



Antti Taipale

PEILISOLUJÄRJESTELMÄ JA KEHOLLINEN SIMULAATIO.

ASKEL KOHTI KEHOLLISEN EMPATIAN KOKEMISTA NÄYTTELIJÄNTYÖSSÄ?

TIIVISTELMÄ

Artikkelini porautuu näyttelijöiden väliseen, samapaikkaiseen ja -aikaiseen läsnäoloon sekä vuorovaikutukseen. Lähtökohtana artikkelissani on näyttelijöiden omat kokemukset siitä, millä tavalla kehollinen empatia voidaan kokea näyttelijäntyössä. Tarkastelen aineistoani Vittorio Gallesen kehollisen simulaation teorian näkökulmasta. Ihmisten välisessä kommunikoinnissa peilisolujärjestelmä on keskeisessä roolissa muiden esirefleksiivisten prosessien kanssa, mikä auttaa ymmärtämään ihmisten toimia jokapäiväisessä arjessa, varsinkin teatterin vuorovaikutusverkostossa. Näyttelijöiden välille muodostuva yhteinen ”me keskeinen tila” (*we centric space*) on askel kohti kehollisen empatian kokemusta.

ABSTRACT

In this article I will focus on embodied simulation, theory developed by Vittorio Gallese, in the network of interaction of actors in the context of theater. The base of this article is experiences of actors and how they think or feel about embodied simulation in their work. I will contemplate how relationship between actor and actor can be seen from embodied simulation point of view. In the essence of embodied simulation theory there is mirror neuron system which can help people to understand others especially in the network of interaction in the theater. Embodied simulation operates pre-reflective phase before cognitive process activates. It facilitates to develop “we centric space” between actors and could be the first step towards experiencing embodied empathy.

JOHDANTO

Kognitiivinen neurotiede ja kehollisen simulaation teoria ovat saaneet yhä enenevässä määrin jalansijaa myös teatterin tutkimuksen parissa. Tuoreet tarkastelutavat asettavat teatterin vuorovaikutusverkoston uuteen valoon ja avaavat meille teatterin perustavaa laatua olevaa sensomotorista liikuttavaa luonnetta. Artikkelissani tarkastelen sitä, millä tavalla peilisolujärjestelmä on mukana kehollisen empatian synnyssä sekä sitä, miten kehollinen simulaatio suhteutuu keholliseen empatiaan näyttelijäntyössä. Käsitteenä kehollinen empatia vaatii selvennystä, mitä myöhemmin tarkastelen lähemmin. Ajatukseni pohjautuvat neuropsykologian ja kognitiivisen neurotieteiden tutkijan Vittorio Gallesen kehollisen simulaation teoriaan¹ ja siitä tehtyihin tulkintoihin.² Ajattelen, että kehollinen empatia on kahden ihmisen välillä oleva toistuva ja dynaaminen prosessi, joka luo ihmisten välille suoran ja välittömän, solutasolla ilmenevän yhteyden. Artikkelissani ristivalotan teoriaa ja aineistoa sekä muodostan niiden pohjalta käsityksen näyttelijäntyön kehollisesta empatiasta. Artikkelin loppupuolella kuvaan tätä dynaamista prosessia kaavion muodossa.

Polku kehollisuuteen ja kehollisen simulaation pariin on saanut alkunsa työni parista esiintyjänä. Olen seurannut muiden artistien esiintymistä ja muokannut heidän manerejaan omaan kehooni sopivaksi. Aloin reflektoida tapaani käsitellä sitä, mitä havaitsen muissa ihmisissä ja millä tavalla havainnot tuntuvat kehossani, kunnes huomasin tietoisuuteni kohdistuvan keholliseen samaistumiseen, jota en siinä vaiheessa osannut vielä sanallistaa. Kehollinen kokemukseni ja sen sisäiset muutokset kokemuksessani herättelivät minut pohtimaan, millaisia prosesseja kehoni sisäisessä havaintomaailmassa tapahtuu. Kun katson toista ihmistä ja havaitsen hänen olemuksensa, kehoni hakeutuu automaation lailla samankaltaiseen olemisen tilaan, kuin henkilö näyttäytyy edessäni. Esitysten harjoitusvaiheessa huomasin kokevani muiden maneerit jossain syvällä lihaksistossani kineettisenä kokemuksena ilman, että olisin käsitellyt tietoa suoraan tietoisien mielen avulla. Vuosien aikana käsitteet, kuten peilisolujärjestelmä³ ja kehollinen simulaatio tulivat tutuiksi ja ohjasivat minua tutkimusaiheen pariin.

Artikkelini aineisto pohjautuu vuonna 2020 valmistuneeseen pro gradu -tutkielmaani, jota varten haastattelin kolmea suomalaista, joko Teatterikorkeakoulussa tai Tampereen yliopistossa näyttelijäkoulutuksen saanutta näyttelijää. Tutkimusaihe keskittyi siihen, millä tavalla haastatellut näyttelijät kokevat kehollisuuden ja kehollisen empatian työssään. Ennen aineiston keräämisprosessin tarkempaa esittelyä, esittelen artikkelini kannalta keskeiset käsitteet, jotka kulkevat mukana läpi tekstin. Artikkelini lähestyy kehollisen empatian käsitettä yksityisestä yleiseen alkaen yksittäisten, solutasolla olevien käsitteiden olemassaolon kuvailusta kohti simulaation ja empatian käsitteitä. Aineisto havainnollistaa teoriaa ja kietoo näyttelijöiden kokemukset aiheen ympärillä yhteen. Seuraavaksi esittelen peilisolujärjestelmän ja kehollisen empatian pääpiirteet, sekä tarkennan sitä, mitä tarkoitan, kun puhun kehosta. Tulevissa luvuissa käsitelen käsitteitä vielä tarkemmin esimerkkien ja haastateltujen näyttelijöiden kokemusten valossa.

1 Vittorio Gallese 2005; 2011; 2014; 2017; Anderson, Gallese, ja Guerra 2020

2 Anderson, Gallese, ja Guerra 2020; Vittorio Gallese 2017; Schiavio, Menin, ja Matyja 2014; Hogan, Irish, ja Hogan 2022

3 Rizzolatti ja Sinigaglia 2008; Praszkiar 2016; Khalil 2009; Keysers ym. 2003

KEHOLLISUUDESTA, PEILISOLUJÄRJESTELMÄSTÄ JA KEHOLLISESTA EMPATIASTA

Aluksi on hyvä tarkentaa mitä tarkoitan, kun puhun kehosta. Kehon fenomenologiaa on käsitelty esimerkiksi Husserl, joka käytti saksankielisiä termejä *Leib* ja *Körper*, jotka molemmat viittaavat ruumiiseen. *Leib* voidaan suomentaa eläväksi, tuntevaksi ruumiiksi tai kehoksi ja *Körper* biologiseksi ja fyysiseksi ruumiiksi.⁴ Tätä jakoa mukailen käytän artikkelissani kehoa tarkoittamaan elävää, kokevaa, havainnoivaa sekä tuntevaa kehoa, joka on motorisessa vuorovaikutuksessa muiden elävien kehojen kanssa, toisin kuin ruumis, jonka ajattelen olevan elottoman kaltainen, fyysinen, mutta ulkoapäin tarkasteltava objekti.

