

SŁAWOMIR IWASIÓW

NA WŁASNEJ SKÓRZE

WPROWADZENIE DO ASMR JAKO TRANSMEDIALNEGO ZJAWISKA ESTETYCZNEGO

SŁAWOMIR IWASIÓW

Doktor nauk humanistycznych, literaturoznawca, krytyk literacki. Adiunkt w Instytucie Literatury i Nowych Mediów na Wydziale Humanistycznym Uniwersytetu Szczecińskiego. Opublikował monografię *Reprezentacje Europy w prozie polskiej XXI wieku* (2013) oraz *Czytania. Szkice krytyczne o książkach* (2017). Współredagował tomy: *Interpretatywny słownik terminów kulturowych* (2014), *Literatura w Szczecinie 1945–2015. Książki siedemdziesięciolecia* (2016), *Interpretatywny słownik terminów kulturowych 2.0* (2017). Stały współpracownik dwutygodnika kulturalnego „artPAPIER”. Od 2008 redaktor prowadzący Zachodniopomorskiego Dwumiesięcznika Oświatowego „Refleksje”. ORCID: 0000-0002-8555-8307.

PRZYJEMNE MROWIENIE

ASMR to skrót od *autonomous sensory meridian response*, który tłumaczy się jako samoistna odpowiedź meridianów czuciowych¹. Według rozmaitych definicji – zarówno naukowych, jak i popularnonaukowych, a także zupełnie nienaukowych – ASMR to reakcja (*response*) na bodźce czy też wywoływacze (*triggers*) audialne i/lub wizualne, przejawiająca się przede wszystkim przyjemnym mrowieniem (*tingles*) w okolicach głowy, rozluźnieniem ciała, uspokojeniem umysłu, sennością, ale też zwiększoną uważnością². Używam określenia „przyjemne mrowienie” – które zostało ukute w środowisku ASMR – żeby odróżnić efekty ASMR od parestezji czy dreszczy wywołanych stanami chorobowymi. Zarówno w literaturze niefachowej, jak i naukowej ASMR jest czasami określane mianem „orgazmu mózgu”, co bywa mylące, ponieważ w większości wypadków nie ma ono wyraźnych związków z seksem³. ASMR nie jest

1 W 2014 roku na łamach „Polityki” Ryszard Wolff pisał, że skrót ASMR jest trudny do przetłumaczenia i w gruncie rzeczy niełatwy do naukowego wyjaśnienia. Zob. R. Wolff, *Czym jest orgazm mózgu i jak go osiągnąć?*, „Polityka” 46/2014.

2 G.L. Poerio, E. Blakey, T.J. Hostler, T. Veltri, *More than a feeling. Autonomous sensory meridian response (ASMR) is characterized by reliable changes in affect and physiology*, „PLoS ONE” 6(13)/2018.

3 Potwierdzają to niektóre badania (przedstawiam je w dalszej części artykułu). Mimo to należałoby zwrócić uwagę na związki ASMR i erotyki – niektóre filmy ASMR są realizowane w estetyce erotycznej. Jest to temat na

uczuciem chwilowym, może trwać dłużej – czas wpływu na odbiorcę jest zależny od jego indywidualnych predyspozycji, nastawienia, samopoczucia itd.

Częstym powodem zainteresowania tą tematyką – zarówno u nadawców, jak i odbiorców – są kłopoty ze snem, zmęczenie, stany lękowe. Dzisiaj niektórzy badacze łączą je także z *mindfulness*⁴ – szczególnieym rodzajem skupienia uwagi, znanym jako „trening uważności”⁵. Wywoływanie ASMR jest związane z innymi podobnymi praktykami, jak techniki relaksacyjne (na przykład muzyczne) czy medytacja. Sprawa wywoływaczy ASMR jest przy tym nie mniej interesująca. Bodźce, dzięki którym pojawiają się tego typu odczucia, powstają albo na żywo, w bezpośrednim kontakcie z innymi osobami (wówczas, moim zdaniem, należałoby mówić o „ASMR pierwotnym”), albo dzięki produkcjom audiowizualnym (jest to wtedy dużo częstsze „ASMR wtórne” – zapośredniczone przez media)⁶. Klasycznym przykładem jest film Jørgena Letha z 1982 roku *66 obrazów z Ameryki*, w którym Andy Warhol je hamburgera, nazywany „ASMR nieintencjonalnym” (*unintentional ASMR*). Stylistycznie produkcja jest bardzo prosta, statyczna, nie ma skomplikowanej scenografii ani kostiumów. W tym wypadku wywoływaczami są: szelest papieru, wykonywanie drobiazgowych czynności (rozkładanie hamburgera i polewanie go keczupem), żucie. Lista tego rodzaju wywoływaczy – i ich kombinacji audialno-wizualnych – jest długa, choć wyróżnia się kilkanaście, kilkadziesiąt najpopularniejszych (są wśród nich: szept, drapanie, stukanie, głaskanie włosów, przewracanie kartek itp.). Reasumując: ASMR jest połączeniem estetyki, medialnej praktyki i reakcji układu nerwowego człowieka, co pokazują dokładne badania empiryczne; przedstawię je w dalszej części tekstu.

