

L'APPROFONDIMENTO

DI MARIELLA DAL FARRA

Orgasmi cerebrali

Quando la testa ci stimola

Si chiama ASMR ed è un fenomeno sensoriale descritto come un brivido, simile a una piccola scossa elettrostatica, che si diparte dalla testa (di solito, dalla nuca) e scende lungo la colonna vertebrale, irradiandosi talvolta fino alle braccia e alle gambe. Chi più chi meno lo abbiamo provato tutti; ma qual è la sua origine e perché il nostro sistema nervoso lo produce?

Un ansiolitico naturale

Molti soggetti ASMR-sensibili affermano di provare questo particolare tipo di brivido quando sentono qualcuno parlare a bassa voce, bisbigliando oppure sussurrando, ma lo stesso effetto tende a essere suscitato da suoni ripetitivi e familiari associati allo svolgimento di attività quotidiane, quali il crepitio di una spazzola che passa fra i capelli, il fruscio delle pagine di un libro che viene sfogliato, il ritmico tambureggiare delle dita o delle unghie su di una superficie dura e liscia. Altri soggetti, che forse privilegiano la modalità sensoriale visiva piuttosto che auditiva, vengono "attivati" da stimoli diversi: l'immagine di un bicchiere smerigliato contenente ghiaccio che viene lentamente riempito di un'aranciata frizzante; piccole porzioni di tempera solida dai colori brillanti, schiacciate e mescolate con perizia da anonimi artisti; lo svolgimento lento e metodico di gesti quali il piegare con cura una camicia o pitturare una parete... L'offerta è molto ampia e i contenuti sono ordinati per genere ma l'effetto, a detta dei fruitori, è simile: l'induzione di uno stato ipnagogico soggettivamente piacevole e "calmante", tanto da essere utilizzato come una sorta di ansiolitico naturale. Molte persone riferiscono di avere sperimentato l'ASMR fin dall'infanzia, tipicamente credendo che fosse una sensazione del tutto comune oppure, al contrario, pensando di essere gli unici a provarla (G. Poerio, "Could Insomnia Be Relieved with a YouTube Video? The Relaxation and Calm of ASMR", *The Restless Compendium*, 2016), di solito con un vago senso di colpa e il sospetto che si trattasse di qualcosa di tendenzialmente "sbagliato"... L'acronimo è stato coniato proprio da una di queste persone: da tempo Jennifer Allen cercava in rete un

Da quando, circa trent'anni fa, Tim Berners-Lee definì il protocollo HTTP e diede origine al World Wide Web, la realtà ha acquisito una dimensione supplementare, quasi immateriale, che scorre accanto a quella fisica. Noi ci muoviamo dall'una all'altra senza soluzione di continuità, quasi insensibilmente: usciamo di casa per andare in ufficio oppure dislociamo l'ufficio a casa nostra, attraverso il cavo del computer; chiacchieriamo con il cassiere del negozio di prossimità e intanto interagiamo via social con cento o più persone variamente distribuite nel mondo. L'implicazione più evidente di questa rivoluzione antropologica è che siamo tutti molto più vicini, collegati o comunque collegabili gli uni agli altri quasi istantaneamente, e questa è per definizione una proprietà della "rete". Da cui discende un'altra sua prerogativa: quella di moltiplicare esponenzialmente il numero di contatti di cui ciascun individuo può disporre, aumentando così le probabilità d'incontrare persone con attitudini simili alle proprie. "Questo è forse un fenomeno su cui vale la pena soffermarsi... il fatto che internet consenta di ammettere alcune esperienze, fino a quel momento considerate idiosincratice e personali, alla consapevolezza generale" (S. Novella, "ASMR", *Skeptiblog.org*, 12.3.2012). Una di queste "esperienze" è la cosiddetta ASMR, Autonomous Sensory Meridian Response: mai sentita nominare? Eppure su YouTube esistono milioni di video dedicati e... sì, naturalmente sta diventando anche un grande business.

