

Relatrice: Doriana Dal Palù

Candidata: Eleonora Scapolan

Make Your Brain Tingle

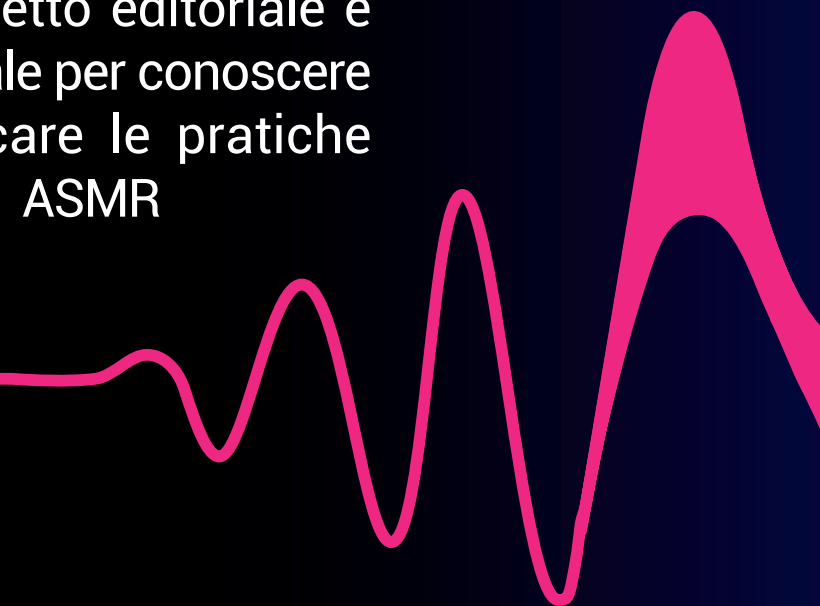
Scapolan

Eleonora

Make Your Brain Tingle

Un progetto editoriale e
sensoriale per conoscere
e applicare le pratiche
ASMR

La tesi si focalizza sul recente tema dell'Autonomous Sensory Meridian Response, conosciuto tramite l'acronimo ASMR, un fenomeno multisensoriale scatenato da stimoli audio-visivi. Sono enunciati ed analizzati diversi studi scientifici sul caso, il suo funzionamento e i suoi elementi chiave, trovando i vantaggi e le criticità del fenomeno. Viene proposto un progetto di pubblicazione che si avvale di pratiche ASMR per funzionare correttamente. Infine vengono esposti i suoi possibili sviluppi futuri.





**Politecnico
di Torino**

Make Your Brain Tingle

Politecnico di Torino

Corso in Design e Comunicazione

A. a. 2024/2025

Sessione di Laurea Febbraio 2025

Relatrice: Doriana Dal Palù

Candidata: Eleonora Scapolan

Make Your Brain Tingle

Un progetto editoriale e sensoriale
per conoscere ed applicare le
pratiche ASMR

Eleonora Scapolan

INDICE

01.

INTRODUZIONE	09
UN NUOVO MODO DI ASCOLTARE	13
1.1 La riscoperta dell'udito	14
1.2 ASMR, di cosa si tratta?	17
1.3 La sua storia e diffusione	19
FOCUS: Bob Ross	20
1.4 I benefici psicologici e fisici	28
FOCUS: La misofonia	32
1.5 Le tendenze del momento	34

02.

IL SUO FUNZIONAMENTO	39
2.1 Cosa dice la scienza	40
2.2 I fenomeni a cui è ispirato	46
2.2.1 Il frisson	46
2.2.2 Il flow	49
2.2.3 L'ipnosi	51
2.3 Studi scientifici sul carattere della persona	53
A. B. Fredborg «Frontiers An Examination of Personality Traits Associated with Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)».	53
B. A. B. J. McErlean «Assessing Individual Variation in Personality and Empathy Traits in Self-Reported Autonomous Sensory Meridian Response».	54
C. C. M. Eid, C. Hamilton «Untangling the tingle: Investigating the association between the Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR), neuroticism, and trait & state anxiety».	55

03.

LE SUE STRATEGIE	57
3.1 L'importanza del suono	58
3.2 L'intimità come elemento chiave	61
3.3 La voce	66
3.4 I triggers vocali e tattili	68
FOCUS: i triggers	72

04.