Przed jego lekturą polecam jednak obejrzenie na portalu YouTube kilku filmów oznaczonych tagiem #ASMR. Dzisiaj nietrudno je znaleźć, ponieważ ASMR zyskało rozgłos i popularność do tego stopnia, że największe korporacje wykorzystują ten efekt w kampaniach reklamowych⁷. Nawet krótka projekcja będzie zatem wystarczająco dobrym punktem odniesienia – być może okaże się, że uczucie to jest znane (na przykład, co jest dość częste, z czasów dzieciństwa⁸), choć nigdy nie było związane bezpośrednio z przekazami medialnymi. ASMR jest bowiem nie tylko trudne do zbadania, ale też niejednoznaczne. Łączy w sobie takie

osobne rozważania, przede wszystkim w sztukach audiowizualnych, a także w przestrzeni sieci, gdzie nagość jest dobrze sprzedającym się produktem.

4 R.A. Baer, *Mindfulness training as a clinical intervention. A conceptual and empirical review*, „Clinical Psychology. Science and Practice” 2(10)/2003.

5 B.K. Fredborg, J.M. Clark, S.D. Smith, *Mindfulness and autonomous sensory meridian response (ASMR)*, „PeerJ. Life & Environment” 6:e5414/2018.

6 Problem metodologiczny jest następujący: czy fakt, że ASMR w mediach cyfrowych jest dzisiaj zjawiskiem dość znanym, wpłynął na rozpoznawanie i nazywanie go w wersji na żywo? Jeżeli tak, to należałoby przyjąć, że ASMR „pierwotne” nie mogłoby istnieć bez „wtórnego”.

7 Jedną z pierwszych międzynarodowych firm, które dostrzegły potencjał ASMR w reklamie, była IKEA. Zob. S. Kucharski, *Po co pocieramy ratanowy fotel?*, „Gazeta Wyborcza” 282/2018, s. 12.

8 Całkiem prawdopodobne jest założenie – poparte pewnymi wynikami badań, o których piszę dalej – że jednym z pierwszych doświadczeń ASMR może być słuchanie literatury czytanej na głos przez rodziców/opiekunów w okresie dzieciństwa.

przeciwieństwa, jak: spokój i euforię, introwersję i ekstrawersję, indywidualizm i wspólnotowość, technikę i estetykę, realność i wirtualność.

CZUCIE = PRAWDA?

Żeby lepiej zrozumieć, czym jest i jak działa ASMR, najlepiej doświadczyć tego zjawiska na własnej skórze – chciałbym podkreślić dosłowne znaczenie użytego związku frazeologicznego. Jestem przekonany, że oddaje on sens omawianego problemu.

Przed wszystkim „doświadczenie na własnej skórze” wydaje się określeniem adekwatnym ze względów estetyczno-fizjologicznych. ASMR, o czym wspominają badacze, jest uważane za kłopotliwe do zbadania, a niektórzy naukowcy twierdzą nawet, że ze względu na trudności metodologiczne niemożliwe do udowodnienia. Co więcej: to, czym dzisiaj zajmują się naukowcy zainteresowani ASMR, zostało początkowo zdefiniowane i usystematyzowane przez środowisko związane z tym zjawiskiem. Najważniejsze tezy dotyczące ASMR zostały więc stworzone oddolnie i bez naukowego aparatu poznawczego. Tom Stafford – psycholog z University of Sheffield, neurokognitywista, publicysta, autor bestsellerowej książki *Mind Hacks* (2004) – stwierdził w popularnonaukowym artykule: „If people say they feel it, it has to be real – in some form or another. The question is what kind of real is it?”⁹. Odpowiadając na pytanie Stafforda, a jednocześnie odwołując się do filozofii Marii Gołaszewskiej, można postawić tezę, że nawet najbardziej fikcyjna twórczość estetyczna przynależy do świata realnego¹⁰.

Na tym etapie – żeby nie wprowadzać dodatkowych komplikacji metodologicznych – proponuję trzy sposoby rozumienia terminu ASMR:

- to zjawisko polegające na odczuwaniu przyjemnego mrowienia na ciele (przede wszystkim w okolicach głowy), które wywołuje stan uspokojenia, rozluźnienia, senności;
- to odrębny gatunek sztuki audiowizualnej, rodzaj filmu, funkcjonujący przede wszystkim na YouTube i łączący się z innymi formami uprawiania sztuki i komunikacji w nowych mediach (czyli różne rodzaje vloga, *roleplay* albo bardzo specyficzne dla YouTube’a formy, jak *show & tell* i jego odmiany – *haul*, *unboxing* czy *let’s play*)¹¹;
- to środowisko skupione wokół zjawiska zwanego ASMR, działające przede wszystkim na portalu YouTube, charakteryzujące się dużym zróżnicowaniem społecznym (pod względem pochodzenia, kraju zamieszkania, języka, płci, wieku itd.).

