävät. Tuota kokemusta, jota tavoiteltaessa on luotu paljon inhimillisen kulttuurin loistavimpia asioita. Csikszentmihalyi on seulonut läpi satojen tällaisten henkilöiden kuvauksia huippukokemuksistaan ja ne muodostavat hänen teoriansa perustan. Hän löytää näistä hyvinkin erilaisissa konteksteissa tapahtuvista virtaustapahtumista kahdeksan yhdistävää tekijää. Kaksi ensimmäistä mainittiinkin jo aiemmissa kappaleissa. Ne liittyivät ulkoisiin olosuhteisiin. Aktiviteetin tuli olla haastava ja sellainen, joka vaatii taitoa sekä lisäksi siinä piti olla selkeät päämäärät ja palautetta. Nyt siirrymme sisäisiin kokemuksiin. Jotta lukija saavuttaisi oikean näkökulman näihin kohta esiteltäviin kriteereihin, on muutama sana paikallaan systeemiälyvaistosta.

Suurin osa systeemiälykkäästä toiminnastamme tapahtuu tiedostamatta. Emme aina havaitse systeemiä tietoisella tavalla, mutta intuitiomme antaa meille toimintaohjeita, joita noudatamme huomaamattamme. Tuloksena saattaa olla hyvin systeemiälykkäs interventio. Kokemuksemme maailmasta ovat niin rikkaita, että vaikka vain pieni osa havaitsemistamme säännönmukaisuuksista ja ominaisuuksista saavuttaa tietoisesti mielen, opimme vaistomaisesti toimimaan niiden tarjoamia mahdollisuuksia hyväksikäyttäen. Mitä enemmän harjoitteleminen jotain toimintaa, sitä enemmän alitajuntaamme kertyy tietoa siitä ja sitä systeemiälykkäämmiin pystymme luovimaan tässä toimintakentässä. Tätä tiedostamatonta systeemiälykkästä toimintaa voidaan kutsua systeemiälyvaistoksi. Tarkastelemalla virtauksen kriteereitä pyrim osoittamaan kuinka virtaus pohjimmiltaan on tiedostamattoman systeemiälyvaiston sekä tietoisesti systeemiälyn yhteenliittymistä.

*Suurin osa
systeemiälykkäästä
toiminnastamme tapahtuu
tiedostamattamme.*

Tämä mielessä, katsokaamme mitä virtauskokemuksista sanotaan eli mitä ovat ne loput kuusi virtauskokemuksen kriteeriä. Ensimmäinen on *toiminnan ja tietoisuuden yhdentyminen*. Siinä aktiviteetista tulee spontaani, melkein automaattinen. Kun toiminta liukuu tietoisesti mielemme rajojen taakse, niin ohjaus siirtyy vaistollemme. Tällöin siis tiedostamaton systeemiäly ottaa vallan ja ohjaa meitä oikeaan suuntaan. *Samalla keskittymisemme aktiviteettiin on lähes täydellinen*, näin annamme tälle systeemiälyvaistollemme täyden tukemme ja kaikki sen tarvitsemat resurssit. Virtauskokemuksessa mieleemme mahtuu vain käsillä oleva tehtävä. Tulevaisuus, menneisyys ja ympäröivä maailma katoavat pois. Tästä seuraa myös *aikakokemuksemme muuttuminen*. Eli keskittyneenä aika saattaa tuntua kuluvan hitaammin kuin normaalisti mutta toisaalta viisikin tuntia saattaa mennä huomaamatta ohitse.

Neljäs yhdistävä piirre on *kontrolliparadoksi*. Virtaustilanteessa ihminen tuntee vahvasti olevansa asioiden herra. Vaikka objektiivisesti emme välttämättä pysty kontrolloimaan kaikkea, niin subjektiivinen tunne on vahva. Muutenkin virtauksessa *kokemus on päämäärä itse*. Vaikka toiminta on saatettu aloittaa joistain yleisistä motiiveista, niin virratessamme me emme tarvitse muuta kuin itse toiminnan. Se motivoi meitä jatkamaan.