Timo Klemola (2004) *Taidon filosofia – filosofin taito* teoksessaan erittelee kehon fenomenologista tarkastelua käsitteiden osalta. Hän käsittelee Husserlin, Merlau-Pontyn ja Schelerin tapaan objektikehon ja eletyn kehon eroavaisuuksia sekä kehon kaavan ja kehon kuvan termien sisältöä.⁵ Kehon kaavassa sisäisiä viestejä kehosta tuottava proprioseptinen aistijärjestelmä kertoo meille paljon meidän sisäisestä kokemuksestamme.

Tuntevassa, elävässä, kokevassa ja havainnoivassa kehossa huomio keskittyy oman itsensä sisäpuolelle ja sen välittämiin aisti-informaatioihin. Viitataan Klemolan tekemää määrittelyä sisäisestä itsen kuuntelusta ”proprioseptiseksi havainnoksi”: Kyse on silloin siitä, että minulla on (a) visuaalinen aistihavainto objektikehostani. Voin myös koskettaa kehoani ja saada siitä tuntoaistimuksen. Kyse on silloin (b) objektikehooni kohdistuvasta tuntoaistimuksesta. Voin myös kuunnella kehoani sisäkautta, kokea sen sisäisiä tuntemuksia, jolloin kyse on (c) proprioseptisestä havainnosta, joka kohdistuu kokevaan kehooni.⁶ Keho tarkoittaa tämän artikkelin kontekstissa samanaikaisesti sisä- ja ulkopuolelta havainnoivaa, tuntevaa ja aistivaa kehoa.

Peilisolujärjestelmä luo pohjan kehollisen empatian ilmiölle. Peilisolut (mirror neurons) ovat moniaistisia motorisia soluja, jotka ovat osallisena motorisissa toiminnoissa, kuten esineeseen tarttumisessa käsillä tai suulla. Ne aktivoituvat myös, kun samanlainen motorinen toiminto havaitaan jonkun toisen suorittamana tai jopa, kun motorisen toiminnon tuottama äänihavainto havaitaan. Peilisolut aktivoituvat myös silloin, kun motorinen toiminto olisi suurelta osin piilossa tai se kuvitellaan. Havaittujen peilisolujen aktivoituminen ei ole riippuvainen siitä, kuka havaitun toiminnon tai liikkeen suorittaa. Ensimmäisen kerran ne löydettiin makakiapinoiden aivojen esimotorisesta lohkosta ja päälakilohkosta sekä myöhemmin myös linnuilta, rotilta ja ihmisiltä.⁷ Alun perin peilisolujen olemassaolo havaittiin esimotoristen hermosolujen toimintaa käsittelevässä tutkimuksessa.⁸

Myöhemmin peilisolututkimuksen edetessä havaittiin, että samat hermosolut aktivoituivat suorittaessa toimintoa itse, mutta myös nähdessään jonkun muun suorittamassa samaa toimintoa.⁹ Pian peilisolusta alettiin puhua hermosoluina, jotka omaavat peilaavan luonteen.¹⁰ Peilisolujärjestelmää

4 Parviainen 2006, 27; Aho 2021, 10; Klemola 2004, 77–81

5 Klemola 2004, 77–81 Klemolan mukaan objektikeho on *der Körper*, jota tarkastellaan ulkoapäin ja jolla on tietyt fyysiset ominaisuudet, kun taas eletty tai koettu keho *der Leib* on se, joka on läsnä sisäisessä kokemuksessamme. Kehon kaava on esireflekstiivinen motoristen kykyjen järjestelmä. Kehon kuvaan sisältyvät omaan kehoon liittyvät havainnot, asenteet ja uskomukset. Katso tarkemmin Klemola.

6 Klemola 2004, 83

7 Anderson, Gallese, ja Guerra 2020, 206

8 di Pellegrino ym. 1992, 179

9 di Pellegrino ym. 1992; Vittorio Gallese ym. 1996

10 Aho 2021, 28

on kutsuttu myös esimerkiksi Dalai Lama- tai empatianeuroneiksi niiden peilaavan ja jäljittelevän luonteen takia.¹¹ Peilisolujen toiminta on ”kuin” tekemistä neurotieteiden näkökulmasta. Peilisolujärjestelmä mahdollistaa me-keskeisen tilan (we-centric space) muodostumisen, joka yhdistää henkilöt solutasolla yhteen. Me-keskeinen tila on kehollisesti jaettu, solutasolla tapahtuva dynaaminen prosessi, joka on väylä kehollisen simulaation kokemiseen.¹²

Kehollinen empatia, tai kehollinen simulaatio (*embodied simulation*), jota artikkelissani tarkastelen, pohjautuu Vittorio Galleseen näkemykseen simulaation luonteesta. Itse asiassa simulaatio on hieman harhaan johtava käsite, kuten Olli Aho väitöskirjassaan toteaa.¹³ Kehollisessa simulaatiossa ei ole kyse siitä, että astuisimme toisen asemaan, jotta ymmärtäisimme toisen ihmisen motiiveja ja tekoja, vaan siitä, että ymmärtäminen on ”kuin tekemistä” motorisen havainnon osalta. Kehollisen simulaation erottaa simulaatioteoriasta Ahon mukaan efferenttikopio, joka havainnon havaitessaan lähettää motorisen käskyn aivoista kohti lihaksia, mutta niin, ettei liikettä kuitenkaan suoriteta.¹⁴ Silloin aivojen tasolla ikään kuin tuotetaan toiminto, joka ei kuitenkaan aktualisoidu toiminnaksi”.¹⁵

Teatterintutkija Bruce McConachie yhdistää simulaation sekä empatian käsitteet tarkoittamaan meidän joka päivästä kykyämme käsitellä, ennustaa ja selittää ihmisen käytöksen mentaalisia tiloja.¹⁶ Artikkelini kontekstissa kehollinen simulaatio tarkoittaa motorisen, solutason yhteyttä toisten ihmisten kanssa, mikä toimii esirefleksiivisellä tasolla.

Vittorio Gallese määrittelee simulaation usein Husserlin fenomenologian ruumiillisuuden käsitteiden viitekehyksen avulla ja pohjaa ajatteluaan pikemminkin fenomenologiaan kuin perinteiseen kognitiiviseen tulkintaan simulaatioteoriasta.¹⁷ Gallese viittaa tutkimuksissaan fenomenologisen perinteen vaikuttajista Edmund Husserlin lisäksi Maurice Merleau-Pontyyn sekä Edith Steiniin ja *Einführung* -käsitteeseen, jota on tulkittu paljon empatiaperinteen parissa.¹⁸ Ajattelen, että olemisemme maailmassa on jatkuvaa vuoropuhelua havaintojen motoristen ominaisuuksien kanssa, jotka kertovat ympäristöstä, muista ihmisistä ja heidän intentioistaan tavalla, joka on sisään rakennettuna meihin ihmisiin. Seuraavassa luvussa esittelen tarkemmin aineiston keräämisen ja sen käsittelyn vaiheita.

