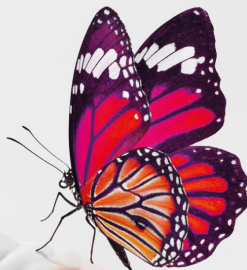


Д МУРАШЕК

ДАРЬЯ ЛОЖКИНА

ИРИНА ШЛИОНСКАЯ

18+



ASMR

и другие
технологии
чувственного
воздействия



Ирина Александровна Шлионская
Дарья Ложкина
До мурашек. ASMR
и другие технологии
чувственного воздействия
Серия «Новая реальность»

indd предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66621022
Дарья Ложкина, Ирина Шлионская До мурашек. ASMR и другие
технологии чувственного воздействия:
ISBN 978-5-04-160197-3

Аннотация

Наверняка вам случалось в той или иной ситуации испытывать приятные ощущения в виде внутренней эйфории, специфического покалывания в затылке или мурашек по коже? Как правило, подобные реакции удовольствия вызывают различные внешние стимулы – прикосновения к живым существам или предметам, нежные слова и касания, звуки и образы... В частности, речь идет об автономной сенсорной меридиональной реакции (ASMR).

В этой книге впервые на русском языке сделана попытка описать и структурировать феномен ASMR, а также различных

визуальных, звуковых, тактильных и эмоциональных триггеров, положительно влияющих на состояние психики и здоровья человека. Авторы – известный ASMR-блогер Дарья Ложкина и журналист Ирина Шлионская – попытались объединить традиционные знания о чувственности реального мира и пространстве триггеров в цифровой среде.

Эта книга научит вас:

- получать удовольствие и расслабление новыми способами;
- создавать пространства релаксации и эмоциональной разгрузки;

- эффективно воздействовать на себя и других, используя голос, слова, звуки, движения;

- управлять своими негативными и ресурсными состояниями через телесные практики;

- пользоваться инструментам digital ASMR для создания контента.

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Шепотом о главном	17
От авторов	19
Часть I	33
Глава 1	34
Зачем нам удовольствие?	34
Удовлетворение базовых потребностей	35
Удовольствие и рефлексy	38
Игры мозга	39
Глава 2	42
«Новая чувственность»	42
Откуда берется ASMR-эффект	43
Кто придумал термин	49
Если мурашки все время убегают?	50
Конец ознакомительного фрагмента.	57

**Дарья Ложкина,
Ирина Шлионская**
До мурашек
***ASMR и другие технологии
чувственного воздействия***

Серия «Новая реальность»

© Шлионская И. А., текст, 2021

© Дарья Ложкина, текст, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

* * *

*Всегда с особым интересом отслеживаю новинки в сфере психотехнологий. Среди всевозможных методик психологической помощи человеку технологии, связанные с ASMR (автономной сенсорной меридиональной реакцией, англ. *Autonomous Sensory Meridian Response*), на мой взгляд, не совсем заслуженно отодвинуты на задний план.*

Возможно, кто-то усомнится в научности подхода, ссылаясь как на недостаточность, так и эклектичность со-

бранного исследовательского материала, относящегося к разным научным направлениям. Ведь уже зарекомендовали себя нейробиология, нейромаркетинг, нейролингвистическое программирование, заявит критик. Не исключено, что ASMR-технологии могли бы стать их частью, но претендовать на самостоятельность – это уже «мегаломания». Да и само название постоянно приходится «разжевывать» непосвященным, находить более понятные и приемлемые слова.

Но оставим эти доводы. Думается, у ASMR-методик со временем, по мере более углубленных исследований на эту тему, есть шанс получить повсеместное признание. И первым шагом к этому «прорыву» вполне может стать книга Дарьи Ложкиной и Ирины Шлионской.

Заслугой авторов является объективный и беспристрастный подход к описываемому феномену, глубокое изучение темы, удачная классификация. Отличительной особенностью книги является ее практическая направленность, а приведенные здесь рекомендации по оптимизации жизнедеятельности применимы для самого широкого круга читателей.

Олег Журавлев,

эксперт Центрального телевидения, вице-президент Национальной лиги тренеров и консультантов, психолог, коуч, бизнес-тренер

О феномене ASMR сегодня не слышал, пожалуй, только ленивый. Вероятно, эффект мурашек по коже при прослушивании ASMR-роликов является наследием, полученным от наших далеких предков, для которых подобное «тихое общение» создавало ощущение покоя и уединенности. Тем не менее природа явления еще не раскрыта. Что, в свою очередь, порождает различные домыслы и фантазии, порой весьма далекие от реальности.

Как человек от науки, я привык полагаться на современные инструментальные методы исследования. Такой подход позволяет проникать в суть явления, а значит, практиковать связанные с ним техники более осознанно.

Итак, если говорить кратко, то, согласно современным исследованиям, аудио- и видеозаписи с ASMR-контентом повышают интенсивность мозговых альфа-волн, связанных с состоянием покоя и расслабленности. Кроме того, приятные триггеры активируют участки мозга, ответственные за эмоциональное удовлетворение и выработку дофамина. Впрочем, более подробную информацию об этом, а также множество других фактов, имеющих отношение к научной стороне рассматриваемого феномена, вы найдете на страницах этой книги. Рекомендую!

Андрей Сокол,

*нейроанатом, кандидат медицинских наук, сотрудник
Белорусского государственного медицинского университета*

Иногда после консультации мои клиенты спрашивают, что почитать по теме. Стандартный ответ таков: «Ну, возьмите для начала...» Сделав паузу, понимаешь, что серьезная научная книга, которую хотел порекомендовать, «для начала» никак не подходит. Надеюсь, выход из положения появился, и вы сейчас держите его в руках.

Фактически перед вами путеводитель по всем тайным закоулкам чувственного мира человека. Книга написана легко, доходчиво и увлекательно. Наконец-то рассмотрены недавно возникшие или ранее «запретные» явления.

Да, серьезного читателя может озадачить соседство глубоко научных и эзотерических идей. Однако, думается, такова задача книги – дать дорогу любым трактовкам в столь загадочной и манящей области человеческого бытия, как получение удовольствия.

В конце концов, какой взгляд на мир есть истина? Как говаривал известный нейробиолог и зоопсихолог Роберт Сапольски: «Сегодня мы смеемся над заблуждениями ученых столетней давности. Возможно, через сто лет ученые будут так же смеяться над тем, в чем мы сегодня абсолютно уверены». Желаю читателям получить удовольствие от прочтения книги и двойное удовольствие – от применения полученных знаний на практике!

Владислав Лех,

математик, экономист, психолог, эксперт по принятию
взвешенных решений в жизни и финансах

ASMR – практика широко распространенная, но малоизученная. В этой ситуации есть даже что-то драматичное: когда феномен присутствует в жизни многих людей, но остается без внимания ученых, публичных интеллектуалов или рефлексизирующих профессионалов, к нему возникает недоверие. А те, кто вовлечен в его производство и потребление, воспринимаются как маргиналы.

Поэтому за публикацией этой книги стоит не только стремление объяснить и описать явление, т. е. сделать узнаваемым и видимым другим. В этом есть что-то глубоко гуманистическое – показывая, как выглядят ASMR – продукты, легитимизировать и их авторов, и их аудиторию.