riscontro a quella bizzarra e tuttavia familiare forma di parestesia; nel 2010, dopo essersi imbattuta in un post intitolato "Strane sensazioni che fanno stare bene", corredato di centinaia di repliche sull'argomento, Allen decise di dare un nome alla "cosa". Un nome che è una descrizione, non scientifica bensì fenomenologica, basata cioè sulle sue caratteristiche esperienziali: *Autonomous* perché il brivido si produce spontaneamente, essendo appunto sotteso dall'attivazione del sistema nervoso autonomo; *Sensory* per la sua qualità eminentemente sensoriale; *Meridian*, con riferimento alla sua natura "apicale" (prima di Allen, molti ne parlavano nei termini di un "orgasmo cerebrale", sebbene non si trattasse di una sensazione erotica); *Response* per sottolineare la qualità reattiva, ovvero di risposta a un determinato stimolo.

Scosse appaganti

Questa sottile vibrazione presenta delle analogie con altre esperienze sensoriali "atipiche", per esempio il *frisson*: quella "scossa" lungo la spina dorsale che talvolta si prova a un concerto, o comunque ascoltando della musica che ci piace molto. In questo caso però la qualità del brivido appare diversa: rapido e puntiforme nel *frisson*, metamorfico e "ondulato" nell'ASMR. E anche lo stato psicologico associato differisce perché l'ASMR induce un senso di rilassamento e appagamento, mentre il *frisson* viene descritto come "elettrico" ed "eccitante". Un'altra condizione percettiva che presenta analogie con l'ASMR è quella rappresentata dalla sinestesia: una specie di "cortocircuito" fra diverse modalità sensoriali. I soggetti sinestesici possono, per esempio,

assaporare un particolare gusto in risposta a un suono, oppure percepire visivamente un colore in corrispondenza di lettere e numeri... E qui il riferimento d'obbligo è alla poesia "Voyelles" ("Vocali") di Arthur Rimbaud: di certo un soggetto altamente sinestesico! Uno studio riporta che il 5,9% delle persone ASMR-sensibili sperimenta anche sinestesie di vario tipo (Barratt & Davis, "Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): a flow-like mental state", *PeerJournal*, 2015), suggerendo una possibile, parziale sovrapposizione fra i due tipi di esperienza, che però rimangono diversi: la risposta sinestesica è sempre automatica e incondizionata (la percezione del colore, o del sapore, s'impongono come un dato di fatto); risulta invece più modulabile nell'ASMR (per esempio, decidendo di distogliere l'attenzione dallo stimolo che la provoca). Un'altra ricerca (Fredborg, Clark & Smith, "An examination of personality traits associated with autonomous sensory meridian response (ASMR)", *Frontiers in psychology*, 2017) ha invece indagato la correlazione fra ASMR e tratti di personalità, evidenziando come questi soggetti tendano a essere più aperti mentalmente - in quanto più ricettivi alle sensazioni, anche di ordine estetico - ma anche più "nevrofici", ovvero emotivamente meno stabili - perché più consapevoli di sé e quindi tendenzialmente "ipersensibili". Tutto molto interessante, direte voi, ma alla fine che cos'è questa benedetta ASMR? Formulata in altri termini, "che ci sta a fare" esattamente? E perché così tante persone s'incantano davanti a video lunghi talvolta fino a un'ora nei quali degli sconosciuti svolgono attività routinarie e francamente anche un po' noiose?