TUTKIELMASTA JA AINEISTOSTA

Aineistoa varten haastatelluista näyttelijöistä jokainen on valmistunut yli 20 vuotta sitten ja työkokemusta on pisimmillään kertynyt yli 35 vuotta. He ovat esiintyneet laajasti eri lajityyppien parissa. Tutkielmani kannalta olennaista oli, että työkokemusta on kertynyt sekä pimennetystä,

11 Praszkiar 2016, 10

12 Gallese 2003; Bleeker ja Germano 2014, 379

13 Aho 2021, 34–63 Tämän artikkelin laajuudessa rajaan simulaatioteorian historian toisaalle. Goldmanin (2006) mukaan simulaatioteoriassa henkilö asettuu toisen henkilön asemaan ja tätä kautta tulkitsee hänen kokemuksiaan ja toimintojaan. Simulaatioteoria on eräänlainen vastaliike teorioteorialle, jonka mukaan henkilöllä on toisesta henkilöstä mielessään teoria, miten hän tulee toimimaan tilanteessa. Tämä teoria mahdollistaa toisen henkilön ymmärryksen tietyissä tilanteissa (Barlassina & Gordon, 2017). Myös Joe Cruz ja Robert M. Gordon ovat käsitelleet simulaatioteorian historiaa artikkelissaan *Simulation theory* (2007).

14 Aho 2021, 34

15 Aho 2021, 35

16 McConachie 2008, 223 Oma vapaa käännös: *I use empathy and simulation to mean “our everyday ability to attribute mental states and predict and explain human behavior”.*

17 Aho 2021, 13

18 Aho 2021, 16 Katso myös *Einführung* -käsitteestä: Vischer (1873), Lipps (1907), Stein (1917/1989), Currie (2011).

näyttämöstä erotetusta sekä samassa tilassa sijaitsevasta katsomosta.¹⁹ Heistä jokainen on ollut kiinnitettynä näyttelijänä suuressa tai keskisuudessa valtionosuusteatterissa. Henkilötiedot ovat pseudonymisoitu.

Aineistonkeruumenetelmänä oli syvähaastattelu. Tutkimusmenetelmänä oli fenomenografinen analyysi, joka tarjosi toimivia välineitä aineiston käsittelyyn, sillä tarkoitukseni oli ymmärtää ihmisten käsityksiä ja niiden merkityksiä kehollisesta empatiasta teatterin vuorovaikutusverkostossa. Keholliset kokemukset voivat olla haastavia kuvailla sanallisesti ja siksi valitsin tutkimusmenetelmän, joka auttaa erottelmaan erilaisia käsityksiä ilmiöstä. Fenomenografia on laadullinen tutkimussuuntaus, jossa keskitytään käsitysten eroavaisuuksien tutkimiseen.²⁰ Keskeistä fenomenografialle on näkökulma, että on olemassa yksi maailma, jonka ihmiset ymmärtävät eri tavoin.²¹ Tutkimuksen kulkua kuvaa parhaiten hermeneuttinen spiraali, jossa kuljen teoriasta aineistoon ja takaisin teorian suuntaan, syventyen jatkuvasti ymmärtämään laajemmin haastateltavien käsityksiä keskustelun aiheista. Työtavalla pyrin toisaalta tarkastelemaan haastattelujen sisältöjä, mutta yhtäältä ymmärtämään syvemmin käsillä olevan ilmiön toimintamekanismeja ja rajapintoja käsitysten eroavaisuuksissa.

Menetelmänä fenomenografinen analyysi antaa teatteritutkimukselle mahdollisuuden ymmärtää eri vaiheissa ja eri taustoista tulevien näyttelijöiden kokemuksia ja laajentaa tietoisuutta kehollisesta empatiasta. Kallisen ja Kinnusen mukaan fenomenografisen analyysin tulos on jäsentynyt kuvaus tutkimuksen kohderyhmän ilmiötä koskevien kokemusten ja käsitysten eroista.²² Fenomenografisen tutkijan tavoitteena on onnistua tuomaan esiin se konteksti, johon haastateltavan käsitykset liittyvät. Tämän tyyppisen ajattelun taustalla on näkemys siitä, että ihmisten kokemukset ovat aina yhteydessä siihen, missä tilanteessa ja asiayhteydessä ne tapahtuvat. Tästä syystä myös fenomenografinen tutkija voi itse havahtua huomaamaan, että tutkittava ilmiö voidaan ymmärtää muillakin tavoilla kuin hän on tehnyt.²³

Analysointivaiheen aikana tarkastelen aineistoa kahdessa tasossa. Ensimmäisessä vaiheessa pyrin hahmottamaan laadullisesti erilaisia tapoja ymmärtää ja käsittää kehollisen empatian vaikutuksia näyttelijäntyössä. Toisessa vaiheessa tarkastelen aihetta syvemmältä tasolta. Yritän luoda tulkinnan näyttelijöiden kokemuksista sekä käsityksistä ja niiden merkityssisällöistä kehollisen empatian havaitsemisen näkökulmasta.

Aineiston perusteella tutkielmassa havaittiin, että yliopistotasoisessa teatterikorkeakoulussa näyttelijäoppilaita kouluttiin kehon ja kehollisuuden ammattilaisiksi. Heitä ohjattiin kuuntelemaan ja aistimaan omaa kehoaan sekä muiden kehoja siirtämällä havainnoinnin painopiste näyttelijän oman kehon sisäisiin tuntemuksiin. Kun näyttelijän kehollinen ilmaisu ja mielessä oleva ajatus ovat yhtä, näyttelijän ilmaisu ”on totta”, kuten erään haastateltavan suurin teatterikorkeakoulun oivallus oli ollut. Aineistoa voidaan tulkita siten, että teatterikorkeakoulutuksen yksi pedagoginen tavoite on löytää kehon ja mielen ykseys, jotta näyttämöllä nähtävä ilmaisu olisi totta.

Kehollinen empatia toisten näyttämökehojen sekä näyttelijän ja katsojien välisessä vuorovaikutussuhteessa käsitettiin haastattelujen perusteella osin vieraaksi käsitteeksi. Haastateltavat ymmärsivät kehollisuuden ja empatian käsitteet erikseen, mutta sanaparina kehollinen empatia oli

19 Tutkin tutkielmassa sitä, millä tavoin näyttelijöiden käsitykset muuttuivat yleisön reaktioista ja niiden aistimisesta, kun yleisö oli pimennyssä, erillään näyttämöstä olevassa katsomossa tai samassa valossa olevassa katsomossa.

20 Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka 2006

21 Marton 1981

22 Kallinen ja Kinnunen.

23 Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka 2006

tuore tuttavuus. Yksi haastateltavista oli perehtynyt käsitteeseen jo aiemmin. Keskustelun päätteeksi haastateltavat kuitenkin ymmärsivät mistä on kyse ja havainnoivat, että koko haastattelu oli käsitelty kehollista empatiaa eri näkökulmista. Näyttelijät kokivat, että herkkyys aistia ympäristöönsä ja itseään on yhtenä olennaisena tekijänä kehollisen empatian havaitsemisen prosessissa.

Pro gradu -tutkielmani tutkimuskysymykset käsitteivät sitä, millä tavalla kehollisuus koetaan näyttelijäntyössä ja millä tavalla kehollinen empatia koetaan esiintyjän ja katsojan välisessä vuorovaikutuksessa. Edellä mainittujen havaintojen pohjalta keskityn tässä artikkelissani siihen, onko peilisolujärjestelmä ja kehollinen simulaatio askel kohti kehollisen empatian kokemusta näyttelijäntyössä. Seuraavaksi erittelen syvemmin peilisolujärjestelmän toimintaa ja sen simulaatioprosessia.

