

Sussurri di sostenibilità: l'ASMR come strategia educativa e di comunicazione

Franco Pistono
Università Niccolò Cusano - Roma

Riassunto:

In questo articolo l'autore introduce l'Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) e, fornito un quadro della letteratura, sviluppa un'ipotesi di progetto educativo e comunicativo dedicato ai temi della sostenibilità e rivolto ai giovani, impiegando tale modalità.

Parole chiave: ASMR, educazione, sostenibilità

Abstract:

In this article the author introduces the Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) and, after a review of the literature, develops a hypothesis for an educational and communicative project dedicated to sustainability issues and aimed at young people, using this method.

Keywords: ASMR, education, sustainability

1. Introduzione

Educare alla sostenibilità è un dovere nelle scuole di ogni ordine e grado, ma oltre è un'opportunità da cogliere per realizzare il cambiamento necessario per una società più equa, giusta e in grado di guardare al futuro con, oltre la speranza, ragionevole certezza e sicurezza. L'educazione alla sostenibilità, compresa nell'insegnamento dell'educazione civica, è descritta nelle indicazioni ministeriali, come «percorso di esplorazione emotiva e culturale e di acquisizione di consapevolezza» (Miur, 2020).

L'Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) può essere una via per strutturare una progettazione coinvolgente i giovani su quel sentiero, utile altresì a comunicare alla popolazione tutti temi complessi in forma non solo semplice, ma altresì gradita, desiderata, “serena”, trasformando un messaggio altrimenti grave in qualcosa di dolce e, addirittura, stuzzicante?

La proposta che segue va in questa direzione in modo aperto, preceduta da un primo inquadramento dedicato alla spiegazione di ciò che si intende con ASMR, nonostante il

fenomeno sia noto e in forte ascesa sul web, anche in Italia.

2. L'ASMR

L'Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) è una condizione percettiva in cui specifici stimoli visivi e uditivi innescano sensazioni di formicolio sul cuoio capelluto e sul collo, che a volte si diffondono alla schiena e agli arti. Questi stimoli scatenanti sono sovente di natura sociale, quasi intima (ad esempio, sentire sussurri o guardare qualcuno che spazzola i capelli) e spesso suscitano uno stato emotivo calmo e positivo (Smith ed al., 2017).

Persone sensibili all'ASMR riferiscono sensazioni calmanti e piacevoli in concomitanza con specifici inneschi (triggers) audio-visuali, nelle zone su descritte, dall'intensità variabile. Queste sensazioni sono prima di tutto involontarie e, secondariamente, caratterizzate da variabili personali, ambientali e dalla condizione di ciascuno. Evidenze rivelano che l'ASMR è efficace per lenire stress, ansia, insonnia e addirittura dolore cronico (Swart et al., 2022). Oltre agli aspetti fisici, a livello di estensione culturale, è acclarato che l'ASMR è ormai il centro di una fiorente e diffusa cultura di produzioni online le quali, su siti quali YouTube ma anche altri dedicati, sono in grado non solo di svolgere un'azione "lenitiva", come sopra descritta, ma altresì di agire su comportamenti positivi, quali mode, gusti e orientamenti di consumo (Gallagher, 2016). Ciò in virtù dell'efficacia particolare del suono, non organizzato in musica, ma "primitivo", rudimentale, quale fonte di interesse e significato. In altre parole il suono assurge a mezzo immersivo precipuo, in contrasto con l'egemone impronta visiva della società, poiché esso è in grado di toccarci e com-muoverci non solo a livello emotivo, ma altresì tattile (ibidem).

I più popolari "stili" di ASMR sono sussurri, attenzione all'interlocutore, suoni "croccanti" e movimenti docili e lenti (Barratt and Davis, 2015). Nel merito del contributo delle parti visive, tuttavia, si rileva che, di fatto, l'asse portante dell'ASMR sia il suono, anche in conseguenza della più vasta parte degli stimoli proposti dai creatori di contenuti, i quali si traducono in stimolazioni uditive (Helle Breth Klausen, 2019).

Il perché risiede nelle proprietà del suono stesso il quale, se già in una normale esperienza ha un impatto fisico, nell'ASMR si configura altresì come un rapporto caratterizzato da un forte

senso di presenza e di intimità; infatti il sussurro, prodotto in assenza della vibrazione delle corde vocali, è tradizionalmente associato alla condivisione di un segreto, a una relazione, familiarità, tutto, come riferisce Li, in una dimensione di «rivelazione di sé per eccellenza» (2011) che la voce incarna.