I SUOI ARTISTI	75
4.1 Il Role-play	78
#1 Gentle Whispering	79
#2 Moonlight Cottage	80
4.2 Lo Sleep ASMR	82
#3 FrivolousFox	83
#4 Gibi ASMR	84
#5 Chiara ASMR	85
4.3 Il Food ASMR	86
#6 Jane ASMR	87
#7 Men With The Pot	88
4.4 Il Massage ASMR	90
#8 BOHO Med Spa	91
#9 ZenHeads	92
4.5 L'ASMR for Kids	94
#10 LittleGlow	95
#11 Tomosteen	96
#12 PinkyToys	97

05.

IL BABY-ASMR	99
5.1 Il Moms-Tok	100
5.2 Un nuovo sonnifero	104
FOCUS: Alice Nel Paese delle Meraviglie	108
5.3 Un nuovo strumento per l'educazione?	112
5.4 I prodotti e servizi ASMR	116
a. Puppet ASMR	118
b. MyHummy	119
c. Fidget Cubes	120
d. Moshi App	121

e. Jelly Blox	122
f. Sensory Brush	123
5.5 L'analisi finale e la domanda progettuale	126

06.

UNA NUOVA CHIAVE DI LETTURA	129
6.1 Il questionario della transizione	130
6.2 Le linee guida	136
6.3 L'utenza combinata	138
6.3.1 L'utenza primaria: i genitori	140
6.3.2 L'utenza finale: i bambini	141
6.4 Il concept e gli obiettivi del progetto	142
6.5 La moodboard	144

07.

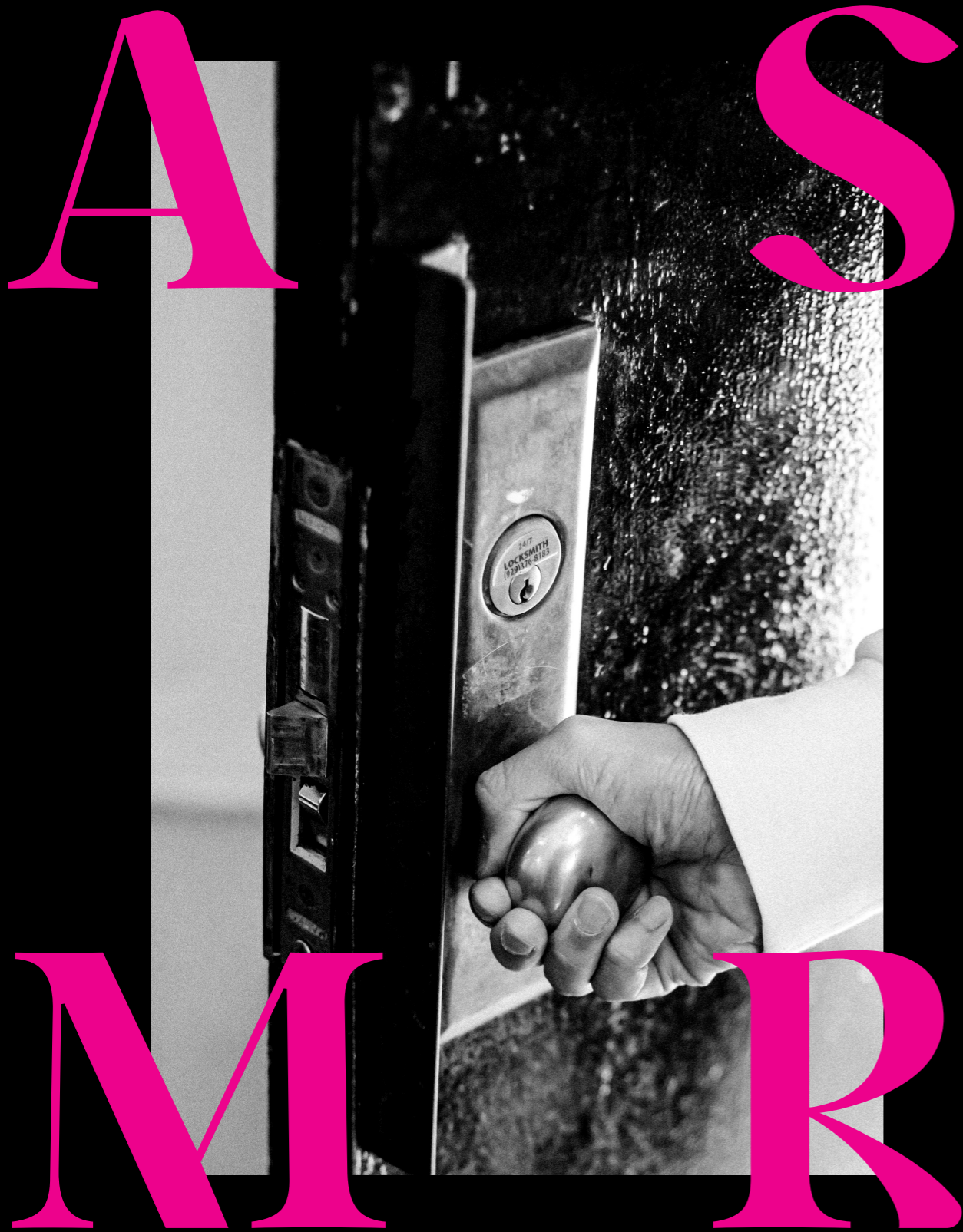
LE FIABE ASMR	147
7.1 Il libro sonoro	148
7.1.1 L'intervista all'Associazione Teatrale Teatrulla	150
7.1.2 L'intervista a Debora Neirotti	156
FOCUS: La lallazione	162
7.2 La sua struttura	166
7.3 Le fiabe ASMR	177