Viimeisimpänä mutta ei vähäisimmissäkään määrin vähemmän tärkeänä, vaan päinvastoin erittäin olennaisena, on *itsetietoisuuden katoaminen*. ”Kun henkilö investoi kaiken psyykkisen energiansa vuorovaikutukseen, hän oikeastaan tulee osaksi toimintasysteemiä, joka on suurempi kuin yksilö itse oli aiemmin” (Csikszentmihalyi 2002, s. 65). Sulaudumme siis osaksi systeemiä, kadottaen harhakuvan itsestämme erillisenä osana. Tästä on jälleen mitä ilmeisin silta systeemiälyyn. Siinähan nimenomaan pyritään tarkastelemaan systeemiä ylhäältä lintuperspektiivistä käsin ja näkemään itsemme vain sen tasavertaisena osana. Vaikka pystymme sen tietoisesti tekemään, arkielämässämme minäkuvamme elää vahvasti. Katsomme aina asioita oman itsemme lävitse. Virtaus tarjoaa siis reaalisen mahdollisuuden oikeasti unohtaa itsemme hetkeksi aikaa ja antautua systeemin vietäväksi. Tietoisien ja tiedostamattoman raja häilyy ja ne sulautuvat yhteen yhdeksi puolittietoiseksi kokonaisuudeksi, jota aspektia itämaiset traditiot ovat jo vuosituhatkauten korostaneet (Kaukinen 2005).

Se mitä virtauksessa siis pohjimmiltaan tapahtuu, on ensinnäkin täydellinen keskittyminen johonkin tehtävään. Tästä seuraa, että alamme virrata. Kontrollin tunne voimistuu, vaikka toimimme lähes automaattisesti, harkitsematta. Tämä on seurausta siitä, että todellisuudessa tässä harvinaisessa tilanteessa tiedostamaton systeemivaistomme nousee pintaan ja yhtyy tietoiseen kontrolliimme. Toimimme tiedostavasti, mutta tiedostamme samalla antavamme asioiden vain tapahtua.

*Kovan harjoittelun tuloksena
systeemivaistomme on kehittynyt
huippuunsa ja pystyy tietoisien ja
tiedostamattoman rajapinnassa
johtamaan meidät elämämme
huippukokemuksiin.*

Tähän liittyy myös se, että virtauskokemuksen voimakkuus liittyy usein tehtävän kompleksisuuteen. Ja jotta saisimme kompleksisemmän tehtävän virtaamaan, pitää meillä olla tarvittavat taidot virtauksen aikaansaamiseksi. Tämä taasen vaatii aktiivista harjoittelua. Suurimmat virtauskokemuksemme saamme siis niistä aktiviteeteista, jotka hallitsemme parhaiten ja jotka siten tarjoavat kaikkein kompleksisimmat haasteet joihin pystymme vastaamaan. Kovan harjoittelun tuloksena systeemivaistomme on kehittynyt huippuunsa ja pystyy tietoisien ja tiedostamattoman rajapinnassa, kontrollissamme, mutta kuitenkin automaattisena johtamaan meidät elämämme huippukokemuksiin, jotka samalla usein muodostavat myös muiden ihailemia huippusuorituksia (vaikka tämä on tekohetkellä epäolennaista meille itsellemme). Tämä on virtausta vahvimmillaan.

Ihmiset – virtauksen peruslähde

On syytä havaita, että vaikka ihmiset tavoittavat virtauskokemuksia yksinkin, valtaosa niistä tapahtuu joukossa. Virtauksella on vahva taipumus kumuloitua ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Tämä tarkoittaa sitä, että silmistäni heijastuva pienen pieni virtauskipinä tavoittaessaan otollisen henkilön katseen kylvää tähänkin saman kipinän. Sen nähdessään minä tai joku kolmas henkilö jo suorastaan kirkastaa silmiensä virtaushehkua. Kaikkien kolmen katseen kohtaaminen tässä vaiheessa sytyttää jo meihin virtausroihun ja mieleemme sukeltavat synkronoituun virtaamiselämykseen. Jaettu virtaus on kaksinkertainen virtaus – sananlasku itse asiassa aliarvioi pahasti virtaamiskokemuksen kumulatiivisuuden voiman. Varsin usein vastaan

tulee tilanteita, joissa yksikseni tunnen vain lievää mielihyvää, mutta jotka oikeiden ihmisten kanssa koettuina olisivat muuttuneet suuriksi virtauselämyksiksi.