Si parla infatti di una capacità dell'ASMR di connettere le persone in un modo comparabile a quello realizzato con l'impiego del tatto nei casi di accudimento dei bambini, di scambi tra amanti, attraverso carezze e attenzioni; se il tatto è, appunto, qualcosa di intimo, accessibile solo a coloro ai quali siamo particolarmente legati, l'udito assurge ad alternativa e, attraverso la mediazione tecnologica, si eleva a ciò che Klausen e Have hanno definito "social audio-grooming" (2019).

Nonostante questa ricca evidenza qualitativa, di fatto poche ricerche sono state condotte su questa realtà e le poche sono dedicate ad aspetti psicologici e neuroscientifici; in termini quantitativi, invece, si evidenzia che, da quando il termine "ASMR" è stato coniato nel 2010, la ricerca online è letteralmente esplosa fino a collocarlo tra i 3 (tre) più digitati su YouTube (Poerio et al., 2020).

Aspetti pur di certo interesse, esulanti dalla presente trattazione, si tralascia di indagare nel merito; se ne citano tuttavia e alcuni, quali il rinvenimento di descrizioni riconducibili all'ASMR in capolavori della letteratura di autori tra cui Virginia Woolf e Sylvia Plath o la comparazione con l'esperienza sinestetica (Poerio, 2016). Altresì interessante, ma sempre distante dagli intendimenti dell'autore è l'investigazione delle precise sensazioni causate dall'esposizione a contenuti ASMR, quali per esempio brividi di piacere (tipo di reazione positiva) o misofonia (tipo di reazione negativa). Proposito di questo lavoro è infatti, tracciato il quadro del fenomeno, domandarsi se sia possibile impiegarlo per stimolare curiosità, interesse e affezione per temi della sostenibilità, prima di tutto e, secondariamente, tratteggiare una proposta di progetto da mettere in cantiere, in Italia, in ambito istituzionale.

3. Una indagine e l'idea conseguente

Nel 2020 è stato pubblicato un articolo scientifico contenente uno studio sull'impiego dell'ASMR per parlare di crisi climatica (Bougeva e Marinova, 2020). Lo studio parte da una premessa, cioè che la maggior parte dei messaggi rivolti al drammatico tema è caratterizzato -

anche naturalmente, questo è comprensibile - da tinte fosche. Tuttavia, questa connotazione è potenzialmente negativa per i ragazzi, a causa del forte impatto emotivo scoraggiante. Viceversa, l'impiego dell'ASMR, nella sua veste di tecnica di marketing innovativa, nel merito, può essere un'opzione alternativa, virando verso un'impronta positiva, incoraggiante, in grado di creare ponti e legami tra i giovani. La verifica delle ipotesi è stata condotta a Sydney, in Australia, con prove e interviste rivolte a studenti delle scuole superiori. L'opinione dei partecipanti è divisa - chi ritiene possibile la via, chi meno - ma lo studio è motivante per sviluppare ulteriori indagini in altri tempi e luoghi, considerando sia gli aspetti educativi del pensare e del fare, sia gli aspetti comunicativi conseguenti, di certo rivolti non solo ai ragazzi, ma anche al pubblico adulto.

4. Un'ipotesi di progetto

Alla luce delle evidenze scientifiche offerte, l'ipotesi progettuale è di realizzare, con il contributo delle scuole, messaggi audio e, se possibile, audio-video, con connotazione positiva, in modalità ASMR, inserendo eventualmente suoni dell'ambiente ricavati da librerie istituzionali di agenzie ambientali o simili, valutando gradimento, diffusione ed efficacia degli stessi, in termini di percezione e sperabili ricadute sui comportamenti quotidiani.

Il tutto potrebbe avere la forma del concorso – non gara ma, in pieno senso etimologico, convergenza, accordo – promosso dagli uffici scolastici o dal ministero stesso, così da comprendere il territorio locale o, meglio ancora, nazionale; l'età di riferimento potrebbe abbracciare le scuole secondarie di primo e di secondo grado.

Ragazzi e ragazze sono attenti e proattivi nei confronti della salute del pianeta e, in modo particolare, della crisi climatica, partecipando a proteste, scioperi e manifestazioni e chiedendo azioni concrete da parte dei governi e delle istituzioni. Tuttavia, alcuni possono percepire frustrazione e una sensazione di impotenza causate sia dalla vastità del problema, sia dalla lentezza, nonché dalla mancanza di risposte politiche cogenti. Per alcuni si è quindi creata una condizione di stallo o di resa, con una corrispondente crescita di ansia e paura, a volte anche auto indotta dai loro stessi messaggi.