08.

GLI SVILUPPI FUTURI	189
8.1 Dal modello al prototipo	190
8.2 La sua diffusione	191
8.3 La sua evoluzione	192

09.

CONCLUSIONI	195
BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA	198



INTRODUZIONE

Su cosa si concentra questa tesi? Quali sono gli ambiti in cui si colloca e le volontà che vuole esprimere? Quali le direzioni progettuali?



Introduzione

Questa tesi propone di trattare un recente fenomeno diffuso in breve tempo a livello mondiale, l'Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR), e nasce con il desiderio di introdurlo e divulgarne la conoscenza anche nel mondo del Design. L'ASMR rappresenta una manifestazione sensoriale di formicolio che suscita benessere fisico e mentale a seguito di una stimolazione sonora, potenzialmente sfruttabile nella progettazione.

L'ASMR si scatena tramite l'udito, che in questa tesi assume una posizione centrale e predominante, per portare beneficio a molte condizioni psico-fisiche anche limitanti, come l'ansia, lo stress e la depressione.

Viene analizzata la sua nascita, caratterizzata da un'iniziale mancanza di nomina, studi scientifici e descrizioni comportamentali; la sua rapida diffusione e ramificazione verso diversi temi ed aspetti quotidiani. Vengono spiegate le scoperte scientifiche negli anni più recenti e i fenomeni a cui spesso viene associato, evidenziando le differenze così come le numerose somiglianze, nonché le potenzialità.