9 „Jeżeli ludzie twierdzą, że to czują, to musi to być prawdziwe – w takiej czy innej formie. Pytanie tylko, jaki to rodzaj prawdziwości?” (tłumaczenie własne autora artykułu). Zob. T. Stafford, *The people who find pleasure in being bored*, „BBC Future”, 7 maja 2013, bbc.com.

10 M. Gołaszewska, *Estetyka pięciu zmysłów*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa–Kraków 1997. Na stronie 221 autorka stwierdza: „Aby nie pozostawać w świecie fikcji, estetyka przyjmuje za układ odniesienia i punkt wyjścia rzeczywistość realną. Oczywiście, nie na zasadzie realizmu naiwnego, lecz w całej rozciągłości sposobów rozumienia tej rzeczywistości. Najprostszą zaś tezą konstatającą jest ta, iż świat istnieje, a nie jest tylko hipotetycznym koloorytem idei świata, odpowiednikiem pojęcia świata jako bytu istniejącego”.

11 Na ten temat zob. między innymi *KulTube. Kultura wobec YouTube*, red. R. Bomba, P. Olszewska, A. Wuls, Centrum Badań Gier Wideo UMCS, Lublin 2017.

NEUROTYCZNOŚĆ – FANTAZJOWANIE – NARCYZM

Co to jest ASMR, można mniej więcej określić na podstawie lektur tekstów popularnonaukowych i publicystycznych oraz choćby tylko pobieżnej analizy środowiska ASMR w mediach społecznościowych (wielu artystów na swoich kanałach objaśnia, czym ono jest i do czego służy). Teraz należałoby zadać inne pytanie: jak jest postrzegane przez naukę?

To stosunkowo nowy problem, bo ASMR bada się mniej więcej od początku drugiej dekady XXI wieku. Tak też należałoby datować – mniej więcej na rok 2010 – powstanie ruchu społecznego znanego pod tą nazwą. Jeszcze niedawno pisano o ASMR jako o „niezbadanym do tej pory zjawisku zmysłowym”¹², które łączy zagadnienia związane z naukami medycznymi – neurologią i psychologią – z kognitywistyką, a przede wszystkim znajduje wspólny język z medioznawstwem, komunikologią czy w dalszym planie (co może być rozwijane w przyszłości) z literaturoznawstwem i językoznawstwem. Słowo „zjawisko”, w odniesieniu do ASMR, różni badacze biorą w cudzysłów, ponieważ – jak wspominałem wcześniej – ASMR nierzadko jest uznawane za termin potoczny, wyrażnie nienaukowy, a nawet pseudonaukowy¹³. Mimo to wielu współczesnych naukowców zajmujących się stykiem wymienionych dziedzin włącza ASMR do swoich zainteresowań badawczych, odkrywając coraz ciekawsze jego aspekty. Wśród prac naukowych na ten temat wciąż jest niewiele studiów empirycznych, głównie są to badania z obszaru psychologii i neurobiologii. Tutaj zwrócę uwagę na przynajmniej trzy teksty tworzące zarys prezentowanego problemu.

Emma L. Barratt – kognitywistka ze Swansea University, i Nick J. Davis – psycholog, wykładowca Manchester Metropolitan University, są autorami artykułu *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR). A flow-like mental state* z 2015 roku, w którym zostały przedstawione badania na próbie liczącej 475 osób¹⁴. Na podstawie kwestionariuszy Barratt i Davis skompletowali listę najpopularniejszych wyzwalaczy i udowodnili, że 98 procent ankietowanych używa ASMR do osiągnięcia stanu relaksu, a większość z nich (81 procent) ogląda filmy ASMR po to, żeby zasnąć. Wykazali również jego wpływ na dobre samopoczucie i uśmierzenie chronicznego bólu oraz odnotowali pewien związek ASMR z synestezją różnego rodzaju, a także *frisson*, czyli dreszczami emocji (wywoływany przez muzykę¹⁵). Co ciekawe, Barratt i Davis stwierdzili, że większość osób, które rozpoznają w sobie zdolność do odczuwania ASMR, miała podobne doświadczenia już w okresie dzieciństwa¹⁶.

Z kolei artykuł z roku 2017 pod tytułem *An examination of personality traits associated with Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)*, którego autorami

12 E.L. Barratt, N.J. Davis, *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR). A flow-like mental state*, „PeerJ” 2(3)/2015.

