

ОГЛАВЛЕНИЕ

Шепотом о главном ■ 16

От авторов ■ 17

ЧАСТЬ I. ASMR: ЧУВСТВЕННОСТЬ ЭПОХИ ЦИФРЫ

Часть, в которой мы научимся получать
удовольствие и расслабление новыми
способами ■ 27

Глава 1. Как устроено удовольствие ■ 29

Глава 2. Эффект ASMR: что это такое? ■ 35

Глава 3. На волнах брейнгазма ■ 45

Глава 4. ASMR-digital и разновидности триггеров ■ 49

Глава 5. Почему ASMR-видео бесят? ■ 63

Глава 6. Продает ли секс в 2021? ■ 67

Глава 7. Оздоровительный эффект от просмотра
ASMR-роликов — есть или нет? ■ 72

Глава 8. Как практиковать ASMR: пошаговая
технология ■ 79

Глава 9. Пробуждение чувственного потенциала ■ 84

Глава 10. Будущее за ASMR-маркетингом? ■ 95

ЧАСТЬ II. АУДИАЛЬНЫЕ ТРИГГЕРЫ

Часть, в которой мы научимся эффективно
воздействовать на себя и других,
используя голос, слова и звуки ■ 105

Глава 1. Как воздействуют на нас звуковые вибрации? ■ 106

Глава 2. Используй силу музыки ■ 109

- Глава 3. Звуковая терапия и массаж ■ 117
- Глава 4. Саунд-инсталляции способны удивить ■ 122
- Глава 5. Под властью голоса ■ 131
- Глава 6. Стоит ли верить молитвам и заговорам? ■ 140
- Глава 7. «Стихокоды» ■ 143
- Глава 8. Зачем нам нужны беседы? ■ 146
- Глава 9. Скажи «волшебное» слово ■ 153
- Глава 10. Возможности гипноза ■ 156
- Глава 11. Йога-нидра и медитативные практики для сна ■ 164
- Глава 12. Возможен ли самогипноз? ■ 166
- Глава 13. Слово и звук в ASMR-роликах ■ 169

ЧАСТЬ III. ВИЗУАЛЬНЫЕ ТРИГГЕРЫ

Часть, в которой мы осознаем ценность пространства, дающего нам ресурсы, и научимся сублимировать осознанно ■ 183

- Глава 1. Во власти искусства ■ 184
- Глава 2. Чудеса арт-терапии ■ 190
- Глава 3. Как грамотно использовать цвета и свет ■ 197
- Глава 4. Феномен синестезии ■ 204
- Глава 5. Принципы видеозэкологии ■ 207
- Глава 6. Визуальное воздействие ASMR-роликов ■ 211

ЧАСТЬ IV. ТАКТИЛЬНЫЕ И ЗЕРКАЛЬНЫЕ ТРИГГЕРЫ

Часть, в которой мы научимся управлять
своими негативными и ресурсными
состояниями через телесные
практики ■ 225

- Глава 1. Культура активного согласия ■ 226
- Глава 2. Груминг у животных и забота друг о друге ■ 236
 - Глава 3. Попытки и удовольствие ■ 241
 - Глава 4. Двигайся спонтанно и танцуй ■ 251
 - Глава 5. Энергетический массаж ■ 261
- Глава 6. Как работает тактильный антистресс ■ 266
- Глава 7. Майндфулнесс — развитие телесной осознанности ■ 273
 - Глава 8. Воображаемый опыт ■ 281
- Глава 9. Мукбанг или «гастро-эмпатия» ■ 286
- Глава 10. Тактильная виртуальность ■ 292
- Глава 11. Тактильность в ASMR-роликах ■ 303

ЧАСТЬ V. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ТРИГГЕРЫ

Часть, в которой мы освоим секреты психооптимизации, развития личной харизмы и банального счастья — как любить и быть любимым ■ 309

Глава 1. Проработка психологических травм ■ 310

Глава 2. Процессуально-ориентированная терапия ■ 319

Глава 3. В чем выгода эмоциональных поглаживаний? ■ 325

Глава 4. Способы психологической разгрузки ■ 328

Глава 5. Как не сойти с ума во время изоляции ■ 337

Глава 6. Ролевые игры и психодрама ■ 342

Глава 7. Театральная импровизация проявит вашу
самость ■ 352

Глава 8. Хоррор в качестве психотерапии ■ 356

Глава 9. Использование эмоциональных триггеров
в ASMR-роликах ■ 363

Заключение от Дарьи Ложкиной ■ 369

Список использованных источников ■ 372

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 собранного 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 такой: «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 говорил 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 психологическими 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 может 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. И 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 больше 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, благодушия и беспечности. Несмотря на сходство эффекта ASMR с классическими симптомами эйфории, между ними имеется существенное отличие. Для «классической» эйфории требуются вполне понятные и логически 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 «странность», 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 удается, 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 изнутри тот ASMR-контент, который делаю я. Все эти темы пока что слабо раскрыты для широкой аудитории и во многом являются уникальным материалом для изучения.