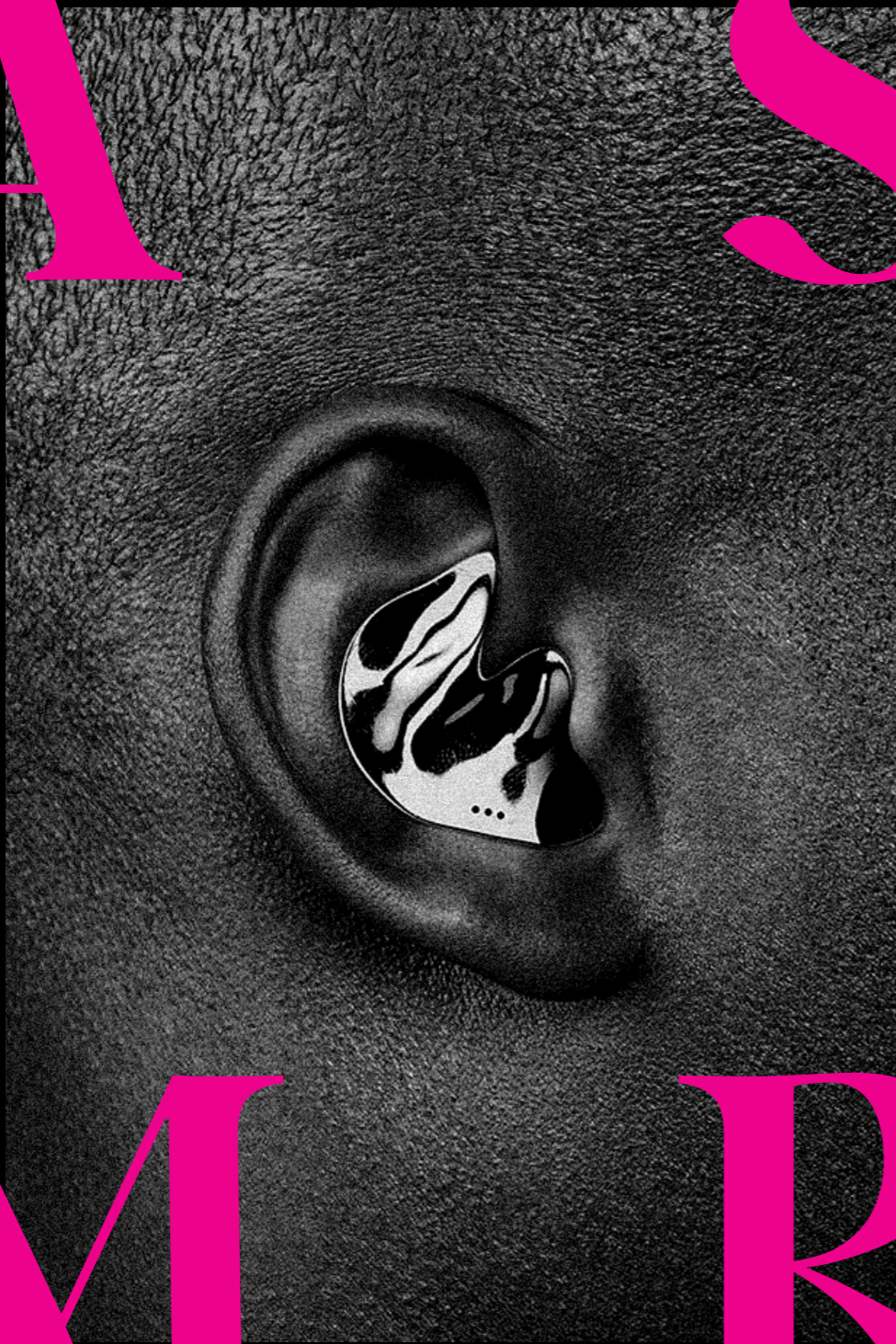
Si esplora come questo fenomeno necessiti di condizioni specifiche per potersi manifestare correttamente, e come gli artisti e i loro ascoltatori si muovono secondo queste.

Successivamente all'analisi teorica viene approfondito come agisce l'ASMR se sperimentato su una fetta più ristretta della popolazione: i bambini. Con questi, non essendo a conoscenza del fenomeno e non avendo l'autonoma volontà di provarlo, il formicolio e la sensazione di benessere si innesca tramite la relazione genitore-figlio. Sono i genitori, quindi, a sperimentare l'ASMR sui propri bambini, con evidenze di una pratica efficace e benefica nel rilassamento e nella concentrazione.

Il progetto si orienta quindi sul mondo del "baby-care", concentrandosi sulla transizione da una forte attività emotiva ad un equilibrio psico-fisico e realizzando un prodotto editoriale destinato all'utilizzo da parte del genitore come ponte di condivisione verso il bambino.

Si ipotizzano, infine, i possibili sviluppi futuri della sua applicazione e i possibili metodi di fruizione e aggiornamenti del prodotto, al fine di ampliare le pratiche ASMR e divulgarne ulteriormente la sua pratica.

A S



M R

UN NUOVO MODO DI ASCOLTARE

Quando si pensa a quale sia il senso essenziale e primario tra tutti e cinque, il primo pensiero è indirizzato alla vista. Tuttavia, l'udito gioca un ruolo centrale: ci permette di ascoltare, comunicare e muoverci. È responsabile di moltissime risposte sensoriali e multisensoriali, anche se l'uomo spesso non se ne rende conto. In questo capitolo si analizzano questi aspetti correlandoli ad un recente fenomeno di cui l'udito è responsabile.

1



1.1 La riscoperta dell'udito



Figura 1. "Le due Madri", Giovanni Segantini, 1889.

Sebbene si sia storicamente pensato che la vista fosse il senso primario e determinante per l'essere umano, in quanto permette di ottenere il maggior numero di informazioni dettagliate dell'ambiente che ci circonda, **l'udito** possiede un ruolo cruciale nell'uomo già prima della sua nascita, formando un primo canale di connessione con il mondo durante la vita fetale.