Yksinvirtaaminen on itse asiassa niin harvinaista, että monissa tapauksissa sellaiseen kykenevät leimataan lähtökohtaisesti jotenkin sekaisin oleviksi. Jos tanssisin riemusta kiljähdellen yksin Kolmen Sepän Aukiolla kuullessani kauempaa inka-musiikin kuumat rytmit, karttaisivat ihmiset minua ja pitäisivät hulluna ja vaarallisena. Jos taas suorittaisin saman teon seitsemän kaverini kanssa, hymyilisivät ihmiset ja ihailisivat jopa iloluonteisuuttamme. Vapaa-ajan aktiviteeteistamme iso osa on sellaisia, että yksinkin ne ovat ihan kivoja, mutta vasta jaettuina ne tarjoavat todellisen virtaamiskokemuksen. Metsässä kävely, minigolfin pelaaminen, elokuvan katseleminen tai laulaminen ovat aktiviteetteja, joista nauttisinkin yksinänikin. Ehdottoman voimakkaamman elämyksen niistä kuitenkin saan jakaessani ne sopivien henkilöiden kanssa. Tämä on tietysti yleistys ja yksilöllisiä eroja löytyy paljonkin. Kaikilla meillä on virtauskokemuksemme, jotka nautimme mieluiten yksin. Mutta poikkeuksista huolimatta virtauskokemukset ovat huomattavan yleisempiä joukossa kuin yksin.

*Huomaamme hyppivämme
penkillä, huutavamme täyttä
kurkkua ja halaavamme
karvaista miestä, jonka nimi
on Rafael.*

Virtaus on siis suorassa kontaktissa hyvin tarttuvaa lajia. Sen huomaa saapuessaan johonkin latautuneeseen tilanteeseen kuten Brasilian jalkapalloareenoille. Yleisöstä suorastaan huokuu virtaavuus, joka tarttuu meihinkin vaikka emme olisi periaatteessa kiinnostuneita jalkapallosta. Kotijoukkueen tehdessä maalin huomaamme hyppivämme penkillä, huutavamme täyttä kurkkua ja halaavamme karvaista miestä, jonka nimi on Rafael. Yleisön valtava virtausmassa on hukuttanut yksilöllisyytemme. Tämä tarttuvuus tarkoittaa myös sitä, että jos saan itseni jollakin keinolla psyykattua virtaamaan niin saapuessani sosiaaliseen systeemiin eli tilanteeseen tämä virtaavuuteni muodostaa saman tien systeemi-intervention suhteessa olemassa olevaan tilaan. Omalla virtaavuudellani voin nostaa muidenkin virtaustasoa, jolloin parhaimmillaan tuloksena voi olla koko joukon nouseminen aivan uudelle virtaamisen asteelle, joka taasen tukee paitsi yhteistä tavoitettamme, myös omaa virtaamiskokemustani. Toisaalta, joskus voi tulla vastaan tilanteita, joissa oma virtaavuuteni olisi niin voimakkaassa ristiriidassa olemassa olevaan tilanteeseen nähden, että se suorastaan haittaisi ryhmää kokonaisuutena. Tällaisissa tilanteissa systeemiälykäs virtaaja kätkee oman virtaamismomenttinsa hetkeksi ja pyrkii sen sijaan muiden virtaavuuden kasvuun. Innostavilla interventioilla hän parhaimmillaan saa muut lähemmäksi virtaavuustasoa, jolloin hänen oman virtauksellisuutensa paljastaminen voi jo toimia positiivisena kimmokkeena kokonaisvirtauksen kannalta.

Rakenteet, jotka virtaavat

Toisten ihmisten valtavan vaikutuksen lisäksi myös erilaiset näkymättömät rakenteet voivat vaikuttaa virtauskokemuksen saavutettavuuteen. Rakenteet eivät synnytä virtausta, virtaus syntyy aina ihmisistä, mutta oikeanlaiset rakenteet voivat tukea virtauskokemuksen syntyä ihmisille. Saapuessaan johonkin olemassa olevaan systeemiin ihminen aistii välittömästi alitajuntaisesti kyseisen systeemin tunnelman. Sitten hän lähes yhtä automaattisesti muokkaa oman mielialansa yhteensopivaksi tämän tunnelman kanssa. Lattea systeemi siis saa siihen saapuvan yksilönkin käyttäytymään latteasti. Virtaava systeemi taasen tempaisee yksilönkin mukaan virtaukseensa. Olet varmasti joskus saapunut johonkin tilaan, jossa yleinen ilo ja tunnelma välittömästi sisään astuessasi sai sinutkin otteeseensa.

Virtaavat systeemit synnyttävät virtausta, mutta miten alun perin synnyttää systeemi, joka virtaa? Jotkut henkilöt on helpompi saada virtaamaan kuin toiset, mutta henkilövalintojen lisäksi, mitä

keinoja on saada systeemit virtaamaan? Tämä on systeemiälykön haaste. Valmiita ratkaisuja tälle monimutkaiselle saralle ei ole, mutta muutamia suuntaviivoja voinee vetää.