Авторы выбирают очень правильную исследовательскую интонацию. Объединяя самые разные дисциплины и эвристики (с которыми можно спорить), текст задает целый спектр объяснений чувственных, эмансипаторных, освобождающих эффектов ASMR. Ни одно из них не претендует на истину в конечной инстанции, что вполне справедливо, – сложные и многосоставные впечатления художников и зрителей/слушателей, кажется, невозможно описать исключительно нейрофизиологическими, социальными или психо-

логическими категориями.

В то же время эта множественность становится основанием авторских рассуждений о потенциалах цифровых ASMR – практик для создания ресурсного и безопасного пространства. На мой взгляд, самый полезный вывод, который делают авторы, таков: ASMR – контент обладает возможностью «заботы» о своем потребителе, отличается известной мерой социальной ответственности по отношению к нему. Кажется, в современной ситуации тотального стресса и напряжения это то, что нужно для борьбы за устойчивую и качественную жизнь.

Оксана Мороз,

кандидат культурологии, доцент Департамента медиа
Факультета коммуникаций, медиа и дизайна НИУ ВШЭ

ASMR-контент для меня относительно незнакомая территория. Ранее я слышала в основном осуждающие комментарии по поводу этого жанра. Что-то странное и непривычное вообще часто осуждается. А движение к чему-то новому – это зачастую очень страшно, поэтому куда проще это обесценить, обсмеять. Но описание ASMR-эффекта – расслабление, мурашки, тепло, покалывание – очень похоже на так называемую в психотерапии «воронку исцеления». Люди получают положительные эмоции, и начинается телесное расслабление: энергия движется по телу, и это мо-

жет сопровождаться приятными эффектами.

Как специалисту мне было бы интересно изучить психологическое состояние людей, динамично взаимодействующих с ASMR-контентом, и, возможно, поэкспериментировать с инструментарием этого метода. Многие описанные в книге ASMR-технологии действительно способствуют расширению каналов сенсорного восприятия клиентов, созданию безопасного и поддерживающего человека пространства.

Современным людям нужна помощь. Многие из нас годами живут в состоянии стресса и не верят, что с этим можно что-то сделать. Они не связывают происходящее внутри них с тем, что происходит снаружи, во внешнем мире. Им не приходит в голову, что картину мира можно менять, воздействуя не только на внешнюю реальность, но и на что-то внутри себя.

Здорово, что сейчас появляется все больше таких книг, как эта, лежащая перед вами. Книг, которые побуждают человека заглянуть внутрь себя и что-то в себе изменить, популяризируют малоизвестные пока направления – например процессуально-ориентированную терапию, аутентичное движение, танцевальные и арт-терапевтические методики.

Сейчас настало время, когда психологи используют интегративный подход. Для разных клиентов подходят разные методы. Поэтому выход книги на тему ASMR-технологий и

смежных с ними психологических практик, бесспорно, хорошая инициатива, которую я не могу не поддержать!

Анна Ильичева,

консультирующий психолог. Основная специализация: процессуальная терапия, танцевально-двигательная терапия, работа с травмой, аутентичное движение. Дополнительная специализация: НЛП, эриксоновский гипноз, сказкотерапия, телесная терапия

Ну, во-первых, спасибо авторам за то, что им удалось объединить в этой книге огромное количество экспертов. Это живые люди, которые занимаются деятельностью в самых разных сферах, в т. ч. касающихся самоисследования, самопознания, самоисцеления.

В книге есть глава, посвященная театральной импровизации, и как тренер по импровизации с более чем 20-летним стажем, я хочу сказать, что способы воздействия у нее и у ASMR-контента очень разные. Мне кажется, что ASMR-контент – это большая сфера стимуляции, я бы даже сказал, рестимуляции. А в области импровизации человек сам создает сюжет и собственные чувства.

Рестимуляция – это попытка воздействовать на самого себя с целью вызвать чувства, связанные с какими-то глубинными воспоминаниями. А созидание через импровизацию – сознательное движение в сторону создания новых

чувств. Если сравнивать, то импровизация – это воздействие на самого себя через образ, а ASMR-контент – воздействие на другого через образ. Это поиск триггеров, которые могут изменить мое состояние, а также возможность наблюдать, как те или иные вещи на меня воздействуют.

Книга дает очень разностороннее представление обо всем, что сейчас творится в сфере самопознания. В ней структурированы и собраны все ранее известные мне методики, и даже некоторые, о которых я узнал впервые – например, как включать тело и как развивать эмоциональный контакт с собой и другими. Если честно, я не до конца понял, как можно это осуществлять с помощью ASMR-методик. Однако книга меня раззадорила. Для авторов весь мир – ASMR-контент, так же как для меня весь мир – импровизация. Чувствуется, что они настоящие творцы, которые кайфуют от того, что делают. И я уверен, что, читая эту книгу, вы тоже начнете кайфовать от возможности быть творцом.

Михаил Пайкин,

театральный режиссер, актер, психолог, ведущий тренингов, основанных на авторских арт-терапевтических методиках

Эта книга, на мой взгляд, является скорее путеводителем по внутренним пространствам психики, чем описанием какой-то конкретной техники или метода. Это история о

поиске себя в творчестве и психологии, эзотерике и мистике. История о самости и ее обретении через разные и разрозненные техники, которые объединены самым важным вопросом: «Кто Я такой?»

Дмитрий Евдунов,

консультирующий психолог, специалист по телесно-ориентированной терапии, НЛП, ведущий тренинговых групп по направлениям: телесно ориентированная психология, работа с травмой, проблемы смерти, власти и сексуальности, процессуальный анализ, эмоциональный интеллект

Книга Дарьи Ложкиной и Ирины Шлионской, безусловно, нужная и своевременная, поскольку в ней впервые масштабно и в научно-популярном формате рассматривается феномен ASMR, открытый десять лет назад западными исследователями и до недавних пор совершенно неизвестный в России. Эта работа рассчитана не на праздного обывателя, а на серьезного и вдумчивого читателя, интересующегося современными психологическими новациями.

В психиатрии давно определяют эйфорию как состояние душевного подъема, благодущия и беспечности. Несмотря на сходство эффекта ASMR с классическими симптомами эйфории, между ними имеется существенное отличие. Для «классической» эйфории требуются вполне понятные и ло-

гически объяснимые внешние стимулы, такие как получение выигрыша или подарка, успех на службе, признание в любви... В свою очередь, триггерами ASMR являются в основном слабые и внешне индифферентные сигналы, которые, на первый взгляд, не несут очевидной смысловой или практической нагрузки: легкие прикосновения или поглаживания, неразборчивый шепот, шелест листы, звуки мытья посуды, блики отраженного света и т. д.

Как отмечается в этой книге, многие из нас испытывают ASMR при посещении парикмахерской, во время массажа, медитации или врачебного осмотра, а также в ситуациях, когда невольно сосредотачиваешься на движении чьих-то рук – скажем, мастера, ремонтирующего бытовую технику, или бабушки, вяжущей носки.

Такого рода транс или легкий гипноз возникает в подобных ситуациях почти всегда, если человек спокоен и его больше ничто не отвлекает. В психотерапии этот прием используется для ввода в гипнотическое состояние: например, пациента просят смотреть на блестящий предмет или слушать удары метронома.

Самое загадочное здесь – появление специфической парестезии в виде «ползания мурашек» в области затылка, которую мы встречаем в описаниях ASMR. Это явление, как правило, отсутствует при обычном или лечебном гипнозе, разве что специалист делает пациенту соответствующие словесные внушения... Но несмотря на всю свою «стран-

ность», феномен ASMR представляется мне весьма перспективным для его дальнейшего изучения и применения, в т. ч. в оздоровительных и психотерапевтических целях.