Nel terzo trimestre di gravidanza, il sistema uditivo del bambino si sviluppa in modo graduale. All'inizio i suoni, come la voce della madre o la musica, raggiungono il feto attraverso il liquido amniotico e vengono percepiti dai recettori tattili presenti sulla pelle. Questi primi stimoli sonori si manifestano come onde vibranti, simili a una carezza. Uno dei suoni che il feto sente più spesso è quello degli organi interni della mamma, in particolare il **battito del cuore**. Durante tutta la fase prenatale, l'orecchio del feto è infatti soprattutto esposto ai suoni dell'ambiente intrauterino, come il ritmo costante del battito cardiaco materno che lo "culla", il suono della voce, il flusso sanguigno e il respiro della madre [1].

Per il feto, la **voce della madre** è il segnale acustico più intenso che riesce a captare, poiché vibra fortemente nell'ambiente amniotico, ed è il primo suono che il feto sembra preferire. Una volta nato, infatti, predilige e segue delle preferenze vocali e vi reagisce di conseguenza.

Dato che la voce materna è il principale suono che riceve il feto nell'utero, questa ha la capacità di calmarlo e placarlo meglio di qualsiasi altra voce o suono [2].



Figura 2. "Lezione di anatomia del dottor Nicolaes Tulp", Rembrandt 1632.

"I suoni hanno un impatto profondo sulle nostre emozioni e offrono un ampio spettro di influenze, poiché possono essere forti, deboli, interessanti, fastidiosi, importanti, distraenti, rilassanti, esasperanti" [3].

Storicamente, la voce umana è stata utilizzata anche, e lo è ancora, per **inviare informazioni che necessitano di particolare attenzione**. Allo stesso modo, diversi suoni possono essere utilizzati per mettere le persone nell'umore giusto in determinati ambienti, come nei centri commerciali, nelle scuole, nelle prigioni o sui mezzi pubblici.

Tuttavia, siamo spesso inconsapevoli della potente influenza che il suono ha sulle nostre menti. Le nostre orecchie e, in particolare, il nostro cervello svolgono un lavoro incredibile nel dare un senso al suono. Secondo alcuni parametri, il sistema uditivo è la **rete neurale più intensiva**: nessun altro sistema sensoriale, vista inclusa, può essere paragonato alla velocità con cui il sistema uditivo elabora il paesaggio sonoro in arrivo.

1.2 ASMR, di cosa si tratta?



Figura 4. Dale Purves

Questa rapidità è dovuta al fatto che alla periferia del sistema risiede una matrice di rilevatori acustici impacchettati in uno spazio grande quanto una perla. I sensori rilevano i suoni attraverso le sue vibrazioni tanto piccole quanto il diametro di un atomo, e lavorano mille volte più velocemente dei recettori visivi. Il neuroscienziato americano **Dale Purves** ammette che la perdita dell'udito può essere più debilitante della perdita della vista [4].

Proprio grazie a questa capacità del nostro udito, in grado di captare suoni e suscitare risposte psicologiche e fisiche immediate, negli ultimi anni si è diffuso un fenomeno che avvolge le sue radici intorno a questo concetto, noto come **Autonomous Sensory Meridian Response**. Sfruttando la predisposizione umana nel rispondere ai suoni, riesce a favorire il rilassamento e il benessere.

L'**Autonomous Sensory Meridian Response** (ASMR) è una risposta multisensoriale il cui interesse si è diffuso velocemente negli ultimi anni. Consiste in una sensazione di formicolio, chiamato "**tingling**", e ha origine dal cuoio capelluto per divampare lungo la nuca, il collo e la colonna vertebrale, e talvolta comprende altre aree del corpo in risposta ad alcuni specifici stimoli audio-visivi. Viene a crearsi uno stato di rilassamento e calma che, secondo uno studio condotto nell'aprile del 2019 dai medici Amin e Nitin Ahuja del **Journal of the American Medical Association**, basato sull'analisi di un effetto placebo come prima causa di questo fenomeno, potrebbe porre un sollievo temporaneo a coloro che soffrono di ansia o depressione, emicrania, insonnia, e dolore cronico [5].