Ensinnäkin on ensiarvoisen tärkeätä kyetä hahmottamaan mitkä kaikki rakenteelliset seikat vaikuttavat sosiaalisen systeemin virtaavuuteen. Tilanteet ovat yksilöllisiä, ja keinot saattavat vaihdella, mutta pelkkä tieto siitä mitkä seikat tulisi huomioonottaa auttaa jo paljon yksittäisissä tapauksissa. Fyysinen ympäristö voi olla yllättävä inspiraation lähde oikein käytettynä. Kokousten siirtäminen normaalista ympäristöstään johonkin uuteen paikkaan saattaa kirvoittaa tuoreita ajatuksia. Tietynlaiset ympäristöt synnyttävät tietynlaista inspiraatiota ja tässäkin paikan tunnelma tarttuu. Innostus-keskustelu Linnanmäen ulkoilmakahvilassa saa erilaisen suunnan kuin samoilla henkilöillä toteutettu sama keskustelu pommisuojoissa. Keskeinen rakenteellinen seikka virtaavuuden kannalta on usein kyky saada joukko keskittymään toisiinsa. Virtaava keskinäinen ilmapiiri voi joskus olla hyvinkin hauras ja sen voi ampua alas yksikin ulkopuolelta sisään pääsevä interventio. Siksi kyky eristää ihmiset ulkopuolen vaikutuksilta on virtaussysteemiälykkästä. Se voi tapahtua yksinkertaisesti käskemällä ihmisten sulkea kännykät tai sitten viemällä heidät Välimeren saarelle kauas arkiympyröistään. Lisäksi tarpeeksi vahvojen virtausyksilöiden kyky muokata ilmapiiriä on merkittävä. Inspiroiva johtaja, joka innostaa alaisensakin huippusuorituksiin tai ryhmätyöhön osallistuva superinnokas tekijä ovat molemmat tällaisia vahvoja virtausyksilöitä, jotka yksinään voivat sytyttää koko ryhmän.

Koska virtausilmapiiri on mukaansatempaava ja itseään toteuttava, on tärkeätä kiinnittää huomiota sosiaalisen systeemin muodostumishetkeen. Silloin määräytyy se, lähteekö systeemi liikkeelle virtaavana vai jähmeänä. Myöhemmin tätä asetelmaa pystyy toki muuttamaan oikeanlaisilla interventioilla, mutta muutoksen ollessa aina kohtuullisen jähmeätä, on ylivoimaisesti helpointa laittaa systeemi virtaamaan heti alusta lähtien. Tämän takia erilaisiin aloitusrituaaleihin, esittelykierroksiin ja alkupsyykkauksiin kannattaa panostaa systeemin muodostumisvaiheessa. Alkuvaiheessa määräytyvät myös paljolti ryhmän kommunikaatiotavat ja vastaavat rituaalit. Myöhemmin ne muodostavat systeemin julkilausumattomat rakenteet, jotka myöskin voivat olla enemmän tai vähemmän virtausta tukevia. Niiden muuttaminen saattaa olla vielä vaikeampaa kuin itse virtausilmapiirin. Siksi niidenkin muokkaamiseen virtausta tukeviksi tulisi panostaa luomalla esimerkiksi alusta lähtien vahva kehumisen kulttuuri tavallisen suomalaisen kohteliaisuudettomuuden kulttuurin sijasta.

Hyvän esimerkin virtaussysteemiälykkästä rakenteesta tarjoaa Esa Saarisen Pafos-seminaarit (Saarinen ja Slotte 2005). Niissä saadaan aikaan vahva eristyneisyys arkielämästä viemällä ihmiset Kyprokselle, joka lämpimänä lomasaarena muutenkin tarjoaa inspiroivan ympäristön. Se ainutlaatuinen virtauksen ilmapiiri, joka kyseiseen seminaariin saadaan synnytettyä, syntyy sitten osaltaan siitä, että osallistujat ovat jo ennako-odotuksissaan herkistyneet virtaavuuden mahdollisuudelle. Rakenne on siis jo lähtökohtaisesti virtausta tuottava. Tähän kun lisätään vielä Saarisen kaltainen vahva virtausyksilö, virtaukseen tähtäävät alkurituuaalit sekä seminaariin osallistujien keskimääräistä suurempi luontainen virtaamiskyky, on selvää, että rakenteet tukevat vahvasti virtauskokemuksen syntymistä jokaiselle yksilölle. Näin optimaalisia virtausrakenteita ei tietenkään arkielämän systeemeihin pysty aina luomaan, mutta oli roolisi sitten johtaja, partiolippukunnan vetäjä, huomaavainen rakastaja tai kaveriporukan jäsen, on sinulla aina mahdollisuus pyrkiä parantamaan niitä rakenteellisia olosuhteita, joiden avulla voit synnyttää sosiaaliseen systeemiin virtaavuutta edistävät olosuhteet.