PEILISOLUJÄRJESTELMÄ JA SIMULAATIO NÄYTTELIJÄNTYÖSSÄ

Mun mielestä on olennaista, et se peilisolujuttu toimii molemmin puoleisesti, et katsoja kehollisesti eläytyy siihen esiintyjään, olennaista on, että esiintyjä myös eläytyy kehollisesti niihin katsojiin ja niiden olemassaoloon, tavallaan keholliseen eksistenssiin.

2.36

Eräs haastatelluista näyttelijöistä pohti peilisolujärjestelmän toimintaa yllä olevan lainauksen mukaisesti molemminpuolisena prosessina, jossa kehot samaistuvat tai *eläytyvät* toistensa *keholliseen eksistenssiin*. Ajattelen, että peilisolujärjestelmä toimii näyttelijöiden välillä toistuvana dynaamisena prosessina, kun tietyt reunaehdot täyttyvät. Peilisolujärjestelmä ei kuitenkaan ole ainoa järjestelmä, joka havaitsee *kehollista eksistenssiä*, vaan on yksi muiden joukossa. Mielestäni teatterin vuorovaikutusverkoston keskiössä on ihmisten välinen, samapaikkainen ja -aikainen läsnäolo sekä kehollinen, sensomotorinen yhteys toisiin ihmisiin. Näyttelijöiden keskinäinen eläytyminen näyttämöllä synnyttää heidän välilleen intuitiivisen, jaetun monimuotoisen tilan, jonka toistuvan dynaamisen prosessin keskiössä peilisolujärjestelmä on yhtenä tärkeänä osatekijänä. Seuraavaksi käyn lyhyesti läpi peilisolututkimuksen historiaa ja kerron miksi peilisolujärjestelmä on mielestäni tärkeässä osassa tämän artikkelin näkökulmasta.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että on olemassa neurobiologinen perusta toisen henkilön käyttäytymisen ja kokemusten ymmärtämiseen suoralla esireflektiivisellä tavalla. Tämä suora yhteys on riippumaton propositionaalisista asenteista, kuten toiveista, haluista tai intentioista.²⁴ Ihmisten välinen suora yhteys pohjautuu liikkeen havaitsemiseen ja sen automaattiseen ymmärtämiseen. Peilisolujärjestelmän visuomotoriset peilisolut muodostavat heijastereaktion nähdystä liikkeestä esireflektiivisellä tasolla. Ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa peilisolut ovat mukana tunteiden ja aistihavaintojen kokemuksessa ja kommunikoinnissa.²⁵ Teatterintutkija Amy Cook toteaa, etteivät peilisolut ainoastaan aktivoi motorista toimintaa, vaan myös matkivat sitä. Tästä syystä näkeminen ja tekeminen eivät ole kaukana toisistaan.²⁶ Peilisolujen aktivoitumisen havainnoijan kehossa voidaan kuvata olevan 'kuin' tekemistä neurotieteiden näkökulmasta. Peilisolut auttavat meitä virittäytymään toisen henkilön tunnetilaan ja samaistumaan hänen aistihavaintoihinsa. Toisin sanoen tämä 'kuin' tekeminen on sisäinen motorinen representaatio, joko kokonaan tai osin havaitusta

24 Anderson, Gallese, ja Guerra 2020, 3

25 Hari 2007, 65–67

26 Cook 2008, 588

motorisesta tapahtumasta.²⁷ Cook kertoo artikkelissaan esimerkin näyttelijästä, joka on avaamassa hillopurkkia. Nähdessään näyttelijän käsittelevän käsillään hillopurkin kantta ja ilmaisemalla kehollaan kannen olevan tiukasti kiinni, peilisolujärjestelmä ja visuomotorinen heijastereaktio auttaa katsojaa ymmärtämään, että kansi on tiukasti kiinni.²⁸ Tämä motorinen havainto, jonka katsoja havaitsee voi tuntua hänen omassa kehossaan saakka kinesteettisenä²⁹ kokemuksena tai jopa konkreettisenä lihasjännityksenä. Kehollinen kokemus tapahtuu havainnoijan kehossa ennen, kuin muu kognitiivinen prosessi on muodostanut kokonaisen ajatuksen havainnosta. Kuten Cook asian ilmaisi, peilisolut eivät vain aktivoi motorista toimintaa, vaan myös ”matkivat” havaittua motorista havaintoa.

Näyttelijän yksi tärkeimmistä aisteista on näköaisti. Ihmisen näköaisti voidaan jakaa kahteen havaintoprosessiin, visuaaliseen havaintoon ja visuomotoriseen havaintoprosessiin, jotka vaihtelevat jatkuvasti näköhavainnossa. Visuaalinen havaintokyky on kuin eräänlainen muistipankki, joka koostuu nähdystä ja sinne tallennetuista kuvista sekä muilla aisteilla koetuista havainnoista.³⁰ Visuaalinen havaintokyky on aktiivinen silloin, kun katsotaan paikallaan olevaa, liikkumatonta visuaalista havaintoa, toisin kuin visuomotorinen näköhavaintoprosessi.³¹ Visuomotorinen näköhavainto aktivoituu, kun henkilö näkee näkökentässään liikkeen, jolloin hänen peilisolujärjestelmänsä muodostaa visuomotorisen heijastereaktion.³² Yhdessä koko kognitiivisen prosessin kanssa visuomotorinen heijastereaktio mahdollistaa henkilöiden sitoutumisen toistensa kanssa. Heijastereaktio stimuloi empatian kokemusta, joka toimii ensimmäisenä askeleena kohti emotionaalista ja sosiaalista sitoutumista teatterin ”mitä jos” -maailman kanssa.³³

Kun ihminen on tietyn näkönen ja tietyn olonen, niin ku sä oot itse auki näyttämöllä, niin silloin sä oikeesti katsot sitä toista ihmistä ja sä katsot tarkkaan mitä se sulle viestii, missä asennossa se on, minkä näkönen se on, eli kyllähän se niin on, eli sähän saat silloin ilmaiseksi ihan hirveesti asioita, kun sä, kun sä katselet myös hänen kehon kieltään. 1.31 Yllä olevassa lainauksessa haastateltu näyttelijä kertoo, kuinka hänen näyttämötyöskentelynsä helpottuu hänen katsellessaan vastaanäyttelijän kehon kieltä ja sitä, miten hän viestii kehollaan. Visuomotorisen heijastereaktion ja peilisolujen toimintamekanismin näkökulmasta voidaan ajatella, että näyttelijöiden välillä jatkuva dynaaminen prosessi saa näyttelijän ymmärtämään toisen henkilön mielentilaa ja intentioita *ilmaiseksi*. Käsitän hänen ilmauksellaan tarkoittaneen automaattista kehollisen samaistumisen prosessia, joka ei vaadi häneltä kognitiivista prosessointia, vaan hän saa informaation toisen henkilön toiminnasta oman kehonsa sisäkautta. Kun näyttelijä katsoo vastaanäyttelijänsä kehoa kokonaisuutena, hänen kehossaan tapahtuva visuomotorinen heijastereaktio kertoo automaattisesti näyttelijälle mitä vastaanäyttelijän kehossa tapahtuu ilmaisun tasolla.