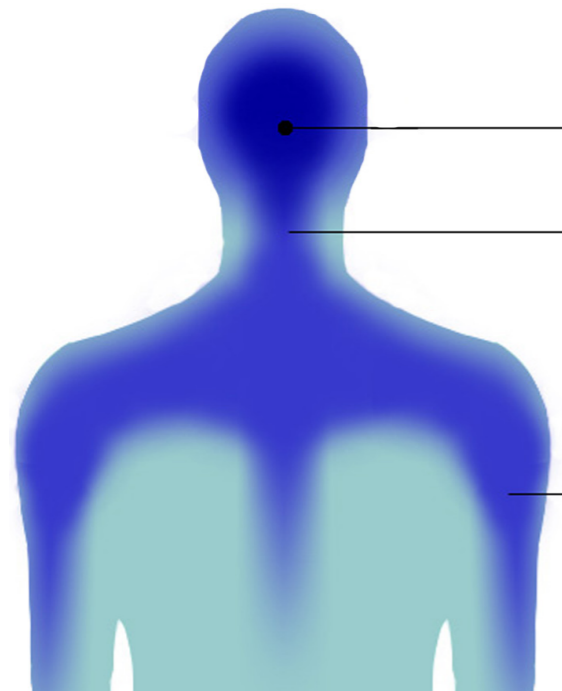


Figura 4. "Improvisazione 31 (Battaglia navale)", Wassily Kandinsky 1923.

Un'elevata prevalenza di **sinestesia** (5,9%) all'interno del campione suggerisce un possibile collegamento con questa, un fenomeno in cui specifici stimoli esterni causano un'esperienza interna in una seconda modalità non stimolata, simile a quello della misofonia [6].

Questo peculiare episodio esperienziale si verifica a partire da una gamma di stimoli innesco specifici, come un discorso dolce e un leggero picchiettamento, ovvero i cosiddetti "**triggers**".

Tutti i triggers agiscono in modo soggettivo, ma sono tutti accomunati da caratteristiche che ricorrono in ogni pratica ASMR.



Origin of tingling sensation.

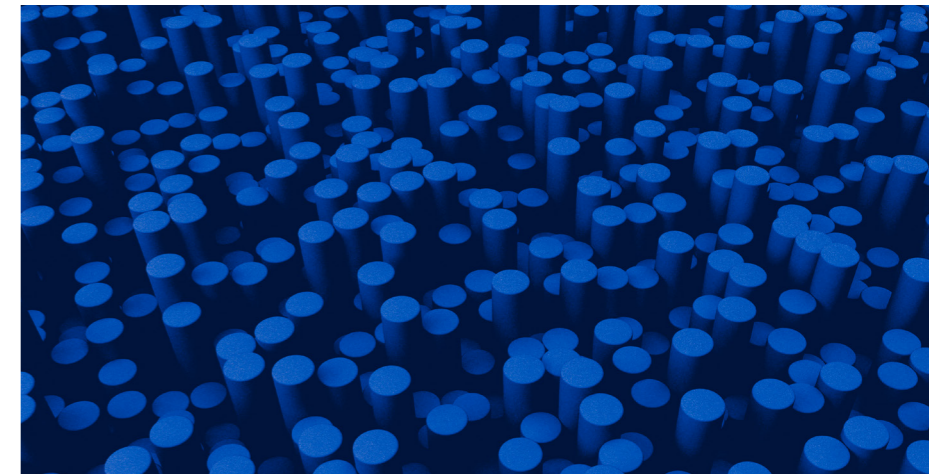
Described as moving downwards, following the line of the spine. Many also feel this in the shoulders.

Sensation may spread to other areas with increasing intensity, typically the limbs and lower back

Fig. 5. ASMR_Map, Barratt EL, Davis NJ. 2015 . Risposta autonoma sensoriale del meridiano (ASMR): uno stato mentale simile al flusso . PeerJ 3 : e851

L'ASMR si innesca fin dall'infanzia, e ciò ha portato molte persone a pensare che fosse un'esperienza unica per loro, ma negli ultimi dieci anni i social media come **TikTok**, **Instagram** e **YouTube** hanno permesso di etichettare il fenomeno creando una vasta gamma di contenuti di vario genere e che questa, a sua volta, ha permesso agli spettatori di ritrovare le loro preferenze d'ascolto, infine arrivando a far riconoscere a più utenti possibili che non si tratta di un'esperienza singolare [7].