13 N. Smith, A.M. Snider, *ASMR, affect and digitally-mediated intimacy*, „Emotion, Space and Society” 30/2019.

14 E.L. Barratt, N.J. Davis, *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)...*, dz. cyt.

15 W tym zakresie warto prześledzić następujące badanie: A. Kovacevich, D. Huron, *Two studies of Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR). The relationship between ASMR and music-induced frisson*, „Empirical Musicology Review” 1–2(13)/2018. Autorzy stawiają w nim tezę, że zarówno *frisson*, jak i ASMR mogą posiadać to samo źródło. Wyraźną różnicą pomiędzy tymi zjawiskami jest fizjologiczna reakcja organizmu: *frisson* wywołuje gęsią skórę (*goosebumps*), natomiast ASMR przyjemne mrowienie (*tingles*) (tamże, s. 57–59).

16 E.L. Barratt, N.J. Davis, *Autonomous Sensory Meridian Response...*, dz. cyt.

są Beverley K. Fredborg z Ryerson University oraz Jim Clark i Stephen D. Smith z University of Winnipeg, wskazuje na związki pomiędzy ASMR a modelem osobowości, który stworzyli Paul Costa i Robert McCrae¹⁷. Ich model (tak zwana wielka piątka) zawiera pięć czynników: neurotyczność, ekstrawersję, otwartość na doświadczenie, ugodowość i sumienność. Badanie Fredborg, Clarka i Smitha – obejmujące 290 osób z ASMR – pokazało, między innymi, że charakteryzują się one znacznie większą niż grupa kontrolna neurotycznością oraz otwartością na doświadczenie. Ponadto wspomniani autorzy wyraźniej różnicują ASMR od dreszczy (*frisson*) i synestezji. Dreszcze są chwilowe (ASMR może trwać długo, jak wspominałem – zależnie od predyspozycji – od kilku do kilkudziesięciu minut, choć górna granica jest trudna do ustalenia; wiadomo jednak, że to wrażenie wygasa, można nawet stracić zdolność do jego odczuwania), natomiast synestezja nie zależy od woli osoby, która jej doświadcza (nie można jej przerwać w taki sposób, jak można odłączyć się od wyzwalaczy ASMR). I tutaj także pojawia się lista wyzwalaczy: żucie gumy, przeczesywanie włosów, drapanie i wiele innych.

W jeszcze innych badaniach – również z zakresu psychologii – Agnieszka B. Janik-McErlean z James Cook University oraz Michael J. Banissy z Goldsmiths University of London posłużyli się między innymi Skalą Wrażliwości Empatycznej Marka H. Davisa (jak również wielką piątką autorstwa Costy i McCraea), żeby przebadać grupę osób rozpoznających u siebie zdolność do odczuwania ASMR. Badania te udowodniły, że osoby z ASMR wykazują znacznie wyższy poziom empatycznej troski i fantazjowania ze skali Davisa. Szczególnie ten drugi wniosek jest ciekawy dla niniejszych rozważań. Maria Kaźmierczak, Mieczysław Płopa i Sylwiusz Retowski fantazjowanie objaśniają w ten sposób: „dotyczy [ono – przyp. SI] indywidualnej umiejętności wyobraźniowego przeniesienia się w fikcyjne sytuacje (uczucia i zachowania książkowych czy filmowych bohaterów)”¹⁸.

Czy nie jest zatem tak, że ASMR wyzwała chęć do dzielenia się z widzami twórcami własnej wyobraźni? W sensie estetycznym, twórczym, nawet „scenicznym” wydaje mi się, że tak, mimo pewnych sprzeczności wpisanych w to zjawisko. Otóż badania pokazują znaczną introwertyczność i fantazjowanie odbiorców ASMR. Pytanie: na ile dotyczą one nie tylko widzów, ale i twórców filmów ASMR? Czy ASMR, z jednej strony, stanowi sposób na przełamanie własnych słabości (na przykład nieśmiałości), a z drugiej może być przejawem internetowego narcyzmu? Czy ASMR-owi artyści wpadają w pułapkę internetowego uzależnienia, którą Magdalena Szpunar nazwała „kulturą cyfrowego narcyzmu”¹⁹? Mam wrażenie, że dość często tak właśnie się dzieje – specyfika YouTube’a, nawet jeśli ASMR-owi artyści mają często zupełnie inne intencje, wymusza zdobywanie coraz większej

17 B.K. Fredborg, J. Clark, S.D. Smith, *An examination of personality traits associated with Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)*, „Frontiers in Psychology” 8(247)/2017.