Näyttelijäntyössä myös muut aistit ovat läsnä jatkuvasti. Peilisolujärjestelmä ei aktivoitu ainoastaan näköaistin ja -havainnon kautta. Kuuloaisti on yksi näyttelijän tärkeistä aisteista, joka auttaa esiintyjää havainnoimaan ympärillä olevia tapahtumia. Audiovisuaalinen peilisolujärjestelmä tukee näköhavainnon muodostamaa visuomotorista heijastereaktiota synnyttämällä kuulokuvallisen

27 Rizzolatti ja Sinigaglia 2008, 96

28 Cook 2008, 588

29 Katso lisää kinestesian käsitteestä Parviainen 2006, 26–32

30 Jacob ja Jeannerod 2003, 13

31 McConachie 2008, 56

32 McConachie 2008, 56

33 McConachie 2008, 63

heijastereaktion kehossa. Audiovisuaalinen peilisolujärjestelmä aktivoituu, kun liike joko nähdään tai kuullaan. Esimerkiksi havainto oveen koputtamisesta voi tarkoittaa sen havainnointia motorisessa mielessä. Ymmärrämme siis toisten tekemisiä siitä syystä, että aktivoimme oman sisäisen motorisen heijastereaktiomme audiovisuaalisen peilisolujärjestelmän avulla, vaikka vain kuulemme toisen suorittaman toiminnon kuulokuvana. Tutkijat käyttävät esimerkkinä, kuinka paperin repimisen ääni muodostaa kuulijalle sisäisen motorisen heijastereaktion, aivan kuin kuulija olisi itse repinyt paperin irti.³⁴

Jossain sen näkee, jossain sitä ei näe. Muulla tavalla sen yleisön kanssa syntyy, voi syntyy kuulokuvallinen suhde, mutta vähän samanlainen vähän saman tyyppinen aistimus, mitä me nyt yritettiin löytää tossa mikä syntyy vastaanättelijän kanssa. Eli se ikään kuin se semmoinen tihkuva, joku semmoinen tihkuva, jotain tihkuva henki siihen, se tunnelma mikä siinä oli, että nyt, nyt niinku lähti. 1.40

Voisiko yllä olevassa lainauksessa kuvattu ”aistimus” ja ”energia” olla samapaikkaisen ja -aikaisen läsnäolon, ulkoisin ja sisäisin aistein kerätyn informaation ja kehon kognitiivisen prosessin summa? Koulutetun näyttelijän keho on virittäytynyt aistimisen tilaan ja olemaan läsnä yhdessä muiden näyttelijöiden ja yleisönsä kanssa. Lainauksessa 1.40 haastateltu näyttelijä kertoo ison ja pimennetyt katsomon havainnoinnista silloin, kun näköhavainnon kautta saatu informaatio on estetty. Näyttelijä kertoo, että hänen ja katsojien välille syntyy kuulokuvallinen suhde, joka välittää hänelle tietoa yleisön reaktioista. Peilisolujärjestelmän toimintamekanismin näkökulmasta voidaan ajatella, että näyttelijä voi muodostaa yhteyden katsojien tai muiden näyttämökehojen kanssa olemalla läsnä tilanteessa ja herkkänä aistimaan ympäristöään. Sensomotorisen näkökulman mukaan audiovisuaaliset peilisolut ovat yksi väylä suoraan yhteyteen toisten kanssa.³⁵ Havaittu toiminta muuttuu audiovisuaalisten peilisolujen toimesta keholliseksi tiedoksi esirefleksiivisessä vaiheessa ilman kognitiivista prosessia.³⁶

Peilineuroneita voidaan kutsua myös moniaistisiksi peilineuroneiksi, sillä ne käsittelevät havaintoja abstraktilla tavalla, jotka eivät riipu havainnon lähteestä, eli siitä, ovatko ne visuaalisia vai auditiivisia havaintoja. Paperin repiminen motorisesta näkökulmasta tarkoittaa samaa, vaikka toiminnon näkisi, kuulisi tai suorittaisi itse.³⁷ Tutkijat tuovat esiin myös audiovisuaalisen peilisolujärjestelmän vaikutuksen kielelliseen ilmaisuun ja verbien käyttöön puheessa. Verbiä ”repiä” käytetään kuvailemaan käsitettä, jota voidaan käyttää useissa eri konteksteissa: näin sinun repivän paperin, kuulin sinun repivän paperin, revin paperin. Verbi tai siitä aktivoituva heijastereaktio ei muutu, vaikka subjekti lauseissa muuttuisikin.³⁸

Voidaan siis ajatella, että peilisolujärjestelmän sisäisten heijastereaktioiden avulla havaitsemme ja ymmärrämme sensomotorisella tasolla ympäristössä havaittuja tapahtumia ja voimme luoda yhteyden toisiin ihmisiin. Näyttelijän työssä tarvitaan kuitenkin paljon muutakin, kuin pelkästään sisäinen heijastereaktio kertomaan, mitä ympäristössä tapahtuu. Näyttelijän on kuunneltava omia sisäisiä tuntemuksia, jotka muuttuvat hetki hetkeltä. He aistivat havaintoja kaikilla aisteillaan niin ulkopuolelta kehoaan, kuin kehon sisältä kumpuavia tuntemuksiakin proprioseptisen aistijärjestelmän avulla.

Kuten artikkelin alkupuolella huomattiin, proprioseptinen havainto omasta kehosta siirtyy

34 Keysers ym. 2003, 634

35 Kohler ym. 2002, 848

36 Kohler ym. 2002, 848

37 Keysers ym. 2003, 628

38 Keysers ym. 2003, 635

kehon sisäpuolelle, proprioseptisten³⁹ aistien tuottamaan informaatioon kehon tiloista. Klemola puhuu kehon kaavasta, joka viittaa muun muassa sensomotoriseen järjestelmään ja peilisolujen toimintaan, ”joka toimii intentionaalisen tietoisuuden alapuolella, ja jonka avulla keho hallitsee liikettä ja asentoa.”⁴⁰ Klemola sanoo, että:

Proprioseptinen informaatio kulkee suureksi osaksi tiedostamattomalla fysiologisella tasolla ja toimii samalla kehontietoisuuden perustana [- -]Vaikka kuuntelisin liikettäni huolellisesti, en voi olla tietoinen kaikista niistä hienovaraisista aistimuksista, jotka liittyvät vaikkapa nivelten asentoon ja jotka ohjaavat kehon liikettä. Kun tietoisuuteni on täysin suuntautunut kehoni ulkopuolelle ja ylittää kehoni täysin, proprioseptinen informaatio ohjaa edelleen automaattisesti kehon asentoa ja liikettä.⁴¹

Proprioseptiset aistit tuottavat informaatiota kehon sisäpuolelta, jossa peilisolujärjestelmä toimii. Ajattelen, että kehollinen empatia, eli toistuva prosessi näyttelijöiden välisessä vuorovaikutuksessa, on havaittavissa selkeämmin, kun omaa havaintoa siirretään kehon sisäisiin tuntemuksiin, jota proprioseptiset aistit tuottavat. Havaintoprosessi on päällekkäinen ja simultaaninen, jolloin näyttelijä tunnistaa oman kehonsa sisäisiä muutoksia samalla, kun näkee toisen näyttelijän toimintoja ja tekoja.