Esistono centinaia e migliaia di utenti accaniti di video ASMR, anche se la valutazione di specialisti nel campo psicologico e pedagogico dimostra una rilevante tendenza allo scetticismo nella comprensione del legame tra scienza e fenomeno sociale.



1.3 La sua storia e diffusione

Prima che questo termine entrasse nel vocabolario, gli utenti che provavano questa sensazione descrivevano sensazioni simili, o talvolta identiche, senza una conoscenza profonda del fenomeno, con un linguaggio informale per cercare di identificarne la provenienza.

Il primo approccio collettivo è riconducibile ad un forum chiamato **Steady Health**, creato nel 2007 da un utente che condivideva le sue esperienze riguardanti un "brain tingling" come risposta a diversi stimoli audio-visivi. Più persone, leggendo il suo forum, si immerse nella discussione e iniziarono a spiegare le loro esperienze ma, nonostante questo scambio, non vennero intrapresi studi sul caso [8].

Ma già negli anni '80 del secolo scorso, questo fenomeno lasciava le sue prime tracce tra gli spettatori di un noto programma televisivo di quegli anni: **The Joy of Painting**, condotto da **Bob Ross**.

FOCUS: Bob Ross

Bob Ross è probabilmente il pittore più famoso d'America. Con i suoi capelli distintivi e sua la voce gentile è un'icona duratura. Anche 25 anni dopo la sua morte, è popolare non solo tra gli spettatori che lo ricordano con affetto, ma anche tra i bambini che non erano ancora nati quando il suo show andò in onda per la prima volta. Bob Ross Inc. è ancora in piena espansione. L'azienda possiede centinaia di originali di Bob Ross molto ricercati. Il canale YouTube ufficiale di Bob Ross, gestito dall'azienda, ha più di 4 milioni di iscritti e più di 360 milioni di visualizzazioni totali [9].

Il suo programma è andato in onda originariamente dal 1983 al 1994 con quasi 80 milioni di visualizzazioni in tutto il mondo, dimostrando l'amore che gli spettatori avevano per lui.

L'artista era riuscito a far sì che le persone si affezionassero ai suoi video, ma in modo del tutto involontario: **il suono delle pennellate sulla tela, il tono di voce pacato che utilizzava e i gesti che seguiva con il pennello tra le dita creavano un'atmosfera molto piacevole e rilassante all'occhio e all'orecchio umano.** I suoi spettatori, pur non essendo presenti fisicamente sul set, andavano a dormire tranquilli e beati.

"I'd say his show was the first real experience I had with ASMR before I knew what it was. I still love watching his stuff when I just want to relax. My only issue is I love falling asleep to playlists and when it comes to anything Bob Ross, his opening theme music is just too jarring for me. Great for just relaxing and watching though." Reddit, s/asmr, 2018 [11]



Uno studio recentissimo pubblicato sulla rivista **"Complementary Therapies in Medicine"** a marzo del 2024 dimostrò come gli episodi di Bob Ross influenzino la salute cardiovascolare, l'umore e lo stress. Lo studio è stato condotto reclutando diciotto ragazzi e ragazze sani in età universitaria e facendogli indossare e usufruire dell'attrezzatura per la misurazione della frequenza cardiaca mentre guardavano un episodio del programma in questione, seguito da un notiziario di cronaca. **È emerso che guardare Bob Ross ha ridotto significativamente i disturbi dell'umore: i punteggi di ansia, rabbia, depressione, confusione e affaticamento sono diminuiti nei partecipanti dopo aver guardato Bob Ross e sono aumentati dopo aver guardato le notizie.** Questi risultati evidenziano quello che potrebbe essere un approccio a basso costo per ridurre i disturbi dell'umore su base giornaliera, evitando il flusso di notizie e/o adottando una scelta di visione per il tempo libero più neutrale, come Bob Ross [10].

“OK, who did come up with the ASMR name? What does it even mean, “meridian response”?”

r/asmr, 2010 - Reddit

UN NUOVO MODO DI ASCOLTARE

Nel 2010 **Jennifer Allen**, una donna statunitense che, come molti, prendeva parte alle discussioni che avvenivano sul forum e sperimentava da anni una sensazione di formicolio, decise di coniare il termine **Autonomous Sensory Meridian Response**, oggi più noto tramite l'acronimo **ASMR**. Frustrata dal fatto che non esistesse ancora un linguaggio per descrivere il fenomeno e determinata a dare credibilità agli eventi, utilizzò questo termine scientifico cercando di riassumere un concetto specifico ma con una dimensione universale, evitando connotazioni potenzialmente ambigue, poiché non voleva che l'ASMR venisse confuso con pratiche erotiche o feticiste [11].