Systeemiäly, virtaus ja elämän tarkoitus

Nyt on aika siirtyä perimmäisten kysymysten äärelle. Aion ottaa härkää sarvista ja hyökätä kohti erästä ihmiselämän suurinta mysteeriä, elämän tarkoitusta. Aseinani minulla on vain systeemiälyni sekä virtausteoria. Saisinko edes pienen palan petoa saaliikseni?

Aloitetaan rankasti. Ilman jumalan olemassaoloa on turha kuvitella mitään lopullista universaalia elämän tarkoitusta (Martela 2004). Jumala on maailmaa luodessaan saattanut sellaisen asettaa tai sitten ei, mutta ilman häntä elämällämme ei pohjimmiltaan ole mitään tarkoitusta. Mistä se muka olisi tänne molekyylliseen maailmaamme tipahtanut. Maailmassamme itsessään ei ole mitään tarkoitusta ilmassa roikkumassa. Ainoa paikka mistä voimme siis elämän tarkoitusta etsiä on oman päämme sisältä. Ja se mitä sieltä löytyy saattaa vaihdella yhteisöstä, kulttuurista ja yksilöstä riippuen. Esimerkiksi kristinuskossa elämän tarkoitus voidaan löytää kuoleman jälkeisestä elämästä, johon päästiin Jumalan ohjeita noudattamalla tai vaihtoehtoisesti uskosta Jumalaan ja rakkaudesta lähimmäiseen. Antiikin Kreikkalaisille tarkoituksen muodosti *arethe*, oman roolinsa täyttäminen yhteiskunnassa. (Macintyre 1966) Eräs kauneimmista elämän tarkoituksista on rakkaudellisuus, joka antaa antajalleen jo itsessään ja palaa tavallisimmin takaisin moninkertaisena. Sitä ajavat takaa jotkin nykyajan ajatussuunnat (Kaukinen 2005).

Oman aikamme ihminen on radikaalin vapautensa tuote, hän ei ota mitään annettuna, niinpä mikään uskonto tai yhteiskunta ei pysty hänelle tarkoitusta antamaan. Mistä sen sitten voisi löytää?

Oikea vastaus kysymykseen, mikä on elämän tarkoitus, on, että valitset itse tarkoituksesi. Tämä on rohkea vastaus: ”Elämän tarkoitus on tarkoitus: mitä tahansa se on, mistä tahansa se tulee, yhdistynyt päämäärä on se mikä antaa elämälle tarkoituksen” (Csikszentmihalyi 2002, s. 217). Älä siis kysy itseltäsi, mikä on elämäsi tarkoitus, vaan oletko jo valinnut elämällesi tarkoituksen. Pohdimme myöhemmin mitä nämä mahdolliset tarkoitukset voisivat olla. Ei kuitenkaan riitä, että löydät tarkoituksen. Sinun tulee myös sisäistää se. Kuten systeemiälykin, elämän tarkoitus toteutuu vasta teoissa. Vasta kun toimit siten, että pyrit edistämään tätä valitsemaasi tarkoitusta ja tunnet, että se on kaiken toimintasi pohjimmainen päämäärä, olet todella valinnut elämällesi tarkoituksen. Silloin koko elämäsi virtaa kohti tätä tavoitetta. ”Kun tärkeätä päämäärää tavoitellaan määrätietoisesti ja kaikki yksilön vaihtelevat aktiviteetit sopivat yhteen yhdistyneeseen virtauskokemukseen, tuloksena on tietoisuuden harmonisoituminen. (Csikszentmihalyi 2002, s. 217)”

*Oikea vastaus
kysymykseen, mikä on
elämän tarkoitus, on, että
valitset itse tarkoituksesi.*

Niin yksinkertaista se elämä sitten pohjimmiltaan on. Valitset tarkoituksen, sisäistät sen niin, että tavoittelet sitä vakaumuksella, jolloin kaikki tekosi edistävät päämäärääsi ja ovat näin harmoniassa tavoitteidesi kanssa. Tästä kaikesta seuraa, että elämäsi muuttuu saumattomaksi virtaamiskokemukseksi. Sitä kautta tarkoituksen löytymisen sivutuotteena löydät myös onnellisuuden, joka tästä virtauskokemuksesta syntyy.