Аркадий Вяткин,

врач-психиатр с 40-летним стажем

Шепотом о главном

Конечно, вам не раз случалось в той или иной ситуации испытывать приятные ощущения в виде внутренней эйфории, специфического покалывания в затылке или мурашек по коже? Как правило, подобные реакции удовольствия вызывают различные внешние стимулы – прикосновения к живым существам или предметам, определенные слова, звуки и образы... В частности, речь идет об автономной сенсорной меридиональной реакции (ASMR). В эпоху цифровой трансформации и диджитализации реализовать ее можно с помощью виртуальной стимуляции.

В этой книге впервые на русском языке сделана попытка описать и структурировать феномен ASMR, а также различных визуальных, звуковых, тактильных и эмоциональных триггеров, положительно влияющих на состояние психики и здоровья человека. Авторы попытались объединить традиционные знания о чувственности реального мира и пространстве триггеров в цифровой среде.

Кроме того, здесь собраны различные исцеляющие и вдохновляющие практики оптимизации жизнедеятельности, ведущие к оздоровлению тела и души, от арт-терапии, танцевальной терапии и психодрамы до флагелляции, майндфулнесса и театральной импровизации. Наверняка каждый читатель, независимо от того, является ли он фанатом ASMR-

блогинга, сможет отыскать в книге что-то полезное для себя – то, что поможет ему улучшить качество жизни на разных уровнях и привнесет в нее новизну.

От авторов



Замечали ли вы, что в последнее время люди все активнее пытаются постичь секрет счастья? Меня вот еще в подростковые годы поразило, что в моем окружении почти не было взрослых, которых я могла бы назвать счастливыми. Хотя с виду многие из них, как это принято говорить, вполне состоялись, я просто не чувствовала в них того, что называют «дыханием» жизни. Так начался мой путь – я стала искать людей, которые «струились» жизнью. Я пыталась понять, как им это удастся, и применить их «секреты» к себе.

Более девяти лет назад я обратилась к психотерапии, стала изучать вопросы телесности и чувственности, пробовать различные практики. Я встретила чудесных вдохновляющих людей, некоторые из них стали экспертами в этой книге и поделились с читателями своим внутренним светом и профессиональным опытом. Более пяти лет назад я обрела друзей и единомышленников по всему миру в лице зрителей и подписчиков моих ASMR-каналов. Именно они стали для меня самыми строгими учителями, а также зеркалом, в котором я могу наблюдать мир и себя и исследовать природу творчества. Итогом этого пути к себе через творчество и психотерапию и стала данная книга.

Бывает сложно говорить с людьми о моих увлечениях – рассказывать им, что такое чувственные практики, зачем я хожу к психологам и как это работает, в чем состоит профессия YouTube-блогера, что такое ASMR и как устроен изнут-

ри тот ASMR-контент, который делаю я. Все эти темы пока что слабо раскрыты для широкой аудитории и во многом являются уникальным материалом для изучения.

Думаю, разношерстный жизненный опыт, знания в области визуального искусства и интерес к психологии позволили мне применить комплексный и системный подход к анализу ASMR-жанра, увидеть в нем те закономерности, которые, возможно, не бросаются в глаза. А благодаря обширному литературному и редакторскому опыту моего соавтора Ирины Шлионской мы смогли оформить все это в единый текст, который, надеюсь, расширит границы вашего восприятия. Популяризовать ASMR-жанр и даже «легализовать» его в глазах тех, кто имеет о нем неполное или неправильное представление, – моя амбициозная задача. Но вместе с Ириной мы пошли дальше и решили рассказать о влиянии на людей и качество их жизни различных триггеров в самом широком смысле этого слова.

Мне кажется, осознанность и тенденция к «улучшательству» во всех сферах жизни – один из основных трендов современности. Нам уже недостаточно того, что мы живы, сыты и относительно здоровы, и мало кто из нас полностью удовлетворен своей жизнью. Охватившая весь мир в 2020 году пандемия коронавируса тоже отнюдь не способствует ощущению счастья и гармонии. Однако современная повестка предлагает человеку взять на себя ответственность за свою жизнь и эмоции, занять активную позицию и стать хозяином

и строителем своего маленького мира.

Не зря психологи говорят, что порой счастье следует искать не извне, а внутри самих себя. Наше тело и сознание сами по себе являются носителем ресурсов к самоисцелению, но нужно уметь «распаковать» и активизировать эти ресурсы. Ключами к такой «распаковке» и становятся триггеры – например воздействие музыки, стихов, различных видов искусства, природы, запахов, людей... Конечно, можно и нужно обращаться за помощью к специалистам, пробовать новые духовные и оздоровительные практики, заниматься творчеством... да что угодно. **ВАЖНО ЗАНИМАТЬСЯ СОБОЙ.**

Давайте представим себе, что вы новичок в этом путешествии к самому себе, а значит, вам необходима карта и хотя бы минимальные инструкции. Конечно же, существуют люди, которые уже совершили ряд открытий на этом пути и рады поделиться своим опытом. И наша книга – своего рода путеводитель по внутреннему миру, миру самоисследования. На этих страницах вы найдете множество комментариев экспертов, а также примеров из личного опыта авторов. Мне кажется, именно это придает книге формат уютной беседы, диалога и обмена мнениями. И как одну из центральных тем для обсуждения мы берем сферу воздействия ASMR-контента и сам неврологический феномен, которые пока еще слабо изучены.

При чем же здесь ASMR? Существует множество спо-

собов привести в равновесие свой внутренний мир, и просмотр ASMR-контента тоже можно отнести к практикам гармонизации. Эта гармонизация происходит на разных уровнях и через разные каналы восприятия: аудиальный, визуальный, проприоцептивный (тактильный), эмоциональный, и даже через представление в воображении вкусов и запахов, движений тела. Здесь я постараюсь вам это многократно доказать.

Также мир ASMR-контента сам по себе является энциклопедией чувственности, объединяя в себе самые интересные методики гармонизации тела и психики. Разнообразие категорий этого контента стало для нас поводом разобрать эти техники и практики подробнее. В книге вы найдете описание духовно-оздоровительных, психологических, развивающих методик и техник, которые в той или иной степени представлены в мире ASMR-блогинга. Большинство из них я опробовала на себе. Для меня эта книга является глубоко личным проектом, и надеюсь, она представляет собой нечто гораздо большее, чем сухое перечисление фактов и перечень техник. Но при этом она не ставит своей задачей обратить читателя в новую веру. Книга подходит для любознательных, для тех, кому нравится приоткрывать дверки в новые миры, подглядывать и пробовать на зуб неизведанное, а что-то и класть в свою копилку «секретных» техник для радости.

Позвольте мне здесь немного рассказать о себе. Ребенком я любила играть в одиночестве и часто фантазировала, во-

ображая себя различными персонажами, например, которых видела на экране телевизора. Я копировала их манеру речи, тембр и движения, но также пыталась изобразить в своих играх нечто неуловимое – атмосферу, которая ощущалась между слов, взглядов и жестов тех людей, которым я подражала. Конечно, тогда я не предполагала, что в будущем появятся такие профессии, как YouTube-блогер и ASMR-артист, а за моими «играми» будут следить миллионы зрителей.

Окончив архитектурно-художественную академию, я не захотела заниматься проектированием зданий, но окончательно осознала себя как свободного художника и экспериментатора. Со временем я смогла гармонично соединить свои интересы к визуальному творчеству, чувственности и психологии в моем ASMR-блоге.