Legami parentali

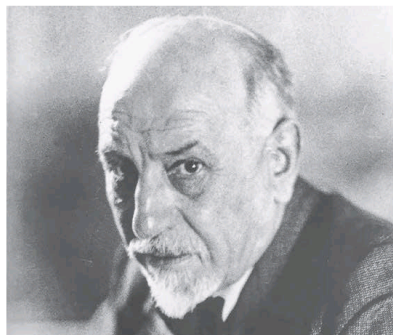
L'ipotesi più convincente poggia sulla constatazione che gli stimoli che la elicitano - sguardi prolungati e attenti, tono di voce intimo e bisbigliante ecc. - sono riconducibili a comportamenti di tipo affiliativo, ovvero a quelle azioni di cura che intercorrono fra genitori e figli, così come fra due persone coinvolte in una relazione romantica o anche fra amici intimi: "Questi comportamenti implicano un legame interpersonale profondo e possono comprendere la cura fisica dell'altro (per esempio, la toelettatura reciproca fra i primati, *nda*), oltre a un'ampia varietà di azioni volte a elargire o ricevere attenzioni. L'attenta osservazione fornita (sebbene in forma virtuale, *nda*) dai video ASMR suscita sensazioni simili a quando qualcuno si prende cura di noi, oppure a quando ci prendiamo noi cura di qualcun altro" (Lochte et al., "An fMRI investigation of the neural correlates underlying the autonomous sensory meridian response (ASMR)", *BioImpacts*, 2018). In effetti, studi condotti con l'ausilio della Risonanza magnetica funzionale mostrano che le regioni cerebrali attivate dal comportamento affiliativo sono le stesse coinvolte nell'ASMR, e che in entrambi i casi l'attivazione determina un aumento nella concentrazione di dopamina, ossitocina ed endorfine: neuroormoni che inducono sensazioni di benessere, rilassamento e sonnolenza. Queste piacevoli sensazioni sono in un certo senso la "ricompensa" che il nostro organismo ci fornisce per avere stabilito relazioni sane e "nutrienti", ovvero costruttive, improntate alla cura reciproca e all'interesse per il benessere dell'altro. Tutto questo potrebbe contribuire a spiegare perché

tante persone usino i video ASMR per rilassarsi, gestire meglio lo stress e addormentarsi. "Credo che le persone siano affamate di vicinanza, intimità, attenzione personale, contatto visivo, tranquillità, l'essere calmati da una voce umana", afferma Olivia Kissper, ASMRtist fra le più seguite.

C'è chi ci fa "i soldi"

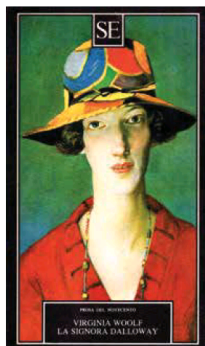
Come notano alcuni studiosi (Lochte et al.; vedi sopra): "L'ASMR viene già, sebbene non intenzionalmente, stimolata nei contesti clinici dallo sguardo attento, dal tocco leggero, dalla voce carezzevole e dall'attitudine sollecita dei medici". Di qui a considerarla una pratica terapeutica vera e propria, però, il passo è ancora lungo, anche perché al momento non sussistono prove che questi video possano produrre miglioramenti a lungo termine in rapporto all'ansia e all'insonnia. Nel frattempo, c'è chi capitalizza perché "dove ci sono followers, naturalmente, c'è un mercato" (Arielle Pardes, "Small sounds, big money: the commercialization of ASMR", *Wire*, 28.6.2019): con alcuni dei video più popolari visualizzati fino a venti milioni di volte, le aziende hanno deciso di investire nella nuova sensazione piazzando spot pubblicitari all'inizio delle clip (a un costo stimato fra i mille e i 3'000 dollari per campagna) ma anche cimentandosi in prima persona, come il colosso Ikea, che nel 2018 ha prodotto la serie "Oddly Ikea" (ovvero, bizzarramente Ikea), registrando un aumento delle vendite del 4,5% in negozio e del 5,1% online. Ma questa, come si suol dire, è un'altra storia.