Questi fattori psicologici ed emotivi emergenti impongono una riflessione sulla strategia comunicativa adottata. Il clima di paura e rabbia sfociato nella protesta, se nel breve periodo si

è dimostrato efficace per accendere i fari sulla questione, sul medio e lungo periodo sembra perdere di energia e non essere più adeguato e sostenibile dagli stessi promotori. Occorre quindi sviluppare nuove modalità, o integrare la presa di posizione con altre forme di azione politica e di sensibilizzazione, che meglio possano offrire un supporto psicologico e comunitario, continuando a richiedere un coinvolgimento attivo dei giovani per influenzare i loro e gli altrui comportamenti.

L'impiego dell'ASMR può essere una strategia comunicativa quieta, che porta con sé elementi di innovazione e rispetto, non fondato sulla paura ma al contrario sul benessere, con un potenziale, prorompente effetto sorpresa sul mondo degli adulti.

Siccome l'efficacia dell'ASMR può variare da persona a persona e non tutti sono in grado di sperimentare la stessa sensazione, è fondamentale variare i cosiddetti "trigger", cioè gli stimoli specifici che possono includere suoni come sussurri, il rumore di fogli di carta che si sfregano, il tocco delle dita di oggetti, la crispazione della plastica, oltre a gesti visivi come il movimento lento delle mani o il disegno e la pittura.

5. Conclusione

L'ASMR può essere una modalità curiosa - certamente, lo si è visto, è innovativa - e stuzzicante per i ragazzi, da valutare nel merito dell'efficacia, ma coniugante parecchie caratteristiche che possono motivare gli studenti al cimento. Già l'impiego della tecnologia quotidiana, in modo pratico per chiunque (l'autore ha chiesto a una studentessa di fare una prova con un semplice telefono cellulare, con risultato positivo e apprezzato) certamente rende facilmente percorribile la via. Si auspica di poter procedere alla realizzazione di un progetto strutturato nel prossimo futuro, ma con la presente riflessione si anticipa e dichiara l'intenzione, auspicando di muovere potenziali docenti ed educatori interessati verso pari, comune orizzonte.

Riferimenti bibliografici

Barratt, E., Davis, N. (2015). Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): a flow-like mental state. PeerJ, 3, 1-17.

Bougueva, D. and Marinova, D. (2020). Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) for Responding to Climate Change. *Sustainability*, 12, 6947, DOI:10.3390/su12176947

Gallagher, R. (2016). Eliciting euphoria online: the aesthetics of “ASMR” video culture. *Film criticism*, vol. 40, issue 2, DOI: 10.3998/fc.13761232.0040.202

Klausen, H.B. and Have, I. (2019). Today let’s gently brush your ears’ – En undersøgelse af ASMR som mediekulturelt og lydligt fænomen. *MedieKultur: Journal of media and communication research*, vol. 35, n. 66, DOI: <http://dx.doi.org/10.7146/mediekultur.v35i66.106133>

Li, X. (2011). Whispering: The murmur of power in a lo-fi world. *Media, Culture & Society*, 33(1), 19-34.

Klausen, H.B. (2019). ‘Safe and sound’ – what technologically-mediated ASMR is capable of through sound. *Sound Effects*, vol. 8, n. 1, issn 1904-500X

Poerio, G.L., Mank, S., Hostler, T.J. (2022). The awesome as well as the awful: heightened sensory sensitivity predicts the presence and intensity of Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR). *ScienceDirect*, vol. 97, DOI: 10.1016/j.jrp.2021.104183

Poerio, G.L. (2016). Could insomnia be relieved with a YouTube video? The relaxation and calm of ASMR. *The restless compendium*. DOI: 10.1007/978-3-319-45264-7

Smith, S.D., Fredborg, B.K., Kornelsen J. (2017). An examination of the default mode network in individuals with autonomous sensory meridian response (ASMR). *Social Neuroscience*, 12:4, 361-365, DOI: 10.1080/17470919.2016.1188851

Swart, T.R. (2020). ASMR amplifies low frequency and reduces high frequency oscillations. *Cortex*, vol. 149, 85-100, DOI: 10.1016/j.cortex.2022.01.004