Более пяти лет я создаю ASMR-видео на двух языках – русском и английском. За это время я исследовала и проанализировала тысячи комментариев пользователей со всего мира и сотни роликов самых разных форматов, пытаюсь понять, как те или иные элементы контента сказываются на конечном результате – телесном и эмоциональном отклике зрителя. Я увидела системообразующие параллели, которыми хочу делиться с подписчиками, другими ASMR-артистами, прочими творческими специалистами и просто такими же фанатами жизни, как и я.

Как ASMR-автора меня интригует создание особенного

виртуального пространства, виртуального опыта, прожив который, человек уже не будет прежним – он станет спокойнее, добрее, внимательнее, более вдохновленным, честнее с собой и нежнее с близкими. Для меня очень важна история – она обладает силой. Пропустив ее через себя, зритель посмотрит на тот же самый мир другими глазами, примет другие жизненные решения – мир изменится.

Да, ASMR-жанр традиционно считается контентом для расслабления и облегчения засыпания. Но для меня это нечто гораздо большее. Я раскрываю зрителям мир звуков и тонких ощущений, заново учу их быть внимательными: слушать, слышать, смотреть, чувствовать кожей, отдаваться, быть любимыми. Это восстанавливает и дает ресурсы для обновления. Ролики, которые я делаю на YouTube, это не фильм и не сериал, но и не моя персональная история.

Костяк своей текущей аудитории в 500 тысяч подписчиков я собрала, снимая ролевые видео. Многие слышали, что ASMR-ролики – это шепот и постукивание по предметам. Но это очень узкая трактовка. Есть много категорий и поджанров, просмотр которых может давать чуть ли не противоположные эффекты. Когда я озвучиваю, что снимаю ролевые видео на тему персонального внимания, у многих это вызывает неловкость, ступор и даже отторжение – слишком много в этом словосочетании ассоциаций с сексуальными практиками.

Элемент ролевых игр в ASMR-видео состоит всего лишь в

создании иллюзии присутствия. Наш жанр очень властный: мы претендуем не только на когнитивный и эмоциональный отклик зрителя, мы пытаемся завладеть его телом, управлять его реакциями – и успешно. Человек видит и слышит мои прикосновения, я веду с ним эмоциональный диалог – это своего рода интерактив. Его мозг дополняет реальность ощущениями из воспоминаний, делая опыт погружения максимально правдивым. В таком ролике Ты – всегда главный герой. И я творю этот мир только для Тебя. Если зрителю нужен отдых – я стану его уютным домом, огнем, у которого он может согреться. Если жизнь опостылела – подброшу искру, пробуждающую чувственность и жажду жизни. ASMR-энергия – это своего рода дым. Тягучий, медленный, плавный, он заполняет собой пространство и дурманит.

Мы живем в мире, где иногда гаджет – наш лучший друг, коллега и любовник в одном лице. Но парадокс в том, что виртуальная реальность способна вдохновить и пробудить в нас тягу к жизни. И я постоянно получаю письма и комментарии о том, как мои видео в этом помогают. Для многих людей сейчас онлайн-мир – единственная отдушина. Для них я творю мир грез и фантазий, где эмоции, звуки и тактильные ощущения могут быть даже ярче, чем вживую, и где ты никогда не будешь одинок. Но я верю в силу виртуального контента так же искренне, как в необходимость «поворачиваться» от гаджетов к реальному миру. Уверена, что мою любовь и увлеченность обоими мирами вы сможете почувствовать,

а может, и разделить, прочитав эту книгу.

Однако, прежде чем мы перейдем к основному содержанию книги, стоит внести ряд пояснений относительно ее структуры и концепции.

В части **«ASMR: ЧУВСТВЕННОСТЬ ЭПОХИ ЦИФРЫ»** мы поговорим о феномене ASMR с научной точки зрения и ASMR-digital как о мировом тренде в области медиаконтента. Разберем острые вопросы и претензии к жанру: например, рассмотрим перечень соло и парных чувственных практик и почему ASMR называют оргазмом для мозга, а ASMR-контент – «легальным порно», как устроена монетизация ASMR-блогов, какие эффекты могут возникать от просмотра таких видео и как правильно их смотреть, а также обозначим перспективы развития жанра.

В части **«АУДИАЛЬНЫЕ ТРИГГЕРЫ»** мы изложим некоторые концепции в области влияния на человека звуковых вибраций и методик работы с голосом, словом и звуком. Разберем вопрос, можно ли лечиться колоколами и поющими чашами, опишем, как современные художники визуализируют звуковую волну. А в конце рассмотрим, как эти вещи используются при создании ASMR-контента и какие технические средства используются для записи таких роликов.

В части **«ВИЗУАЛЬНЫЕ ТРИГГЕРЫ»** мы углубимся в историю изобразительного искусства и отметим его целительные свойства как для самих художников, так и для зрителей. Разберем закономерности воздействия визуальных при-

емов на людей в различных ситуациях (например, попытаемся понять, почему официанты в красном получают меньше чаевых). Выясним, какие «залипательные» технологии применяют создатели контента разных жанров, включая ASMR-контент.

В части **«ТАКТИЛЬНЫЕ И ЗЕРКАЛЬНЫЕ ТРИГГЕРЫ»** речь пойдет о различных гранях чувственности, тактильности и кинестетической активности. О том, можно ли их развивать и как в этом способны помочь порка или баня. Узнаем, можно ли дистанционно ощутить прикосновения и насытиться в процессе просмотра ASMR-роликов.

В части **«ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ТРИГГЕРЫ»** мы расскажем о некоторых психотерапевтических школах и самостоятельных методах работы с психикой и эмоциями. Ответим на вопросы, несет ли все-таки в себе просмотр ASMR-контента психотерапевтический эффект, как справиться с паническими атаками и почему нас привлекают фильмы ужасов.

Содержащиеся в книге **QR-коды** позволят вам наглядно ознакомиться с теми или иными категориями ASMR-контента, которые я создавала. А **ASMR-гlossарий**, который вы найдете в конце книги, поможет сориентироваться в многообразии жанровых терминов, что благодаря поисковым запросам даст возможность составить мнение и о работах других ASMR-авторов.

Мы благодарим специалистов, с которыми авторы не зна-

комы лично, но чей профессиональный и исследовательский опыт мы использовали при работе над книгой. На ее страницах вы найдете упоминания как о многочисленных научных исследованиях и опытах, так и о неподтвержденных пока наукой гипотезах.

Мы не придерживаемся здесь какой-то единой концепции, например строго научной или эзотерической, а оставляем право выбора за читателем. Если вы хотите поделиться собственным опытом и знаниями или у вас есть четко сформулированные предложения сотрудничества – пишите мне на адрес shushalykova@gmail.com. Надеюсь, что ваши идеи помогут популяризировать книгу и углубить знания в области чувственных практик и такой мало описанной сферы, как создание и восприятие ASMR-контента.

Ваша Дарья Ложкина,

ASMR-артист, автор YouTube-каналов

ASMR Darya

www.youtube.com/channel/UCHC6fhzmkO9pdwFwNaFvArw

и ASMR Darya Lozhkina

www.youtube.com/channel/UCvtoEsG_bB4Cl8fcJ6SLaaQ

[@darya_lozhkina_asmr](https://www.instagram.com/darya_lozhkina_asmr)



Прочитав в «Википедии» описание ASMR, я поняла, что

не раз испытывала это ощущение, но не знала, что оно так называется. Более того, на тот момент я ничего не знала об ASMR-блогинге. Тем более что я вообще не смотрю видеоблоги. Я читаю книги. И иногда смотрю в Сети художественные фильмы.