L'ASMR in letteratura: i precedenti



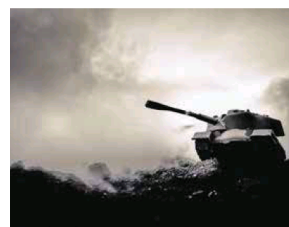
Se qualcuno sta pensando che tutta questa faccenda dell'ASMR sia semplicemente una nuova trovata di marketing nata dalla mente di pubblicitari ormai esautorati, è d'uopo citare almeno due autorevoli fonti che, in tempi non sospetti, hanno provveduto a descrivere con precisione la strana sensazione. Si tratta nientemeno che di Virginia Woolf e di Luigi Pirandello. Per quanto riguarda la prima, c'è un passaggio in *Mrs. Dalloway* (1925) in cui un'infermiera parla a un paziente con voce "profonda, dolce e suadente, ma con una nota di ruvidezza simile a quella di una cavalletta, che pizzicava deliziosamente la sua spina dorsale riverberando le onde sonore fino al cervello". In questo caso, il trigger che suscita quella che ha tutta l'aria di essere una risposta ASMR è di tipo auditivo (la voce dell'infermiera, unitamente alla sua funzione di cura). Nell'atto unico *L'uomo dal fiore* in bocca (1922), Luigi Pirandello (nella foto a lato) fornisce invece uno stragente esempio di trigger visivo, talmente bello che bisogna per forza riportarlo per intero:

"(...) Eh, ben legati, me l'immagina: con quell'arte speciale che mettono i giovani di negozio nell'involtare la roba venduta... Che man! Un bel foglio grande di carta doppia, rossa, levigata... ch'è per sé stessa un piacere vederla... così liscia, che uno ci metterebbe la faccia per sentirne la fresca carezza... La stendono sul banco e poi con garbo disinvolto vi collocano su, in mezzo, la stoffa lieve, ben piegata. Levano prima da sotto, col dorso della mano, un lembo; poi, da sopra, vi abbassano l'altro e ci fanno anche, con sveltezza, una rimboccatina, come un di più per amore dell'arte; poi ripiegano da un lato e dall'altro a triangolo e cacciano sotto le due punte; allungano una mano alla scatola dello spago; tirano per farne scorrere quanto basta a legare l'involto, e legano così rapidamente, che lei non ha neanche il tempo d'ammirare la loro bravura, che già si vede presentare il pacco col cappio pronto a introdurvi il dito. L'avventore: Eh, si vede che lei ha prestato molta attenzione ai giovani di negozio. L'uomo dal fiore: Io? Caro signore, giornate intere ci passo. Sono capace di stare anche un'ora fermo a guardare dentro una bottega attraverso la vetrina. Mi ci dimentico. Mi sembra d'essere, vorrei essere veramente quella stoffa là di seta... quel bordatino... quel nastro rosso o celeste che le giovani di merceria, dopo averlo misurato sul metro, ha visto come fanno? se lo raccolgono a numero otto intorno al pollice e al mignolo della mano sinistra, prima d'incartarlo (...)"



L'OGGETTO

DI FABIO MARTINI



Il carro armato

La guerra in corso ci ripropone l'immagine dei carri armati russi, talvolta incollati in lunghe file, altre volte isolati nelle campagne ucraine o intrappolati nelle strade di città distrutte. Da spettatori attoniti di un conflitto che sta rivelando l'ennesimo fallimento dell'umano, si ha la sensazione che questi mezzi, ideati nel corso della Prima guerra mondiale per superare lo stallo della sanguinosa guerra di trincea, siano destinati a scomparire di fronte all'affermarsi delle nuove tecnologie. Pur potendo raggiungere velocità discrete, i carri armati appaiono infatti come lenti pachidermi, facili prede di lancirazzi o droni, spesso gestiti da un comune smartphone, trappole mortali per i giovani e spesso impreparati carristi russi. Frutto di progetti che risalgono agli anni Sessanta e Settanta, sono uno dei tanti paradossi di un conflitto che con le sue decine di migliaia di morti su entrambi i fronti si è trasformato nel banco di prova di quelle che saranno le guerre del futuro ma di cui tutti, o quasi, vorremmo fare a meno.