Mistä löytää tällainen tarkoitus? Valitettavasti joudun sanomaan, ettei se ole niin helppoa. Koska tarkoituksen täytyisi olla kaiken toimintasi perimmäinen motiivi, ei sen valinta ole helppoa. Sen pitäisi pohjimmiltaan siis olla vahvassa harmoniassa kaikkien sisäisten taipumustesi kanssa. Biologiasi voi tiettyyn pisteeseen asti vastata puolestasi. Kun et ole syönyt kahteen päivään, nukkunut kolmeen vuorokauteen tai ääriesimerkkinä ollut veden alla minuutin ilman happea, ei vastausta tarvitse paljon etsiä. Kehosi kyllä kertoo sinulle mitä tavoitella. Nykyaikamme tragedia on, etteivät perustarpeemme enää tarjoa tarkoitusta, koska niiden tyydytys on niin helppoa, että aikaa jää tuhottomasti yli. Tämän ylijäämäajan tarkoituksettomuus ajaa nykyihmisen

eksistentiaaliseen ahdistukseen. Tälle sinulle lahjoitetulle jälle voit löytää tarkoituksen vain itsereflektion kautta. Siksi historian suuret miehet vetäytyivät vuorille. He halusivat aikaa tutustua itseensä. Kun he sitten olivat löytäneet sisäisestä maailmasta sen lopullisen tarkoituksen, jonka puolesta elää, laskeutuivat he alas vuorelta ihmisten pariin. Heidän katseissaan paloi tuli ja he pystyivät innoittamaan ihmiset mukaansa mitä ihmeellisimpiin ja henkeäsalpaaviin projekteihin. Tämä johtui heidän vahvasta sitoumuksestaan projektiinsa, joka mahdollisti kaiken henkisen energian suuntaamisen lasersäteen lailla yhteen pisteeseen. He olivat innoittavia, he saivat aikaan, koska he olivat varmoja asioista, koska he pystyivät seisomaan sataprosenttisesti asiansa takana. Tavoitteen tulee siis olla jotain mikä kumpuaa sisältäsi. Jotain mihin voit uskoa täydellisesti. Vasta silloin se on harmoniassa itsesi kanssa ja voi laittaa kehosi virtaamaan.

Tarkastelemalla ympäristöämme huomaamme sen kätkeyn viisauden mikä tähän sisältyy. Sillä ketkä ovat niitä onnellisia, joita ympärillämme näemme. He ovat nimenomaan henkilöitä, jotka ovat vahvasti sitoutuneet johonkin suureen projektiin. Historian suurmiehet ovat olleet tällaisia. Valistuksen suuri projekti antoi selkeän tarkoituksen tiedemiehille, filosofeille ja muille aikansa ajattelijoille 1700-luvulla. Renesanssi tarjosi myös oman antiikin ihanteita muokkaavan tarkoituksen oman aikansa suurille nimille. Jos kysyt miksi oman vuosisatamme johtavat fyysikot tai matemaatikot tekivät tekonsa, he vastaavat, joko että tiede oli heille tarkoitus itsessään tai koska se oli niin hauskaa ja teki heidät onnellisiksi. Molemmat vastaukset tarkoittavat itse asiassa samaa asiaa. Sitoutuminen tieteen edistämiseen oli heillä niin vahva tavoite, että se sai heidän elämänsä virtaamaan ja näin tuotti heille suurta tyydytystä. Saman vastauksen saat omistautuneilta taiteilijoilta tai urheilijoilta, mutta myös arjen sankareilta. Omistautunut kotiäiti, onnellinen mattokauppias, sitoutunut mutta harmoninen yritysjohtaja antaisivat sinulle saman vastauksen kysyessäsi heidän onnensa salaisuutta: Vahva usko omaan tavoitteeseensa ja tunne siitä, että tämä tavoite on harmoniassa oman itsensä kanssa.