Mä oon pohdiskellut just sitä, et mitä se tarkoittaa, että asettuu sen katsojan asemaan ja vielä jos se katsoja on todella vanha henkilö, joka on fyysisesti hauras tai jolla on joku sairaus tai vamma, ja et mä tajuan, et siinä syntyy joku peilaustilanne meidän välillä ja että mun keho on, toi keho on myös mun kehossa, ja jollain tapaa hetkellisesti myös mun keho menee myös sen kehoon, et semmosii. 2.17

Yllä olevassa lainauksessa haastateltava pohti sitä, miten kehojen eräänlainen yhdistyminen voi tapahtua esityksen aikana. Emme koskaan voi asettua toisen ihmisen asemaan kokonaan tai niin, että voisimme täydellisesti kertoa, mitä toinen kokee tai tuntee. Peilisolujärjestelmän toiminta kehollisessa simulaatioprosessissa tarkoittaa sitä, etteivät toisten henkilöiden liikkeet tai kokemukset ole vieraita, vaan jaettuina ruumiillisiksi kokemuksiksi, motorisia heijastereaktioita, joiden avulla päästään solutasolla yhteyteen toisten henkilöiden sisäisen maailman kanssa. Kuten aiemmin viittasin Gallesen ja Guerran *The Empathic Screen* monitieteelliseen julkaisuun, jossa he käsittelevät elokuvan ja kehollisen simulaation näkökulmia, peilisolujärjestelmä avaa suoran yhteyden toisten käyttäytymisen ja kokemusten ymmärtämiseen. Tämä tarkoittaa sitä, miten motorinen järjestelmä yhdessä muiden kehon sisäisten aisti-informaatiota tuottavien prosessien avulla ymmärtää omaa ja muiden toimintaa, sekä sitä, miten toiminta havaitaan, miten sitä jäljitellään ja miten sitä kuvitellaan.⁴² Näyttelijäntyössä peilisolujärjestelmää voidaan tästä näkökulmasta pitää tärkeänä osatekijänä, sillä sen toistuva dynaaminen prosessi mahdollistaa yhteisen solutasolla jaetun me-keskeisen tilan.⁴³

YHTEINEN ME-KESKEINEN TILA

Yhteistä me-keskeistä tilaa voidaan kuvailla esimerkiksi niin, että se on kahden henkilön välillä tapahtuva toistuva dynaaminen prosessi, jossa sisäiset motoriset heijastereaktiot yhdistävät henkilöt yhteen ja auttavat ymmärtämään toisen motorisia toimintoja. Herkkyys kuunnella omaa kehoaan

39 Aho 2021, 36 Proprioseptiset aistit tuottavat tietoa kehon sisäisestä tilasta, lihasten ja nivelten asennosta. Katso esimerkiksi Sherrington (1906), Klemola, (2004) 78–85.

40 Klemola 2004, 84

41 Klemola 2004, 85

42 Anderson, Gallese, ja Guerra 2020, 3

43 Vittorio Gallese 2003; Bleeker ja Germano 2014, 379

ja sen sensomotorisia viestejä ei ole välttämättä helppoa. Ajattelen, että tämä itsen sisäinen, proprioseptinen havainto ja sisäinen kuuntelu mahdollistavat näyttelijöitä havaitsemaan myös toisten näyttelijöiden muutoksia heidän ilmaisussaan näyttelijän oman kehon avulla ja kautta. Tähän herkkään, yhteiseen me-keskiseen tilaan pääsemiseen tarvitaan läsnä oleva oleminen, sekä liike tai muutos, jotta sensomotorinen heijastereaktio tapahtuu näyttelijöiden välissä. Kaksi näyttelijää on jatkuvasti liikkeessä tai muutoksessa, vaikka he olisivat aivan paikallaan. Toisen hengitys voi hidastua niin, että hänestä voi havaita tietoisien hengityksen rauhoittamisen sekä ulos- ja sisäänhengityksen välillä pienen pidättelyn. Tämä voisi kertoa esimerkiksi siitä, että toinen näyttelijä yrittää rauhoittaa itseään, ehkä jännitystä tai edeltäneen tanssikohtauksen jälkeistä hengästyntymistä keskittymällä muun roolityön lisäksi omaan sisäiseen olemiseen, pallealihaksen hallintaan eli hengityksen tasoittamiseen.

Kehollisen simulaation näkökulmasta peilisolujärjestelmän peilaava luonne mahdollistaa yhteisen me-keskeisen tilan, jota voitaisiin luonnehtia myös ensimmäiseksi askeleeksi kohti kehollista empatiaa. Toisin sanoen kehollinen empatia voi auttaa meitä navigoimaan maailmassa, havainnoimaan ja ymmärtämään maailmaa ja sen sensomotorista luonnetta sekä muun muassa muita ihmisiä.

KOHTI KEHOLLISTA EMPATIAA NÄYTTELIJÄNTYÖSSÄ

Olli Aho käsittelee väitöskirjassaan *Ruumiillinen resonanssi* laajasti peilisolujen, simulaation ja fenomenologian tutkimusperinteiden välistä diskurssia. Aho viittaa Robert Vischerin ajatukseen *Einfühlung* -käsitteestä, jota myös muut tutkijat ovat käsitelleet. Aho tulkitsee Vischerin ajatusta seuraavasti ”*Einfühlung*-käsitteen ympärille muodostuneessa empatiakeskustelussa siis huomio on kiinnittynyt erityisesti liikkeen tai liikeaistimuksen avulla muodostuvaan havaintokokemukseen, jossa kohteen merkitys välittyy havaitsijalle suhteessa havaitsijan omiin sensomotorisiin mahdollisuuksiin.⁴⁴ Tästä syystä ajattelen, että kehollinen empatia on selkeämpi käsitepari kuvaamaan artikkelissa käsiteltyä ilmiötä, kuin esimerkiksi kehollinen simulaatio, jonka tutkimusperinteessä simulaatiolla tarkoitetaan esimerkiksi toisen kehoon ja mielentilaan ”menemistä”.

Miten minä koen kehollisen empatian, miten mä koen kuuntelemisen ja katselemisen, mä oon ollu sitte helvetin vahva siinä kaikessa muussa, ja se varmasti määrittää mua näyttelijänä, eli se kuunteleminen, katseleminen kun 360 astetta aistiminen sillä hetkellä, se on mulle tärkeä asia. 1.54

Yllä olevassa lainauksessa haastateltu näyttelijä reflektoi omaa tapaansa näytellä. Hän kertoo, kuinka kokonaisvaltainen aistiminen ja havainnointi näyttämöllä on hänelle tärkeää. Hän kokee, että katseleminen ja kuunteleminen ovat osa kehollista empatiaa. Näkö- ja kuuloaistin kautta havaitut motoriset havainnot aktivoivat sisäisen heijastereaktioprosessin, kuten tutkimukset ovat osoittaneet. Näyttelijäntyö on kuitenkin kokonaisvaltaista aistimista, eikä sitä voida redusoida vain kahden aistin varaan. Kuten aiemmin havaittiin, peilisolujärjestelmä toimii moniaistisesti ihmisten välillä. Se ei keskity ainoastaan näkö- tai kuulohavaintoon, vaan toimii monella tasolla. Käsitelmäni mukaan, edellä mainitussa lainauksessa näyttelijän 360 asteen aistimiseen liittyy myös tietoinen läsnäolo oman itsen ja kehon sisäisten aistien tuottaman informaation kanssa ja sen ”kuunteleminen”. Sensomotorinen järjestelmä ja proprioseptiset aistit tuottavat näyttelijälle tietoa toisaalta itsestään, mutta myös toisesta näyttelijästä näyttämöllä. Kehollinen empatia toimii eräänlaisena

⁴⁴ Aho 2021, 71

samastumispintana esiintyjien välillä. Esityksen aikana näyttelijöiden välisessä vuorovaikutuksessa syntyy toistuvia motorisia samastumistilanteita. Aineistoa varten haastatellut näyttelijät kokivat, että kehollisen empatian kokemus katsojien kanssa voi auttaa heitä roolityössään. Eräs näyttelijä kertoo, että hänen tapansa on hakea omaan työhönsä yleisöstä eräänlaisia virikkeitä, jotka ruokkivat hänen mielikuvitustaan.

