



Flow-kokemuksia

Tiedäthän sen tunteen, kun ratsastus tuntuu sujuvan kuin tanssi? Kun sen pienen hetken ajaksi kaikki muu unohtuu ja kun hevonen tuntuu todella lukevan ajatuksesi? Kun et kuule etkä näe mitä ympärilläsi tapahtuu, kun unohtat mieltäsi painavat työasiat ja yhtäkkiä huomaat ajan harpanneen puoli tuntia tai tunnin eteenpäin aivan huomaamatta? Sen hetken kun sinulle taas kuin tähtikirjaimin kirkastuu, minkä takia olet valinnut ratsastuksen omaksi, tärkeäksi lajiksesi.

Niin juuri, näiden pienten hetkien takia.

Nämä ovat nimeltään flow-kokemuksia. Flow on universaali, nautinnollinen tila, jossa keskittyminen on niin intensiivistä, ettei millään muulla maailmassa tunnu sillä hetkellä olevan merkitystä. Flow, virtauksenomainen tunne siitä kuinka asiat sujuvat ikään kuin omalla painollaan, syntyy toiminnassa, jossa käytetään opittuja taitoja ja voitetaan niiden avulla itselle asetettuja haasteita. Termin isä on yhdysvaltalainen psykologi Mihaly Csikszentmihalyi, joka on tutkinut ilmiötä jo yli 40 vuoden ajan.

Flow syntyy syvässä keskittyneisyyden tilassa jossa toiminta ja tietoisuus tuntuvat sulautuvan yhteen. Flow-kokemuksen aikana ihminen sulkee mielestään kaiken muun paitsi käsillä olevan tehtävän, hänen aikakäsityksensä hämärtyy ja tarkkaavaisuus keskittyy vain tähän yhteen hetkeen. Alkuoletuksena on selkeä, kauaskantoinen tavoite, jota kohden pyritään. Flow-kokemusta ei kuitenkaan synny, jos tavoitteesta tulee pakkomielteenomainen emmekä ehdi nauttia ponnisteluista sen saavuttamiseksi.

Flow-tilaan ei pääse nappia painamalla. Ratsastuksessa flow-kokemuksen voi saavuttaa, kun panostaa suoritukseen ja keskittyy toimintaan sataprosenttisesti. Läheskään jokainen ratsastuskerta ei näitä kokemuksia kuitenkaan tuota, kuten tiedetään. Aloitteille ne ovat saavuttamattomissa, sillä hänen huomionsa kiinnittyy vielä liiaksi ulkopuolisiin häiriötekijöihin.

Oppimisen suhteen flow muodostaa oman, sisäisesti palkitsevan järjestelmänsä: kun positiivinen palaute ilmenee välittömänä, upeana tunteena siitä kuinka kaikki sujuu kuin tanssi, sitä tunnetta ei voita mikään. Kehitystä tapahtuu, kun saamme tällaista palautetta riittävän usein.

Vapaa-aikamme on pitkälti passiivista asioiden seuraamista, mutta flow-kokemukset syntyvät nimenomaan silloin, kun toimimme itse aktiivisesti. Se mikä erottaa flow'n muista nautintoa tuottavista asioista, on siihen liittyvä henkinen kasvu. Haasteiden voittamisen seurauksena tunnemme itsemme taitavammiksi ja kyvykkäämmiksi kuin ennen. Flow-kokemus saa aikaan sen, että olemme sen tuoman ilon tunteen seurauksena valmiit kaksinkerataistamaan ponnistelumme kokeaksemme saman uudelleen.

Ei ihme, että eri-ikäiset ihmiset eri puolilla maailmaa ovat Csikszentmihalyin tutkimuksissa kuvailleet näitä hetkiä elämänsä parhaisiksi. Unohtakaamme pakkomielteet, keskittykäämme kuuntelemaan hevosta ja tavoitelkaamme flow'ta!

KATI VALJUS

★ uutisia

★ tuoreita kilpailutuloksia

★ käyttäjien oma kuvagalleria



★ vilkas keskustelupalsta

★ myynti-ilmoituksia

★ laaja linkkilista

www.ratsastus.net