Так вот, еще в детстве я обратила внимание на то, что некоторые эпизоды из книг и фильмов вызывают у меня тот самый неоднократно описанный в этой книге эффект, связанный с покалыванием в области затылка, мурашками и умиротворением. Иногда такое случалось и при взаимодействии с некоторыми людьми, например во время размеренных, неторопливых разговоров, но это происходило гораздо реже.

Конечно, тогда я не задумывалась о том, что это какой-то научный феномен, который надо исследовать. Но со временем моей сферой интересов стали эзотерика и психология. Я писала много текстов на эту тематику. В числе прочего меня интересовало и то, как влияют на человека различные раздражители, говоря научным языком, – триггеры. Почему одни картины нас вдохновляют, а от других хочется бежать подальше? Почему одни стихи читаешь как заклинание, а от других тебе ни жарко ни холодно? Почему есть музыка, от которой хочется жить, а есть такая, от которой впору умереть? Что это – таинственная энергетика, о которой говорят экстрасенсы и парапсихологи, или какие-то тонкие механизмы нашего мозга?

Когда я заинтересовалась темой влияния разного рода триггеров на нашу жизнь и случайно узнала об ASMR, я поняла, что у меня появился шанс расширить свои познания в вышеописанной области. А знакомство с ASMR-блогером Дарьей Ложкиной, ставшей моим соавтором в этом проекте, открыло для меня совершенно новый, неизведанный мир, о котором я ранее не подозревала.

Теперь вам остается только оценить результат нашего совместного труда.

*Ваша Ирина Шлионская,
журналист, член Союза писателей России,
автор ряда научно-популярных книг
shlionskay.ru*

Часть I

ASMR: чувственность эпохи цифры

ЧАСТЬ, В КОТОРОЙ МЫ НАУЧИМСЯ ПОЛУЧАТЬ
УДОВОЛЬСТВИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ НОВЫМИ СПО-
СОБАМИ

Прежде чем говорить о том, что такое ASMR-эффект и триггеры, сначала следует разобраться, откуда вообще это все берется. Ведь наши реакции на различные раздражители – это результат длительного эволюционного процесса, обеспечившего выживание человечества на Земле.

Глава 1

Как устроено удовольствие

Наши ощущения, предпочтения и психика в целом – чрезвычайно многослойная материя. Тем не менее, как говорится, для изучения будильника не обязательно опускаться до уровня атомов.

Зачем нам удовольствие?

«Удовольствие принято считать подарком матери-природы за тяготы нашей суровой жизни, – считает психолог, математик и экономист Владислав Лех. – Увы, эволюционное предназначение удовольствия – вовсе не гедонизм на краю бассейна или эксперименты с „приятными триггерами“. Способность оценивать ощущения, как положительные, так и отрицательные, появилась у наших далеких предков еще задолго до окончательного формирования мозга. Эта функция и помогла нам стать „венцом эволюции“. Каким образом?

Как известно, в эволюционной гонке выживает тот, кто максимально распространяет свои гены, проще говоря – оставляет больше потомков. Для этого желательно быть здо-

ровым, дольше жить и чаще размножаться. Поэтому на определенном этапе эволюции вперед вырвались те особи, у которых все важные для этого процессы (питание, физическая и умственная активность, секс, познание и т. п.) сопровождались удовольствием».

Удовлетворение базовых потребностей

Может показаться, что причин для возникновения приятных ощущений в нашей жизни бесконечное множество. Однако на самом деле все их разнообразие можно вместить в довольно ограниченный перечень базовых стимулов.

Здесь самое время обратиться к так называемой теории потребностей. Основной ее постулат: у любого живого существа есть набор базовых биологических потребностей, удовлетворение которых критично для выживания.

Эволюция обеспечила этому процессу мощную мотивацию, создав в мозге высших животных два механизма.

1. Врожденная тяга к удовлетворению потребностей. Например, долгое отсутствие еды вызывает в организме цепь химических реакций, приводящих к чувству голода и активному поиску пищи. А выделение феромонов у женских особей заставляет самцов забыть обо всем на свете, кроме спаривания. У животных это называется инстинктами, у человека – поведенческими программами. Различие в том, что животное инстинктам сопротивляться не может, а

человек, как существо более разумное, иногда способен их контролировать.

2. Система удовольствий, дополнительно подкрепляющая правильное поведение. Возникает закономерный вопрос: почему сегодня, в XXI веке, у нас остаются те же потребности, которые были свойственны нашим отдаленным предкам? Увы, телега эволюции уже давно не поспевает за ракетой цивилизации. Быстро изменить наши базовые свойства, отшлифованные миллионами лет развития, невозможно – по крайней мере пока. А главное – зачем? Ведь, как мы поймем, прочитав последующие главы, древние биологические потребности человечества по-прежнему остаются актуальными. Мы все так же получаем радость от их удовлетворения, просто не всегда понимаем истинные ее причины. Например, удовольствие от «сидения» в соцсетях – это всего лишь сочетание нескольких древних потребностей. Ознакомьтесь со списком ниже и увидите – каких именно.

Впрочем, каждая научная школа предлагает свою вариацию списка биологических потребностей, но все они в принципе похожи. Очень популярна так называемая пирамида потребностей Абрахама Маслоу, однако последние исследования в области нейробиологии и зоопсихологии несколько поколебали ее адекватность.

Неплохую классификацию потребностей дает известный отечественный психофизиолог академик Павел Симонов. Он подразделяет их на три группы:

– **потребности для выживания:** энергия (пища), оборона (защита), здоровье, экономия ресурсов;

– **социальные потребности:** половое, родительское и детское поведение, охрана территории, иерархия (статус, признание, конкуренция), сопереживание (эмпатия);

– **потребности саморазвития:** исследование (любопытство), подражание, свобода (контроль), игра (тренировка).

Изучая потребности, важно понимать, что сила их выраженности у каждого человека очень индивидуальна и может варьироваться в большом диапазоне. Это зависит не только от врожденных генетических свойств, но и от воспитания, жизненного опыта и конкретных условий проявления.

Также стоит знать, что каждая из базовых потребностей, в свою очередь, может распадаться на «дочерние» потребности или комбинироваться с другими. «Таким образом, – пишет Владислав Лех – образуется масса вариаций, многие из которых адаптированы к современной жизни. Например, покупка красивой одежды приносит удовольствие, так как одновременно удовлетворяет целый комплекс наших потребностей: половую (желание нравиться), иерархическую (желание статусно выглядеть), потребность в свободе (принятие решений) и, наконец, потребность в подражании (выглядеть как кумир – человек, который является для вас идеалом и носит похожую одежду).

Теперь вы, наверное, легко сможете определить, какие потребности „закрывает“ упомянутое „сидение“ в соцсетях».

Удовольствие и рефлексy

Еще один важный нейрофизиологический механизм, который часто работает в «приятных триггерах», – это система условных рефлексов, открытая академиком И. П. Павловым.

Павлов доказал, что если во время обычной реакции на какой-либо стимул регулярно «запускать» другой стимул, то через некоторое время новый стимул/триггер будет запускать прежнюю реакцию. Например, в его знаменитом эксперименте регулярное зажигание лампочки во время кормления собаки приводило к тому, что животное начинало реагировать на включение лампочки так же, как на кормление, – выделением желудочного сока.