Ja sitten esimerkiksi yleisöstä saa kesäteatterista nyt vaikka, jos pitää itkeä, ni sähän näät siellä, itseasiassa mä luulen, että mä oon tässä aika parantumaton, että siis, samalla kun mä näyttelen, mä samalla mietin niitä kaikkia ihmiskohtaloita siellä katsomossa. Niinku mulla on sellanen tapa näytellä, niinku että mä oon ehkä omissa maailmoissa, mä mietin, mul on samalla joku toinen kela päässä, koko ajan. Mutta se tartuttaa se toinen kela sitä, esimerkiksi mä nään eturivissä todennäköisesti saattaa olla pyörätuolissa joku ihminen ja näin, ni mä käytän sitä ihan sumeilematta hyväkseni eli niissä kohdissa missä vaikka pitää itkeä, ni mä kuvittelen, että mitä sille ihmiselle on tapahtunut ja onpas herttaisia tai esimerkiksi herttainen, herttaiset ystävät, herttainen pariskunta, herttaiset ihmiset, ne saa mussa sellasta hyvää aikaan näyttämöllä, et mä alan silleen tekee niin ja mä niinku voimaannun, niistä, että noi on tullut kattomaan meitä. Kuinka ne kuuntelee, vaikka jos on musiikinäytelmä, kuinka ne kuuntelee lauluja, miten ne tykkää, että, kyllä, mulla se aistimus yleisön kanssa on tosi iso. 1.39

Tämän artikkelin kontekstissa voidaan huomata, että näyttelijä tarkastelee ulkoisilla aisteillaan ympäristöönsä aktiivisesti tarkkaillen, jotta saisi aistiärsyksen, joka aktivoisi näyttelijän motorisen järjestelmän, joka aikaansaisi kyöneleiden tai muun itkemistä kuvaavan kehollisen ilmaisumuodon. Bruce McConachie viittaa David Karsnerin empatiaa ja teatteria käsittelevään tekstiin *Empathy and Theater*, jossa sanotaan, että empatia on eräänlainen proaktiivinen järjestelmä, joka aktiivisesti etsii mahdollisuuksia aktivoitua intentionaalisen näyttämötoiminnan kanssa. Kun katsoja peilaa havaitun toiminnan omassa kehossaan, näyttämötoiminnalle tulee kehollinen merkitys.⁴⁵ Tämän saman ajatuksen voi kääntää näyttelijän fokukseseen, jossa näyttelijän oma keho aktiivisesti etsii mahdollisuuksia aktivoita empatian kokemuksen toisen näyttelijän suorittamista intentionaalista kehollisista toiminnoista.

Se on sitä toisen aistimista kokonaisuutena, äsken kun sä sanoit tän mulle [kehollisen empatian] tulee mieleen väistämättä se, että mä haen siihen keholliseen empatiaan, mun on pakko ottaa siihen kokonaisuus taas puheeks minkä mä oon näköjään koko ajan ottanut puheeks, se ei voi olla yksipuolista, se ei ole vaan kehollista empatiaa, on oltava ajatuksen empatiaa ja kaiken muun empatiaa. 1.49

On myös huomioitava empatian monet tarkastelutavat, jotka eivät rajoitu pelkästään keholliseen empatiaan. Kuten yllä olevassa lainauksessa 1.49 näyttelijä mainitsee, että on oltava myös muuta empatiaa, kuin pelkästään kehollista empatiaa. Tämän artikkelini osalta olen jättänyt sivuun laajan empatian tutkimusperinteen käsittelyn sekä sen, millä tavalla empatia suuntautuu ihmisten välisessä olemisessa tai siihen, miten empatiaa voidaan käsitteellistää.⁴⁶

45 McConachie 2008, 72

46 Aaltola ja Keto 2017. Aaltola jakaa empatian käsitteen kognitiiviseen, affektiiviseen, ruumiilliseen sekä reflektiiviseen empatiaan.

LOPUKSI

Artikkelini päämäärä oli tarkastella sitä, millä tavalla peilisolujärjestelmä on mukana kehollisen empatian synnyssä sekä sitä, miten kehollinen simulaatio suhteutuu keholliseen empatiaan. Teatterin vuorovaikutusverkoston ytimessä ovat tuntevat kehot, jotka toistuvan ja dynaamisen prosessin aikana yhdistyvät toisiinsa kehollisesti solutasolla. Kehollinen simulaatio peilisolujärjestelmän näkökulmasta tarkasteltuna mahdollistaa me-keskeisen tilan syntymisen näyttelijöiden välille. Tämä yhteinen, jaettu tila voi mahdollistaa toisen henkilön suoran ymmärtämisen ja toimia ensimmäisenä askeleena kohti kehollisen empatian kokemusta.

Me-keskeisessä tilassa näyttelijöiden välisessä vuorovaikutuksessa kehollinen empatia on jatkuvasti liikkeessä oleva ja toistuva prosessi. Kokemus syntyy kehossamme sisäänrakennettuna, sensomotorisessa järjestelmässä olevien peilisolujen aktivoitumisen avulla. Havaitseminen on samanaikaisesti ”ikään kuin” tekemistä, joka mahdollistaa toisen henkilön tekemisen ja kokemuksen ymmärtämisen. Kehollisessa empatiassa ei pyritä asettumaan toisen ihmisen asemaan



© Antti Taipale

Kaavio 1. Kehollinen empatia jatkuvana, dynaamisena prosessina.

ja ymmärtämään sitä kautta hänen intentioitaan, kuten simulaatioteoria ajattelee. Kehollinen empatia on suora motorinen yhteys toisen ihmisen kanssa, jossa havaitsejan oma kehollinen kokemus luo merkityksen havainnon kohteelle. Samanaikaista, läsnä olevaa ja havainnoivaa yhteistä me-keskeistä tilaa, joka toistuu näyttelijöiden välillä dynaamisena prosessina, voidaan teorian ja aineiston perusteella kutsua keholliseksi empatiaksi.

Tätä dynaamista prosessia voidaan kuvata kaaviolla (Kaavio 1), jossa näyttelijä havaitsee toisen näyttelijän suorittaman toiminnon. Havaitessaan toiminnon näyttelijän kehossa tapahtuva motorinen heijastereaktio aktivoituu ja kertoo näyttelijälle kehon sisäisesti, mitä toinen näyttelijä on tekemässä. Tämä tapahtuu automaattisesti, esirefleksiivisessä vaiheessa ennen kuin muu kognitiivinen koneisto on astunut mukaan prosessiin. Esiintyjien välisessä vuorovaikutussuhteessa kehollinen empatia toimii jatkuvasti liikkeessä olevana, molemminpuolisena, samanaikaisena sekä toistuvana prosessina, jossa tuntevat kehot ovat keskiössä. Mitä pidemmälle oma kehotietoisuus on kehittynyt, sitä enemmän voi aistia kehossaan tapahtuvia muutoksia, sillä motoristen havaintojen merkitys on suhteessa omiin sensomotorisiin mahdollisuuksiin.