18 M. Kaźmierczak, M. Płopa, S. Retowski, *Skala Wrażliwości Empatycznej*, „Przegląd Psychologiczny” 1(50)/2007.

19 M. Szpunar, *Kultura cyfrowego narcyzmu*, Wydawnictwa AGH, Kraków 2016. Autorka pisze na stronie 8: „Małe prywatne światy, skupienie na wewnętrznych przeżyciach stanowią formy radzenia sobie z lękiem, poczuciem pustki i narcystycznym, wręcz pasożytniczym uzależnieniem od nieustannej aprobaty innych. Natura jednostki narcystycznej jest bowiem dualna – powierzchowny samozachwył i mania wielkości stają się formą maskowania niepewności, słabości i niewiary we własne możliwości”.

liczby odbiorców. A to wpływa na estetykę ASMR – w jakiś bowiem sposób (na przykład zwracającymi uwagę *thumbnailsami*) trzeba zachęcić widzów do odwiedzania kanału i odtwarzania filmów.

SZEPT CTHULHU (EPHEMERAL RIFT)

Wyjątkowym ASMR-owym artystą jest Ephemeral Rift. Ten 48-letni Amerykanin ma na imię Paul i mieszka w Pensylwanii z żoną oraz synem. Prowadzi kanał na YouTubie, stronę internetową ephemeralrift.com oraz wytwórnię o tej samej nazwie, w której nagrywa płyty z ASMR – udostępnia je za pośrednictwem serwisów streamingowych. Jak sam pisze na swojej stronie: YouTube'a odkrył w roku 2011, a rok później zafascynował się ASMR. Tak jak wielu innych ASMR-owych artystów Paul w ciągu kilku lat stworzył oryginalny i przemawiający do odbiorców świat, w którym dużą inspirację stanowią rozmaite dzieła sztuki: film, komiks, literatura, muzyka. Wokół jego kanału na YouTubie zebrała się pokaźna liczba fanów – Ephemeral Rift subskrybuje ponad 700 tysięcy osób. Paul, którego widzowie czasami nazywają Uncle E, próbuje różnych form ASMR: począwszy od tych „tradycyjnych” (szeleszczenie, stukanie, tarcie), poprzez vlogi *show & tell*, jak pokazywanie kolekcji płyt czy filmów, aż po wcielanie się w role wymagające scenografii i kostiumów.

Najstarszy film na kanale Ephemeral Rift – zatytułowany *Native American Flute Music & Relaxing Nature Scene #1* – Paul opublikował 10 listopada 2011 roku. Pokazał w nim strumień płynący przez środek lasu, któremu towarzyszy improwizacja na flet północnoamerykański (i obraz, i dźwięk zostały nagrane przez Paula). Następnie stworzył kilka innych filmów w tej stylistyce. Nie są to filmy *stricte* ASMR, a raczej miniprodukcje audiowizualne należące do nurtu muzyki relaksacyjnej (co może wskazywać na genezę ASMR jako gatunku sztuki audiowizualnej).

Natomiast pierwszy film, który należy uznać za ASMR w ścisłym znaczeniu tego terminu, nosi tytuł *ASMR Container of Crayons* i został opublikowany 8 kwietnia 2012 roku. W tym przypadku przez ponad dwadzieścia minut obserwujemy dłonie przebierające w tytułowym pudełku kredek. Wyzwalaczami są zarówno obraz (kolorowe kredki), jak i dźwięk (obijających się od siebie kredek) oraz sama sytuacja wykonywania bezcelowych, ale powolnych, systematycznych ruchów mieszania, wprowadzająca widza w stan wręcz hipnotyczny. (Na marginesie: dlaczego pokazano akurat przebieranie kredek w pudełku? Oczywiście mogły to być także guziki, monety, koraliki itp. Moim zdaniem jest to odtwarzanie sytuacji z dzieciństwa, która polega na poszukiwaniu odpowiedniego koloru kredki w pudełku. Można postawić i taką tezę, że ASMR ma swoje źródła pozamedialne i należy ich szukać na przykład w bardzo określonych doświadczeniach i wspomnieniach. Na jednych widzów zatem te kredki będą działały mocniej, bo się z czymś bardzo konkretnym kojarzą, a na innych podziałają słabiej albo wcale, ponieważ nie wywołują żadnych skojarzeń). *ASMR Contayner of Crayons* ma już ponad 80 tysięcy wyświetleń.

Kolejny film Paula – *Sound Journeys 3: Typing a Letter with an Olivetti Underwood Lettera 32 Typewriter* – przedstawia duże zbliżenie na maszynę do pisania. Paul pisze na maszynie list. Wyzwalaczami są w tym wypadku stukające klawisze maszyny do pisania, ale także duże zbliżenie, które wzmaga wrażenia audialne.