Давайте рассмотрим еще одно важное свойство нервной системы. Мы хорошо запоминаем новые реакции не только при повторении ситуации, но и в случае очень сильного эмоционального переживания. Это эволюционно оправдано: эмоции обычно сопровождают критичные для жизни ситуации, которые стоит запомнить на будущее. Таким образом, новая реакция может зафиксироваться в памяти в двух случаях: 1) при регулярном повторении; 2) при эмоциональном переживании. Если же определенные эмоции имеют место регулярно, то новая реакция закрепится еще лучше.

Именно этим эффектом объясняется то, что «тайные удовольствия» часто носят сексуальный или условно-опасный

характер. Секс и страх обычно характеризуются сильными эмоциональными проявлениями, поэтому связанный с ними опыт прочно закрепляется в памяти. При этом произвольно и даже бессознательно может ярко запомниться и какой-то случайный элемент ситуации (предмет, обстановка, сказанные в этот момент слова). Далее в действие вступает условный рефлекс. Столкновение с зафиксированным элементом автоматически вызывает связанные с ним некогда переживания. И наоборот, эмоциональные проявления кажутся неполными и даже невозможными без этого элемента. Яркий пример – фетишизм, когда сильное переживание (обычно сексуальное) неразрывно связано в памяти с какой-либо вещью. Или пережитое в детстве насилие, когда ребенок во время болевых ощущений испытывает одновременно любовь и ненависть к родителю, что впоследствии проявляется в садистских или мазохистских наклонностях.

Игры мозга

«В нашем мозге есть специальные центры, которые отвечают за положительные и отрицательные эмоции, – так называемые центры удовольствия – говорит Владислав Лех. – Они соединены нейронными связями с другими отделами мозга, которые, в свою очередь, отвечают за прием и анализ внешней информации. Когда эти отделы решают, что ситуация заслуживает награды, они посылают сигналы в центры

удовольствия, те возбуждаются, и мы субъективно ощущаем положительные эмоции. Аналогичная схема действует и в ситуации с неудовольствием.

Иногда кажется, что анализ тут ни при чем и приятные обстоятельства сразу доставляют удовольствие. Это не так, наша оценка существенно влияет на эмоции. Простой мысленный эксперимент: закройте глаза и представьте, что любимый человек гладит вас по руке. А теперь представьте, что это делает бомж... Без комментариев».

Удовольствие может также проявляться в телесных реакциях. Всем знакомы «бабочки в животе», ощущение полета, желание всех обнять... Это действие так называемых «гормонов радости», о которых также полезно знать любителям «приятных триггеров», чтобы правильно контролировать ситуацию.

Дофамин — «гормон активности». Он выделяется в процессе достижения результата – так природа стимулирует нас активно двигаться к цели. По достижении цели уровень дофамина падает. Этим иногда объясняется чувство опустошенности после победы. Дофамин активно вырабатывается во время прогулок и секса, поскольку с эволюционной точки зрения для организма это означает движение к цели.

Серотонин — «гормон спокойствия». Он способен нейтрализовать неприятные ощущения и негативные эмоции. Также он выделяется, когда происходят радостные для человека события. Серотонин хорошо вырабатывается на свету и

плохо в темноте, этим отчасти объясняются частые депрессии у людей в северных странах, где длинные полярные ночи.

Окситоцин — «гормон привязанности». Он положительно влияет на близкие отношения, часто выделяется при телесных контактах с любимым человеком. Парадоксальное свойство окситоцина в том, что он может вырабатываться, например, у солдат в бою, увеличивая степень агрессии, — видимо, эволюционно эти действия означают защиту семьи.

Эндорфин — «гормон победы». Выделяется во время стрессовых событий и после них, чтобы снизить степень стресса и возможных болевых ощущений. Обеспечивает состояние подъема после занятий спортом.

Норадреналин — «гормон контролируемого стресса». Это нейромедиатор, который выделяется во время стресса, если тот оценивается как управляемый. Настраивает организм на более активную работу. В случае перехода стресса в неуправляемую (опасную) стадию вырабатывается адреналин, гормон, который мощнее активизирует все ресурсы организма, но при этом сильно его изнашивает.

Итак, удовольствие — это реакция мозга на удовлетворение базовых биологических потребностей в их различных комбинациях и проявлениях.

При этом существуют «приятные триггеры», обычно «закрывающие» целый комплекс наших потребностей, что и ведет к получению удовольствия. О них мы подробно расскажем ниже.

Глава 2

Эффект ASMR: что это такое?

«Новая чувственность»

«В последние годы в пространстве видеоблогинга появился новый тип записей, который характеризуется двумя важнейшими факторами, – высказывается в научно-популярной лекции „ASMR: чувственность эпохи цифры“ для портала „Постнаука“ кандидат культурологии Оксана Мороз. – Во-первых, в их названии всегда есть загадочная аббревиатура ASMR, которую можно расшифровать как „автономная сенсорная меридиональная реакция“ (англ. Autonomous Sensory Mridian Response). Во-вторых, эти ролики почти всегда связаны с производством определенных аудиальных, визуальных и психологических сигналов, которые вызывают у зрителя реакцию наслаждения, удовольствия. Она может находиться где-то в пределах физического удовольствия в виде мурашек или приятного покалывания либо настоящего экстаза и даже ощущения счастья.

Может показаться, что этот сегмент новой чувственности изолированный, девиантный, странный. Но если мы просто

не знаем о каком-то явлении, это не означает, что его нет или оно привязано и связано с чем-то ненормальным. Это всего лишь означает, что это находится за пределами нашего спектра понимания».

Да, ASMR-ролики – это такой тип контента, который часто находится за пределами понимания и внимания большинства, но при этом собирает огромные аудитории. Это масштабная индустрия, которая базируется на идее, что человеку нужны комфорт и расслабление, а не только продуктивность и навыки многозадачности. Любители такого жанра представляют собой сплоченное сообщество людей, стремящихся нормализовать свое психологическое состояние и достичь эмоционального благополучия.

Откуда берется ASMR-эффект

Если высказаться проще, ASMR – это приятная телесная реакция, реакция удовольствия. Ее сложно вербализовать, но с телесной точки зрения она обычно выражается в мурашках или щекотании в области затылка, груди, лица, шеи, ушей, конечностей; тепле, покалывании, расслаблении или онемении; легком трансе, или эффекте «залипания». Особенность этой реакции в том, что она возникает БЕСКОНТАКТНО в ответ на стимулы, называемые триггерами (ими могут являться звуки, слова, жесты и даже взгляды). В Сети такой эффект пользователи шутливо прозвали «брейн-

газм» (англ. brain-gasm), т. е. «оргазм мозга».

С этим видом телесного удовольствия люди чаще всего сталкиваются еще в детстве. Некоторые даже начинают специально на него «охотиться», снова и снова инициируя ситуации, в которых они впервые это пережили. Однако в реальной жизни такая реакция даже у ASMR-чувствительных людей возникает достаточно редко. Благодаря развитию технологий стремление ощущать и переживать этот чувственный опыт преднамеренно стало возможным – люди подписываются на каналы блогеров, которые называют себя ASMR-artists (ASMR-артистами), и получают кайф от просмотра их контента.