Hämmäntävää kyllä, tämä ei ole ensimmäinen kerta, kun elämän tarkoitukseksi tarjotaan jatkuvaan virtaukseen pääsemistä. Vaikka tämänkertainen vastaus perustuu psykologis-empiristiseen dataan ihmisestä, jonka päälle mielen virtauksen teoria on rakennettu, samaan teoriaan pääsee käsiksi muutakin kautta. Miten muuten olisi selitettävissä, että itämainen zen-traditio antaa samankaltaisen vastauksen. Ja se vastaus on yli kaksituhatta vuotta vanha! Sillä mitä muuta on zen kuin pyrkimystä jatkuvaan virtaustilaan. Avainsanoja ovat siinäkin nykyisellisyys ja hereilläoleminen (Kaukinen 2005). Katsotaanpa mitä zen-traditiosta sanotaan.

Tarkoituksena zen-traditiossa on oman itsensä unohtaminen, sulautuminen osaksi maailmaa. Keskeistä zen-ajattelulle on myös tietoisista päämääristä pääseminen. Zenin oivallettuaan yksilö elää pelkästään nykyhetkessä ja toteuttaa itseään pakottomasti. Ihanteena on siis välitön elämä. ”Välittömän elämän tunnusmerkit ovat *mo dzih tsu* eli ’eteenpäin meno epäröimättä’, *wu-wei* joka voidaan tässä ymmärtää tarkoituksettomuudeksi, ja *wu-sih*, teennäisyyden puute eli yksinkertaisuus.” (Watts 1973, s. 177) Zen ei siis tarkoita kaikesta toiminnasta pidättäytymistä, vaan sitä että toimii, mutta toimii luonnollisesti, joutumatta pakottamaan itseään. Zen-tilassa oleva henkilö paneutuu kulloiseenkin askareeseensa koko olemuksellaan, toimii luonnollisesti eikä epäröi toimissaan. Jokainen toimi on hänelle tavallaan itsessään oma tarkoituksensa, eikä vain väline jonkin kaukaisemman päämäärän saavuttamiseksi. (Watts 1973, s. 180)

Zeniläinen munkki toimii siis samalla lailla kuin systeemiälykäs virtaajamme. Hän pyrkii muuttamaan elämänsä kaikki tapahtumat virtauskokemuksiksi. Virtauskokemuksenhan

Kalligrafiaa harjoittava valaistunut zen-munkki kuullessaan virtaus-villityksen leviämisestä länsimaissa saattaisi hymähtää epämääräisesti ”vihdoinkin”.

essentiaalinen osa oli ulkoisen päämäärän häviäminen. Zen-munkki pyrkii koko elämänsä muuttamiseksi tällaiseksi yhdeksi valtavaksi virtauskokemukseksi. Yksittäisestä tapahtumasta ja koko elämän valtavasta tapahtumaketjusta tulee oma päämäärä itsessään. ”Zenille on ominaista, että sen toimintatyyliin kuuluu mitä voimakkain sitoutumisen tunne, ’läpiviemisen’ tunne. Se antautuu kaikkeen täysin sydämin ja vapaasti ilman että sen tarvitsee pitää itseään silmällä.” (Watts 1973, s. 180)

Zen-mestarit ja Virtaus-mestarit ovat siis hämmästyttävän harmonisessa keskustelusuhteessa siihen mitä tulee elämän tarkoitukseen. Lähestymissuunta on luonnollisesti eri ja lisäksi zen-traditio on ehtinyt kehitellä melko kattavan kasan metodeita, miten päästä tähän lopulliseen virtaustilaan. Traditionaalinen jousiammunnan harjoittaminen ei tähtää taidon karttumiseen, vaan valaistumiseen. Valaistunut henkilö osuu tauluun uskomattomalla varmuudella juuri siksi, että hän ei enää suorita ampumista erilliseen tauluun. Hän vain virtaa jolloin nuoli lähtee hänen kädestään pakottomasti oikealla hetkellä. (Herrigel 1999) Samoin kalligrafia, kukka-asetelmat, meditaatio, koanit (eräänlaiset paradoksaaliset arvoitukset) sekä tiivis mestari-oppilassuhde ovat perinteisiä metodeita, joilla zen-valaistumista tavoitellaan. Näiden metodien kautta ilmeisesti ovat historian saatossa useat henkilöt päätyneet lähes jatkuvaan virtaustilaan suhteessa koko elämäänsä. Kalligrafiaa harjoittava valaistunut zen-munkki kuullessaan virtaus-villityksen leviämisestä länsimaissa saattaisi hymähtää epämääräisesti ”vihdoinkin”.