Paul pisze list do widza – treść dotyczy tej konkretnej maszyny, tego, jak się na niej pisze, jakie dźwięki wydaje i dlaczego są one relaksujące. To też charakterystyczna cecha filmów ASMR: z reguły poszczególne zmysły wzmacniają się nawzajem, w tym wypadku wzrok wzmaga wrażenia słuchowe. To także pierwszy film na kanale Ephemeral Rift mający charakter okołoliteracki w tym sensie, że Paul pisze list. Może specyficzny, autotematyczny, ale jednak należący do literackiego kanonu form i gatunków. W dalszej karierze tego ASMR-owego artysty literatura zaczyna odgrywać bardziej znaczące role.

Paul stosunkowo często ujawnia swoje zamiłowania czytelnicze i twórcze. Na swoim kanale publikował filmy należące do podgatunku *show & tell*, polegającym na pokazywaniu przedmiotów i opowiadaniu o nich. Takim filmem na kanale Ephemeral Rift jest między innymi *Children's Books & Young Readers' Books* (ASMR). Formuła jest prosta, jak w typowym *show & tell*: Paul pokazuje i omawia książki dla dzieci, które ma w swojej kolekcji. Czyta także ich fragmenty. Jest to kombinacja różnych dobrze znanych form uprawiania czy raczej odbioru literatury – z jednej strony czytania dzieciom (w celach edukacyjnych lub „na dobranoc”), z drugiej strony nagrywania książki czytanej (audiobooka). Coś jeszcze zwraca uwagę w tej produkcji: tytuł dokładnie informuje, że to jest ASMR (w nawiasie). A zatem odbieramy ten film tak, jak powinno się odbierać ASMR, bo jesteśmy na to przygotowani. Jest to zatem intencjonalne, nakierowane na odbiorcę i odpowiednio zaaranżowane działanie – również w obszarze estetycznym. Można wyróżnić dwa główne sposoby czytania (lub w ogóle mówienia) na głos w stylu ASMR: szeptanie (*whispering*) oraz miękkie mówienie (*soft speaking*). W tym filmie Paul szepcze, przy czym literatura jest jedynie tworzywem, takim samym, jakim mogłaby być gazeta albo książka telefoniczna – nieważne, co czyta ASMR-owy artysta, ważne natomiast, jak to robi.

Należy zwrócić uwagę, że Paul stworzył i wyprodukował dużą liczbę filmów o charakterze *roleplay*, inspirowanych literaturą, powieścią graficzną, filmem. W wideoklipach przypominających tradycyjne vlogi (szeptane lub miękko mówione) Paul często podkreśla, że inspirowany jest literaturą *fantasy* i science fiction. Jako jednego z ulubionych autorów wymienia Howarda P. Lovecrafta, a najbardziej rozpoznawalną bestię z jego opowiadań, czyli Cthulhu, uczynił bohaterem kilku swoich produkcji. W filmie *Relax with Cthulhu | ASMR* Paul w masce odtwarza postać z prozy Lovecrafta: mówi jej językiem, czyta książkę, bawi się różnymi przedmiotami, zwraca się bezpośrednio do widza itd. W tym wypadku literatura ma inną rolę – stanowi inspirację, materiał odtwórczy, ale też twórczy. To, co robi Paul z Lovecraftem, jest hybrydą pastiszu, *fanfiction* i odgrywania roli.

Jeszcze inny wymiar mają te autorskie produkcje Paula, w których postacią prekursorską – i do dzisiaj najpopularniejszą – okazał się Candyman (jest to zapewne ironiczne nawiązanie do horroru Bernarda Rose’a z 1992 roku zatytułowanego właśnie *Candyman*). Pierwszy film z tego cyklu (w sumie jest ich kilkanaście), pod tytułem *The Candy Man 1 – Dystopian / Post-Apocalyptic ASMR Performance*, miał ponad 1,6 miliona odtworzeń. Candyman jest kosmicznym, obwoźnym sprzedawcą słodyczy. Żyje w świecie przyszłości, gdzie cukier jest zabroniony. Każdy vlog z Candymanem zaczyna się jak tekst literacki, jak baśń – Paul mówi: „Wyobraź

sobie świat dalekiej przyszłości, w której cukier jest zakazany”. Dalsza część *roleplaya* polega na pokazywaniu, opisywaniu i próbowaniu różnych współczesnych słodczych, dość zwyczajnych, które w tej wyimaginowanej przyszłości uchodzą za rarytasy. Ważna jest tu postać odbiorcy, którego Paul na stałe wpisuje w swoje filmy – Candyman musi komuś sprzedawać słodczych, i to widz jest jego potencjalnym (i jedynym) klientem. Paul, to znaczy Candyman, zawsze podaje w stronę kamery cukierka, ciastko czy kawałek czekolady i dzieli się w ten sposób z widzami.