Флешбэк от Дарьи Ложкиной:

Я знакома с эффектом ASMR с самого детства. Помню, голоса некоторых людей буквально превращали меня в загипнотизированного змеей кролика. Мне казалось, что этим голосом меня «глядят», по всему телу возникали мурашки (в моем случае особенно ярко это проявлялось в области грудной клетки). Я терялась в ощущениях и впадала в транс. Мне было неважно, о чем говорил человек, – просто хотелось, чтобы он никогда не останавливался...

Итак, важно обозначить, что ASMR-эффект может быть вызван как преднамеренно, так и непреднамеренно.

Проще говоря, *непреднамеренный ASMR-эффект (unintentional ASMR)* – тот, что случается с людьми в РЕАЛЬНОЙ жизни. Обычно он возникает как побочная реакция на ситуацию, которая, казалось бы, не располагает к такому эффекту (школьный урок, прием у врача, поход в музей и т. п.).

Преднамеренный ASMR-эффект (intentional ASMR) – это реакция на ASMR-digital, т. е. цифровой ASMR-контент (так мы его будем называть в этой книге), где моделируется реальный опыт. Этот опыт создают ASMR-блогеры и ASMR-артисты с использованием профессионального оборудования, осознанно и последовательно провоцируя у зрителей ASMR-ощущения.

Один из самых понятных примеров – посещение парикмахера или салона красоты. Здесь нежные деликатные прикосновения сочетаются с безраздельным вниманием к клиенту, демонстрацией расположения и заинтересованности, которые позволяют человеку ощутить себя желанным, принимаемым. Сидя в кресле, мы замираем в ожидании новой порции скользящих касаний, выпиваем чашку предложенного мастером кофе или чая, расслабляемся благодаря рутинным манипуляциям и размеренной беседе, а иногда и тихому журчащему шепоту, который вливается нам прямо в уши... Тактильное и эмоциональное удовольствие сливаются в одно целое – и именно за эту часть сервиса люди часто готовы платить в разы больше: в обычной парикмахерской эконом-

класса нас могут постричь и причесать не хуже, но никто не станет носиться с нами как с писаной торбой...

Еще один типичный пример – прием у врача. Зарубежные подписчики рассказывают, что многие из них впервые пережили ASMR в момент осмотра чувствительной кожи головы и волос на предмет вшей. И опять же, мы готовы платить за дополнительный медицинский сервис. Если врач нетороплив, деликатен, использует во время осмотра уменьшительно-ласкательные фразы, его прикосновения кажутся приятными и создают ощущение комфорта и заботы.

Однако для большинства из нас первый пережитый опыт ASMR связан с образом мамы: с ее мягкой речью, обращенной к нам, ласковыми словечками, «случайными» нежными прикосновениями во время одевания или расчесывания волос например...

Многие из нас в детстве испытывали ощущения ASMR на школьных уроках. Допустим, учительница долго и методично рисует на доске мелом какую-то схему, бубнит себе под нос, а может быть, считает в уме. Или же наклоняется специально к тебе и объясняет формулу, «чертя» пальчиком в тетрадке... Тут роль триггера может играть личное внимание в совокупности с манерой речи и жестами педагога.

Дети могут ощущать ASMR, взаимодействуя друг с другом, например, сортируя какие-то предметы в процессе игры, рассказывая что-то шепотом перед сном в кровати, рисуя пальцами друг другу на спине буквы и т. п.

Русскоязычные читатели наверняка могут вспомнить, как переживали ASMR-опыт во время популярных в конце 1980-х телесеансов экстрасенса Алана Чумака, когда тот «заряжал» воду, как он утверждал, целебной энергией. Здесь в качестве триггера выступали движения рук. И возможно, на многих именно это оказывало целительный эффект – снимало стресс например. Или возьмем телепередачу «Магазин на диване» с Ириной Безруковой, которая шла в конце 1990-х – начале 2000-х. Многие отмечают приятный мягкий тембр голоса ведущей, особенную вкрадчивую, аккуратную, детализированную манеру ее речи, а в дополнение ко всему – красивые пальцы с аккуратным маникюром и изящные движения...

К широко распространенным способам испытать ASMR-эффект можно отнести наблюдение за бессловесным взаимодействием. Например, смотреть, как человек аккуратно и неторопливо наводит порядок – раскладывает вещи, что-то сортирует, упаковывает, рисует... Конечно, желательно, но не обязательно, чтобы эти манипуляции сопровождались звуками. Мы можем заняться этим и сами. Можно гладить вельвет или бархат, наслаждаться шуршанием книжных страниц или пакетов разной плотности... Можно перебирать бусины или смачно отламывать краюшку хрустящего хлеба... Мир наполнен завораживающими звуками и поверхностями.

Тот же эффект «залипания» порой вызывают чьи-то риту-

альные действия с картами, магическими предметами, свечами, например, на приеме у гадалки. Причем основными триггерами здесь являются как магическая атмосфера, так и движения рук. Высказывания человека могут вовсе не иметь смысла – лишь обладать определенной ритмикой и интонацией. В конце концов, гадалка или экстрасенс могут просто производить определенные жесты, мягкие движения руками и головой, которые будут создавать ощущение полного покоя, погружать нас в транс.

Каждому наверняка знакомы радость и умиление, когда кто-то в нашем присутствии, скажем, гладит котиков. Удивитесь ли вы тому, что у ASMR-чувствительных людей наблюдение за этим процессом может вызвать реакцию мурашек? Ее могут провоцировать любые нежные прикосновения одного существа к другому – в научном сообществе есть мнение, что за этот эффект переноса ощущений отвечают так называемые зеркальные нейроны. О них мы поговорим позже.

Те триггеры, которые будут влиять именно на вас, можно обнаружить случайно или методом перебора. У одной категории людей ASMR-эффект вызывают ситуации рутинного диалога – заученная порой «до дыр» речь экскурсовода, продавца в магазине, работника банка. Другие же, напротив, отмечают, что трепет и мурашки у них возникают, только когда в роли рассказчика выступает любимый человек или близкий друг и речь льется живым потоком.

Впрочем, внешних раздражителей, вызывающих ASMR или схожую с ней реакцию, существует огромное разнообразие. К разновидностям этих стимулов мы еще вернемся. Главное, что можно утверждать с уверенностью, – ASMR-эффект очень индивидуален.

Кто придумал термин

Сам термин «ASMR» возник относительно недавно. 25 февраля 2010 года в Facebook появилась группа Autonomous Sensory Meridian Response Group. Название предложила создательница сообщества Дженнифер Аллен (псевдоним – Envelope Nomia) на основании материалов дискуссии, состоявшейся на форуме SteadyHealth.

Как выяснилось, соответствующие ощущения испытывали многие люди, но до недавних пор никому не приходило в голову их описывать и как-то анализировать. После создания группы Дженнифер Аллен в Сети появились и другие сообщества, участники которых стали делиться информацией по поводу ASMR и обмениваться личным опытом. Появились блогеры, снимающие видео на тему ASMR, причем многие из них стремятся объединить в одном ролике сразу несколько триггеров.

В таких видео блогер, обычно тихим голосом, а иногда вообще шепотом, произносит определенные высказывания – в основном успокаивающие, вводящие в транс, вызывающие

ощущение комфорта. Ведущий может находиться за пределами кадра, тогда вместо него в центр внимания попадают различные предметы и манипуляции с ними. Главное, чтобы объекты издавали звуки.

Нередко такие видеоклипы представляют собой съемки ролевых игр, в которых, например, имитируется посещение врача или поход в салон красоты. Это приводит к эффекту погружения зрителя в ситуацию, позволяющую определенным образом среагировать на те или иные триггеры.