Tässä esseessä en lähde syvemmälle sukeltamaan zenin, virtauksen ja elämän tarkoituksen kieltämättä kiintoisiin ja vielä tuntemattomiin vesiin. En myöskään pyri propagoimaan zen-ajattelun yliveritaisuuden puolesta tai väittää, että nyt olemme löytäneet lopullisen ratkaisun. Haluan vain tuoda esiin sen seikan, että kun kiinalainen ikivanha ajatustraditio ja modernin länsimaisen tieteellisen psykologian kasvatti päätyvät samanlaiseen ratkaisuun, mitä tulee niinkin fundamentaaliseen kysymykseen kuin elämän tarkoitus, niin voisi kuvitella, että kyseessä olisi jotain merkittävää. Systeemiälykköinä meidän pitäisi havahtua miettimään, onko taustalla jotain rakenteellista, kun näinkin erilaiset systeemit päätyvät samaan johtopäätökseen. Vaikka tämä ei olisi oikea vastaus, niin on tämä silti vastaus, joka tulee ottaa vakavasti.

Virtausteoria siis antaa meille haasteen. Sukella syvälle itseesi, tutkiskele, pohdi arvojasi. Vakavasti ja pitkään. Oman itsesi pohjalta löydät elämäsi tarkoituksen. Seuraa sitoutuneesti sitä, niin elämäsi on loputon harmoninen virtauskokemus. Arvioi itse onko systeemiälykästä uskoa tämä. Arvioi itse, oletko valmis hyppäämään.

Viitteet

Chabris Christopher and Simons Daniel. 1999. *Gorillas in Our Midst*, Perception, Vol. 28, London, Pion Ltd.

Csikszentmihalyi Mihaly. 2002. *Flow: The classic work on how to achieve happiness*, Kent, Random House.

Csikszentmihalyi Mihaly. 1993. *The Evolving Self*, New York, HarperPerennial.

Harpe Peter von ja Toivonen Veli-Matti (toim.). 1994. *NLP Mielikirja*, Förlags Ab ai-ai Oy.

Herrigel Eugen. 1999. *Zen ja jousiammunnan taito*, Hämeenlinna, Unio Mystica.

Himanen Pekka. 2001. *Hakkerietiikka ja informaatioajan henki*, Juva, WSOY.

Kaukinen Susanna. 2005. *Dharma ja systeemiäly*, teoksessa Systeemiäly 2005, R. P. Hämäläinen ja Esa Saarinen (toim.), Systems Analysis Laboratory Research Reports, B25.

- Martela Mikko. 2004. *Elämän tarkoitus – Kansanomais-looginen esitys*. Minervan Pöllö 3-4/2004, Kokkola, Kirjapaino Välikangas.
- Martela Mikko. 2005. *Systeemiäly ja Virtaus*, teoksessa Systeemiäly 2005, R. P. Hämäläinen ja Esa Saarinen (toim.), Systems Analysis Laboratory Research Reports, B25.
- MacIntyre Alasdair. 1966. *A Short History of Ethics*, MacMillan, New York.
- Parviainen Jussi. 2004. *Hybris, Dramaturgian filosofia*, Juva, WSOY.
- Saarinen Esa and Hämäläinen Raimo P. 2004. *Systems Intelligence: Connecting Engineering Thinking with Human Sensitivity*, in Systems Intelligence, Discovering a Hidden Competence in Human Action and Organisational Life, R. P. Hämäläinen and E. Saarinen (toim.), Systems Analysis Laboratory Research Reports, A88, pp. 9-37.
- Saarinen Esa ja Slotte Sebastian. 2005. *Pafos-dialogi, Pafos-seminaarin elämänfilosofinen ajatteluympäristö systeemiälyn näkökulmasta*, teoksessa Systeemiäly 2005, R. P. Hämäläinen ja Esa Saarinen (toim.), Systems Analysis Laboratory Research Reports, B25.
- Senge Peter. 1990. *The Fifth Discipline: The Art and Practice of the Learning Organization*, New York, Doubleday Currency.
- Tahkokallio Keijo. 1998. *Peruna kerrallaan. Älyä tunteittesi taika*, Juva, WSOY.
- Watts Alan W. 1973. *Zen*, Keuruu, Otava.

Kirjoittaja

Kirjoittaja on loppusuoralla oleva tekniikan ylioppilas informaatioverkostojen koulutusohjelmasta. Toisaalta hän on alkukiihdytyksessä oleva tuleva filosofi Helsingin Yliopistossa. Hän siis lähestyy filosofiaa insinöörimäisellä otteella. On olemassa ongelma, siihen on olemassa tarpeeksi hyvä ratkaisu. Kun se on tehty, voi mennä hoitamaan puutarhaa kuten Epikuros, hänen esikuvansa.