

Относительно недавно на просторах интернета был открыт один интересный эффект, позволяющий человеку испытать эйфорическое ощущение в мозге, названный автономной сенсорной меридиональной реакцией (АСМР, ASMR). Что же это такое? И почему ученые до сих пор не могут его объяснить?



©: [vkool.com](http://vkool.com)

Оказывается, существует явление, известное под аббревиатурой АСМР (Автономная сенсорная меридиональная реакция). Согласно «Википедии», оно характеризуется отчётливым чувством удовольствия от покалывания, вибраций в голове, затылке, спине и других частях тела человека, вызванных зрительными, слуховыми и (или) когнитивными стимулами. Если говорить простым языком, этот термин обозначает некую приятную реакцию человеческого организма на определенные внешние раздражители. Этими раздражителями могут являться звуки, действия или прикосновения.

Причину феномена АСМР до сих пор никто объяснить не смог. Причем даже само существование данной реакции некоторыми деятелями науки ставится под сомнение.

Такое положение вещей можно понять, если учесть, что это явление практически не поддается изучению. Тем не менее за последние годы в Сети появилось столько ASMR-контента, что «Википедия» была вынуждена признать существование если не самого явления, то хотя бы самого термина.

Само название феномена, несмотря на своё замысловатое звучание, вряд ли можно назвать научным, ведь впервые этот термин увидел свет в качестве названия группы на Фейсбуке. Дженнифер Аллен, владелица этой группы, придумала обозначение феномену не сама, а путем коллективного обсуждения данного явления на одном из профильных форумов в 2010 году.

Но было бы крайне неверно утверждать, что ASMR не существовала до 2010 года. ASMR была всегда, просто на этот эффект никто не обращал внимания. Сама сенсорная реакция не является заболеванием или каким-либо психическим отклонением, поэтому до недавнего времени воспринимать всерьез ASMR никто не хотел.

### **ASMR-триггеры и их действие**

У каждого человека, знакомого с автономной сенсорной меридиональной реакцией, есть свои раздражители. Не существует одного общего раздражителя (стимула), который бы действовал на всех людей. Варианты могут быть абсолютно любыми. Самыми распространёнными из них являются шёпот, тихий голос и некоторые нежные, но острые звуки: царапание ногтями шершавой поверхности, скрип пера при письме, шелест страниц, постукивание по дереву или пластику и т. п.

Следующей большой группой стимулов являются персональное внимание, забота и разные её проявления. Именно поэтому в Сети огромной популярностью пользуются так называемые ролплэи (role play), где асмртист (человек, который записывает ASMR-видео) просто играет роль врача, рецепциониста,

друга и т. д. Но есть и такие варианты этого стимула, которые невозможно обыграть и снять на видео. Например, часто называют сильным стимулом ситуации, когда кто-то рядом пользуется твоими вещами, допустим, берёт твою ручку и пишет ею, или кто-то бескорыстно помогает тебе в каком-то деле. Есть также и совершенно уникальные триггеры, как, например, искренность или откровенность собеседника. Несомненно, на интенсивность ощущений у многих воспринимающих оказывает влияние их субъективное отношение к асртисту. А некоторые АСМР-чувствительные даже способны вызывать это ощущение произвольно по своему желанию.

Диапазон ощущений от этих стимулов также очень широк и варьируется от простого приятного расслабления и сонливости до ощущения счастья и волн удовольствия, спускающихся от затылка по позвоночнику к конечностям.

{mp3}Meloque-ASMR{/mp3}

### Как полностью прочувствовать ASMR-эффект?

Кира Борг (Осовательница АСМР-сообщества):

*«Для просмотра АСМР-видео вам следует удобно сесть или даже лечь. Посторонние громкие звуки не дадут вам расслабиться и вслушаться в звук. Громкость звука — самый важный фактор. Она не должна быть высокой, но достаточной, чтобы различить все звуки. Как правило, все видео достаточно тихие, и все АСМР-зрители ненавидят рекламу на YouTube. Сейчас многие асртисты обзавелись хорошей техникой: рекордерами, камерами со стереозвук и даже бинауральными микрофонами. Для прослушивания бинаурального звука вам понадобятся наушники, да и вообще в*

наушниках эффект присутствия гораздо более явный.

*Привыкание к ASMR есть, и оно коварно, но не в плохом смысле этого слова. Просто однажды ASMR-зритель обнаруживает, что его суперспособность исчезла, и в поисках удовольствия он перебирает всевозможные видео, но ни одно из них на него не действует. Это огромное разочарование, но вполне объяснимый факт. Обычно достаточно сделать паузу в неделю, а может быть и месяц без любимых видео, и всё снова вернётся. Известны случаи, когда ASMR-ощущения пропадали на годы или даже навсегда».*

Том Стаффорд (Преподаватель психологии и когнитивистики в Университете Шеффилда):

*«Это явление вполне может быть реальным, и внутренний опыт является предметом многих психологических исследований. Но когда вы сталкиваетесь с чем-то подобным, что вы не можете увидеть или почувствовать, и что не происходит абсолютно со всеми, то оно попадает в «мёртвую зону». Так, например, произошло с синестезией. В течение многих лет она была лишь мифом, но в 1990-х люди придумали надёжный способ её измерения».*

Как не крути, а ASMR – особая интернет-субкультура, она существует и развивается. Явление реальное и требует изучения.