Liike on keskiössä kehollisen empatian aktivoitumisessa näkö- ja kuuloaistin osalta. Tutkimuksen aikana havaitsin, että kehollinen empatia käsitteenä vaatii vielä tarkempaa

määrittelyä rajapintojen osalta suhteessa simulaatioperinteeseen sekä esimerkiksi resonanssi-ilmion näkökulmasta tarkasteltuna. Havainnot ihmisen sensomotorisesta maailmaan suuntautumisesta, sanojen ja tekojen motorisesta ymmärryksestä ja liikkeen sisäisestä havaitsemisesta auttoivat laajentamaan käsitystäni tutkimusaiheestani. Peilisolujen osallisuus me-keskeisen tilan synnyssä ja kehollisen empatian kokemisessa on aiempien tutkimusten valossa merkittävä tutkimusaihe tulevaisuudessakin.

Artikkelin tehtävänä oli pohtia, onko peilisolujärjestelmä ja kehollinen simulaatioprosessi askel kohti kehollisen empatian kokemusta näyttelijäntyössä. Aineistoa voidaan tulkita siten, että näyttelijöiden kokemukset tukevat aihetta käsittelevää teoriakirjallisuutta ja syventävät sitä konkreettisten esimerkkien avulla. Aineistoa varten haastateltujen näyttelijöiden kehotietoisuus oli sellaisella tasolla, joka auttoi heitä pukemaan sanoiksi kehon sisäisiä aistimuksia ja kokemuksia. Tulevaisuudessa teatterin tutkimus yhdessä neurotieteilijöiden kanssa voisi avata uusia monitieteisiä tutkimusalueita teatterin sensomotorisen, liikuttavan luonteen näkökulmasta. Millä tavalla valo- ja äänisuunnittelussa kehollinen empatia ilmenee tai voisivatko kohtausten siirtymät, valojen ja äänen liike sekä intensiteetin muutos tai lavasteiden liikkeet olla tekijöitä, jotka sitouttavat katsojaa esitykseen näyttelijätaitteen lisäksi.

LÄHTEET

- Aaltola, Elisa, ja Sami Keto. 2017. *Empatia. Myötäelämisen tiede*. 3. painos. Helsinki: Into Kustannus Oy.
- Aho, Olli. 2021. *Ruumiillinen resonanssi: peilisolut, simulaatio, fenomenologia*. Jyväskylä.
- Anderson, Frances, Vittorio Gallese, ja Michele Guerra, toim. 2020. *The Empathic Screen: Cinema and Neuroscience*. First edition. Oxford: Oxford University Press.
- Bleeker, Maaike, ja Isis Germano. 2014. "Perceiving and Believing: An Enactive Approach to Spectatorship". *Theatre Journal* 66 (3). The Johns Hopkins University Press:363–83.
- Cook, Amy. 2008. "Interplay: The Method and Potential of a Cognitive Scientific Approach to Theatre". *Theatre Journal* 59 (4):579–94.
- Gallese, V, C Keysers, ja G Rizzolatti. 2004. "A Unifying View of the Basis of Social Cognition". *Trends in Cognitive Sciences* 8 (9):396–403. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.07.002>.
- Gallese, Vittorio. 2001. "The 'Shared Manifold' Hypothesis". *Journal of Consciousness Studies* 8 (5–7):33–50.
- Gallese, Vittorio. 2003. "The Manifold Nature of Interpersonal Relations: The Quest for a Common Mechanism". Toimittanut C.D. Frith ja D.M. Wolpert. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences* 358 (1431):517–28. <https://doi.org/10.1098/rstb.2002.1234>.
- Gallese, Vittorio. 2005. "Embodied Simulation: From Neurons to Phenomenal Experience". *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 4 (1):23–48.
- Gallese, Vittorio. 2011. "Embodied Simulation Theory: Imagination and Narrative". *Neuropsychanalysis* 13 (2):196–200.

- Gallese, Vittorio. 2014. "Bodily Selves in Relation: Embodied Simulation as Second-Person Perspective on Intersubjectivity". *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 369 (1644):20130177.
- Gallese, Vittorio. 2017. "The Empathic Body in Experimental Aesthetics – Embodied Simulation and Art". Teoksessa *Empathy*, toimittanut Vanessa Lux ja Sigrig Weigel, 181–99. London: Palgrave Macmillan UK.
- Gallese, Vittorio, Luciano Fadiga, Leonardo Fogassi, ja Giacomo Rizzolatti. 1996. "Action Recognition in the Premotor Cortex". *Brain* 119 (2):593–609..
- Hari, Riitta. 2007. "Ihmisaivojen peilautumisjärjestelmät". *Duodecim* 2007 123:9.
- Hogan, Patrick Colm, Bradley J. Irish, ja Lalita Pandit Hogan. 2022. *The Routledge Companion to Literature and Emotion*. 1. p. London: Routledge.
- Jacob, Pierre, ja Marc Jeannerod. 2003. *Ways of seeing: the scope and limits of visual cognition*. Oxford cognitive science series. Oxford ; New York: Oxford University Press.
- Kallinen, Timo, ja Taina Kinnunen. "Etnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto". Tietoaarkisto. Viitattu 31. elokuuta 2022. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/kvaliohjeet/>.
- Keysers, C., E. Kohler, M. A. Umiltà, L. Nanetti, L. Fogassi, ja V. Gallese. 2003. "Audiovisual Mirror Neurons and Action Recognition". *Experimental Brain Research* 153 (4):628–36.
- Khalil, Elias L. 2009. "The Mirror-Neuron Paradox":, 74.
- Klemola, Timo. 2004. *Taidon filosofia: filosofin taito*. Tampere: Tampere University Press : Taju
- Kohler, Evelyne, Christian Keysers, M. Alessandra Umiltà, Leonardo Fogassi, Vittorio Gallese, ja Giacomo Rizzolatti. 2002. "Hearing Sounds, Understanding Actions: Action Representation in Mirror Neurons". *Science (New York, N.Y.)* 297 (5582):846–48.
- Marton, Ference. 1981. "Phenomenography? Describing Conceptions of the World around Us". *Instructional Science* 10 (2):177–200.
- McConachie, Bruce. 2008. *Engaging Audiences*. New York: Palgrave Macmillan US..
- Parviainen, Jaana. 2006. *Meduusan liike: Mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa*.
- Pellegrino, G. di, L. Fadiga, L. Fogassi, V. Gallese, ja G. Rizzolatti. 1992. "Understanding Motor Events: A Neurophysiological Study". *Experimental Brain Research* 91 (1):176–80.
- Praszkiar, Ryszard. 2016. "Empathy, Mirror Neurons and SYNC". *Mind & Society* 15 (1):1–25.
- Rizzolatti, Giacomo, ja Corrado Sinigaglia. 2008. *Mirrors in the Brain: How Our Minds Share Actions and Emotions*. Oxford ; New York: Oxford University Press.
- Saaranen-Kauppinen, Anita, ja Anna Puusniekka. 2006. "KvaliMOTV". <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/>. Viitattu 31.8.2022.
- Schiavio, Andrea, Damiano Menin, ja Jakub Matyja. 2014. "Music in the Flesh: Embodied Simulation in Musical Understanding." *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain* 24 (4):340–43.
- Taipale, Antti. 2020. "Tunteva Keho. Näyttelijöiden kokemuksia kehollisuudesta ja kehollisesta empatiasta". Helsingin yliopisto.