На конференции Boring 2012 в Великобритании впервые обсуждались ASMR-видео. Среди выступавших оказался музыкант и журналист Родри Марсден, он описал эффект под названием «аутосенсорная меридиональная реакция» (Auto Sensory Meridian Response). В дальнейшем тематика ASMR не раз активно освещалась в СМИ, в основном как направление сетевой культуры.

Если мурашки все время убегают?

Увы, пока еще нет серьезных, обширных научных исследований на тему ASMR. Хотя ученые в целом существование этого эффекта признают.

Так, старший преподаватель неврологии Йельского университета Стивен Новелла в своем блоге, посвященном прикладным нейронаукам, предлагает использовать функциональную магнитно-резонансную томографию и транскрани-

альную магнитную стимуляцию для сравнительного изучения мозга тех людей, которые способны испытывать ASMR-эффект, и тех, которые ему не подвержены.

Его коллега, специалист в области нейрокогнитивистики Ник Джей Дэвис (Манчестерский столичный университет, Великобритания) предположил, что механизм возникновения ASMR-реакции сходен с аналогичным механизмом у обезьян, для которых характерен так называемый социальный груминг – ритуал взаимного ухаживания, когда животные, к примеру, вычесывают шерсть друг у друга. Наблюдение за ними показывает, что в такой ситуации обезьяны ведут себя расслабленно и явно испытывают удовольствие. Впрочем, подобные реакции свойственны и другим животным, например кошкам, которые ласкают и вылизывают друг друга. Причем это может не иметь отношения к половому поведению – животные могут быть кастрированы или стерилизованы.

Интересно, что характерные для ASMR мурашки связаны с очень древней человеческой реакцией. Если мы чего-то пугаемся, то часто ощущаем дрожь, а тело покрывается «гусиной кожей». Иногда и волосы встают дыбом – это можно почувствовать и даже увидеть.

Ученые объясняют этот эффект следующим образом. У многих животных при встрече с хищником шерсть поднимается дыбом, что визуально увеличивает размеры тела. Это позволяет выглядеть для врага более «устрашающим». Та-

кой же рефлекс срабатывает во время брачных игр – самец сознательно «распушает хвост», чтобы казаться мощнее и привлекательнее своих соперников. Наконец, «гусиная кожа» появляется, когда нам холодно.

Стоящая дыбом шерсть задерживает воздух и, как следствие, лучше согревает. У человека шерсти нет, есть только мягкий «подшерсток», но рефлекс сохранился. Когда мы испытываем страх, гипоталамус отдает команду на усиленную выработку адреналина. В результате наши мышцы сокращаются, а волосы встают вертикально не только на голове, но и на всем теле.

Любопытно, что это происходит не только, когда мы боимся чего-то или кого-то, но и при любых острых ощущениях, в том числе и носящих позитивный характер. К примеру, во время просмотра фильма или прослушивания музыкальной композиции, которые нас сильно затронули, во время рассматривания произведений искусства... Это явление получило название «фриссон» – от французского *frisson* («дрожать»). Также его иногда называют «кожным оргазмом».

Еще один невролог, Эдвард Дж. О'Коннор из Колледжа Санта-Моники, считает, что основным препятствием для подробного изучения феномена ASMR является отсутствие стимулов, способных вызывать эту реакцию у всех людей без исключения.

Наверное, первый в мире эксперимент по исследованию ASMR провели специалисты Шеффилдского университета

(Великобритания). Они набрали команду добровольцев и разделили их на две группы, в зависимости от того, испытывали ли участники эффект ASMR. Обеим группам предложили просмотреть ряд ASMR-роликов и обычных видео. Выяснилось, что у подверженных эффекту ASMR во время просмотра соответствующих роликов замедлялся пульс. Разница составила в среднем три удара в минуту. Кроме того, эти люди говорили о приливе положительных эмоций и чувстве расслабленности. Словом, эффект был таким же, как если бы они использовали специальные методики для снятия стресса.

Второе значительное исследование было проведено сотрудниками Дартмутского колледжа (США). Его авторы попросили добровольцев, восприимчивых к ASMR, смотреть ролики в процессе функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ). Оказалось, что при этом у них усиливалась активность участков мозга, отвечающих за удовлетворение и эмоциональное состояние, а также выработку дофамина – гормона, который выделяется, когда человек предвкушает радость или удовольствие.

Профессор кафедры физиологии Университета Шенандоа в Винчестере, штат Вирджиния, доктор Крейг Ричард, основатель веб-сайта ASMR University, утверждает, что во время сканирования мозга при наблюдении эффекта ASMR была выявлена так называемая окситоциновая реакция. Вещество окситоцин выделяется обычно во время объятий, в

ситуациях выражения привязанности, доверия. Это чрезвычайно важный гормон, оказывающий системное влияние на органы и ткани. Например, он предупреждает метаболические заболевания (ожирение, диабет, гипертонию), замедляет процессы старения, нормализует работу иммунитета, противостоит депрессии.

Если возникновение ASMR-ощущений действительно связано с выработкой гормонов «эйфорического ряда» («гормонов радости»), это во многом объясняет особенности воздействия ASMR-триггеров. Здесь мы находим некоторое подтверждение тому, что ASMR – это вовсе не вымысел блогеров и их подписчиков. Речь идет о реальном физиологическом феномене.

Проведенное в 2015 году исследование Эммы Барратт и Ника Дэвиса «Автономная сенсорная меридианная реакция (ASMR): психическое состояние, подобное потоку» доказало как минимум временное положительное воздействие ASMR-триггеров при депрессиях, стрессах и болевых ощущениях. Также выяснилось, что из более чем 460 опрошенных 98 % согласны с утверждением, что ASMR-ролики их расслабляют, 82 % используют их, чтобы уснуть, а 70 % включают их для борьбы со стрессом. Около 80 % сообщили, что ASMR-видео влияют на их настроение, причем в половине случаев это происходило без сопутствующего покалывания.

В свою очередь, исследователи Кларк, Фридберг и Смит в 2017 году изучили личностные характеристики людей, испытывающих ASMR. 284 человека входили в тестовую группу и столько же – в контрольную. Наиболее восприимчивыми оказались индивиды, склонные к интроверсии, с высокой чувствительностью и тягой к новым ощущениям.

Работа еще одной группы ученых – Поэрио, Блэки, Хостлера и Уэлтри (2018) – подтвердила, что при ASMR снижается частота сердечных сокращений и повышается проводимость кожи. Также авторы выразили уверенность, что это может стать основой для будущей терапии.

«Изучить это явление сложно, – считает нейрoанатом Андрей Сокол. – Датчик на голову толком не нацепишь, потому что мурашки тут же пропадают; в томограф испытуемого тоже не положить – аппарат гудит, и человеку сложно расслабиться».

Однако удалось установить, что ASMR вызывает повышение альфа-волн, ассоциированных с состоянием расслабленности и спокойствия. Вызываете вы это с помощью медитации, фармакологии, просто расслабились перед сном или смотрите ASMR-ролик – пути разные, но воздействие на мозг будет схожим».

По мнению Сокола, тот факт, что на одних людей стимулы действуют, а на других нет, объясняется следующим образом: «Думаю, тут действует комплекс факторов: обстановка прослушивания, подбор контента, наконец, различные пси-

психологические характеристики людей. Ведь есть экстраверты, интроверты, холерики и меланхолики, агрессивные, мягкие и так далее – все реагируют по-разному».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.