Ephemeral Rift jest kanałem ciekawym z kilku powodów: pokazuje dokładnie, na czym polega działalność ASMR-owego artysty, a przy tym nie stanowi przykładu negatywnego – trudno posądzać Paula o internetowy narcyzm czy nieuzasadnioną ekstrawersję. Twórca ma silne związki z innymi mediami, przy czym YouTube to dla niego ważna, inspirująca, ale jednak tylko platforma do komunikowania się z widzami. Jestem przekonany, że mógłby tworzyć ASMR także poza mediami społecznościowymi. Jaką formę przybrałyby wtedy wytwory jego wyobraźni? Być może byłaby to literatura należąca na przykład do nurtu *fan-fiction*, także transmedialna, audialna i/lub wizualna, znosząca granice pomiędzy różnymi środkami wyrazu.

PODSUMOWANIE: POSTMEDIALNA ESTETYKA CZY „TRANSFER PRZEŻYĆ”?

Na podstawie zaprezentowanych pokrótce zagadnień można wyciągnąć następujący wniosek: ASMR nie mogłoby istnieć w polu komunikacji społecznej bez ekspansji mediów społecznościowych, przede wszystkim YouTube’a. Nietrudno dostrzec silny związek popularności tej platformy i coraz większego zainteresowania ASMR, opartym na szczególnym wykorzystaniu dźwięku i obrazu, a przy tym zdolności do wytwarzania silnej społeczności osób zainteresowanych tą samą tematyką. ASMR jest z tego punktu widzenia zjawiskiem transmedialnym – w znaczeniu, jakie temu terminowi nadał Henry Jenkins w książce *Kultura konwergencji*, to znaczy szukania inspiracji do wytwarzania nowych zjawisk kulturowych wewnątrz mediów, a nie w trudnej do uchwycenia kulturze wobec mediów zewnętrznej²⁰. Jak pisze Wojciech Rubiś: „Współcześnie medium rozumie się więc jako połączenie technologii komunikacyjnej z systemem społeczno-kulturowych praktyk osadzonych w określonym sposobie użycia”²¹. Technika łączy się z praktykami (użyciami), staje się dla nich niejako inspiracją, stanowi tworzywo, a także pole komunikacji.

ASMR odpowiada tej deskrypcji, ponieważ – jak żaden inny fenomen estetyczny – ściśle łączy różne media, ale też potrafi pogodzić rozmaite technologie (nowe i stare) z jednostkowymi praktykami nadawczo-odbiorczymi. Jan Kreft zwrócił uwagę, że „według Henry’ego Jenkinsa konwergencja jest zarówno odgórnym procesem napędzanym przez korporacje, jak i oddolnym, napędzanym przez

20 Zob. H. Jenkins, *Kultura konwergencji. Zderzenie starych i nowych mediów*, tłum. M. Bernatowicz, M. Filiciak, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2007. Autor pisze na stronie 135: „Nowa kultura konwergencji będzie zbudowana na zapożyczeniach z różnych konglomeratów medialnych”.

21 W. Rubiś, *Zagadnienia transmedialności w sztuce współczesnej. Wokół książki „Sztuki w przestrzeni transmedialnej” pod redakcją Tomasza Załuskiego*, „Estetyka i Krytyka” 4(35)/2014, s. 221.

konsumentów”²². W tym zakresie ASMR ma charakter konwergencyjny, transmedialny, społecznościowy – łączy użytkowników portalu, otwiera przestrzeń wspólnych zainteresowań, pozwala na komunikowanie potrzeb, problemów, celów, a jednocześnie umożliwia nieustanne przekraczanie barier między technikami, gatunkami i formami medialnej komunikacji. W pewnym sensie nakłania także do uczestnictwa w „kulturze cyfrowego narcyzmu”, choć być może jest to narcyzm szczególnie, porównywalny do ekshibicjonizmu aktorów, muzyków, literatów. Pojawiają się już specyficzne podręczniki, które dokładnie pokazują, jak tworzyć i publikować filmy ASMR na YouTube – jednym z nich, chyba pierwszym, jest książka Craiga Richarda, biologa i farmaceuty z Shenandoah University, pod tytułem *Brain Tingles. The Secret to Triggering Autonomous Sensory Meridian Response for Improved Sleep, Stress Relief, and Head-to-Toe Euphoria*²³. Warto nadmienić, że Craig Richard jest także twórcą projektu badawczego ASMR University, który funkcjonuje pod hasłem „The Art & Science of Autonomous Sensory Meridian Response” („Sztuka i Nauka ASMR”). Przedsięwzięcie to, oprócz pewnych właściwości naukowych, ma charakter komercyjny – ASMR stało się zatem także produktem, który dobrze się sprzedaje. Jak jednak posądzać kogoś, kto szepcze do mikrofonu, o chęć zdobycia rozgłosu?

Jak zauważył Jacek Dukaj, zmierzamy w stronę „transferu przeżyć”, czyli bezpośrednich połączeń między ludzkimi mózgami, które pozwolą tak samo (i to samo) odczuwać. „Pełny transfer przeżyć musi obejmować wszystkie zmysły – tak że cokolwiek przeżywa jeden człowiek, może przeżywać drugi” – pisze wspomniany autor w zbiorze esejów *Po piśmie*²⁴. Daleko nam wszak do tak rozumianej wymiany odczuć, choć ASMR nieco przybliży nas do koncepcji postmedialności (między innymi dzięki binauralnej technice nagrywania dźwięku – odbiorca słyszy to samo i tak samo jak nadawca). Mimo wszystko tego typu zjawiska wydają się wtórne wobec innych rodzajów twórczości artystycznej – literatury, filmu, gry komputerowej. ASMR jednak w dużej mierze inspirowane jest wykreowanymi w innych mediach światami, korzysta wprost na przykład z tekstów literackich, czasami w czysto użytkowy sposób (fragment opowiadania czy powieści jest potrzebny, żeby poszeptać do mikrofonu jakikolwiek tekst). Pytanie zatem: czy literatura albo współczesny film fabularny potrzebują ASMR tak samo, jak ASMR potrzebuje literatury i filmu? Nawet jeśli nie, to być może – mając na uwadze „transfer przeżyć” zdiagnozowany przez Dukaję – ta sytuacja w przyszłości ulegnie zmianie.

BIBLIOGRAFIA

- Baer, Ruth A. „Mindfulness training as a clinical intervention. A conceptual and empirical review”. *Clinical Psychology, Science and Practice* 10, 2 (2003).
- Barratt, Emma L., Nick J. Davis. „Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR). A flow-like mental state”, *PeerJ* 3, e8512 (2015).

22 J. Kreft, *Problemy z konwergencją*, „Studia Medioznawcze” 3(46)/2011, s. 27.

23 Zob. C. Richard, *Brain Tingles. The Secret to Triggering Autonomous Sensory Meridian Response for Improved Sleep, Stress Relief, and Head-to-Toe Euphoria*, wstęp M. Lauw, Simon & Schuster, New York 2018.

24 J. Dukaj, *Po piśmie*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2019, s. 277.

Fredborg, Beverley K., Jim M. Clark, Stephen D. Smith. „An examination of personality traits associated with Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)”. *Frontiers in Psychology* 8, 247 (2017).

Jenkins, Henry. *Kultura konwergencji. Zderzenie starych i nowych mediów*. Tłum. Małgorzata Bernatowicz, Mirosław Filiciak. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, 2007.

Kovacevich, Aleksandra, David Huron. „Two studies of Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR). The relationship between ASMR and music-induced frisson”. *Empirical Musicological Review* 13, 1–2 (2018).

Poerio, Giulia L., Emma Blakey, Thomas J. Hostler, Theresa Veltri. „More than a feeling. Autonomous sensory meridian response (ASMR) is characterized by reliable changes in affect and physiology”. *PLoS ONE* 13, 6 (2018).

Smith, Naomi, Anne-Marie Snider. „ASMR, affect and digitally-mediated intimacy”. *Emotion, Space and Society* 30 (2019).

Szpunar, Magdalena. *Kultura cyfrowego narcyzmu*. Kraków: Wydawnictwa AGH, 2016.

Data wpłynięcia: 24 października 2019 r. Data zatwierdzenia do druku: 31 stycznia 2020 r.

FIRST-HAND EXPERIENCE. INTRODUCTION TO ASMR AS A TRANSMEDIA AESTHETIC PHENOMENON

This article discusses autonomous sensory meridian response, or ASMR, a sensation of ‘pleasant tingling’ or ‘brain tingles’ experienced by people watching videos prepared especially for this purpose and posted primarily on YouTube. With the interest in this phenomenon constantly on the rise, ASMR is nowadays becoming something more than merely a marginal community of online enthusiasts. On the one hand, ASMR is a bottom-up phenomenon. As a social media product it has spread through YouTube, which makes it more difficult to analyse and collect all ASMR videos available online. Therefore, this text focuses on the works of one specific ASMR artist. Known as Ephemeral Rift, he has been among the first ASMR content creators in the Internet. On the other hand, ASMR is a novelty and thus still an interesting issue for scientists who work at the intersection of sciences, such as biology, neurocognitive science, psychology, media studies and cultural studies. What is ASMR? What research is currently available regarding this phenomenon that until recently has been difficult to define? Will ASMR enter the realm of transmedia genres and forms of expression for good? The author tries to answer these questions, bearing in mind that this is still a fresh concept where the ‘old’ meets the ‘brand new’ in the media and therefore requires further research.

SŁOWA KLUCZOWE: ASMR, transmedialność, konwergencja, rzeczywistość wirtualna, media społecznościowe

KEY WORDS: ASMR, transmediality, convergence, virtual reality, social media