“**Autonomous**” indica una risposta autonoma, ovvero dettata da un atto involontario; “**Sensory**” poiché è un'esperienza sensoriale, guidata dai nostri sensi, in particolare quello dell'udito e della vista; “**Meridian**” è un termine scelto da Allen per descrivere un momento di forte intensità, riconducibile alle pratiche di meditazione cinese in cui i “meridiani” fungono da canali di energia; e “**Response**” che descrive il concetto di risposta ad un determinato stimolo.

In particolare, i meridiani, secondo la **medicina tradizionale cinese (MTC)** sono dei canali energetici che scorrono lungo tutto il corpo umano, dagli strati più superficiali a quelli più profondi, collegando gli organi interni e tutte le parti del nostro organismo. Questi sgorgano dalla nostra pelle attraverso specifici punti chiamati **Tsubo**, zone puntuali che vengono stimulate con gli aghi nell'agopuntura o con la digito pressione per accedere al sistema energetico delle persone. Sono in tutto 12 e costituiscono la circolazione energetica del nostro corpo [12].

MAKE YOUR BRAIN TINGLE

La diffusione dell'ASMR si è spinta attraverso i principali canali di divulgazione di contenuti audio-visivi, con una particolare prevalenza di YouTube e TikTok. Negli stessi anni successivi alla coniazione del termine le persone iniziarono a caricare video ASMR per indurre il rilassamento negli spettatori.

I primi video caricati rappresentavano le scene di vita quotidiana che, secondo gli utenti attivi del forum, scatenavano la risposta sensoriale; gli eventi raccontati erano numerosi e alcuni anche molto diversi tra loro, ma tutti accomunati da un concetto primordiale: l'attenzione e la cura personale.

Molti provavano il formicolio quando sottoposti ad una visita medica, come dall'oculista, dal dermatologo, o dal medico di base; ad altri si scatenava dal parrucchiere, dal barbiere, o dall'estetista. Molti utenti riportano che le attenzioni personali, come il taglio o lo spazzolamento dei capelli, il trucco o le cure estetiche, innescano una forte risposta ASMR. Il suono delle forbici, il tocco delicato e i movimenti lenti e precisi generano sensazioni di rilassamento e formicolio.

“Attualmente il numero di utenti attivi nei contenuti ASMR online ammonta a circa cinque milioni, e sta subendo una crescita esponenziale. Questi utenti rappresentano più o meno tutte le generazioni” [13].

Nel 2019 **A. Lockhart**, una scrittrice di Philadelphia, diversifica due tipologie di contenuti video ASMR, uno per bambini e l'altro per adulti, collegati a canali social (TikTok e YouTube) con oltre 1 milione di utenti. Nonostante questa categorizzazione, che non è comunemente nota e verificata, uno studio basato sul monitoraggio di 716 partecipanti guidato da **A. Ramirez**, una studentessa universitaria della Lindenwood University di St. Charles,

UN NUOVO MODO DI ASCOLTARE

mostra come, invece, questi gruppi contengano persone di tutte le età, equamente di genere, con la prevalenza di persone residenti negli Stati Uniti e in Europa [13].

Questa partecipazione e coinvolgimento in crescita è stato influenzato da diversi fattori. In primo luogo, il progresso tecnologico, i crescenti livelli di ansia nei giovani e l'impatto della pandemia **COVID-19**. Soprattutto in questi anni, le persone hanno trovato conforto e un senso di connessione attraverso l'ASMR, che offre esperienze audiovisive delicate e rilassanti in un ambiente elettronico [14].

I creatori di contenuti ASMR sono comunemente chiamati “ASMRtists”. I più popolari utilizzano microfoni e videocamere di alta qualità, per catturare nei minimi dettagli tutte le sfumature del suono, e creano effetti visivi e sonori giocando con la luce, con la voce e con molti triggers diversi.



MAKE YOUR BRAIN TINGLE

Per alcuni di questi quello che inizialmente era un hobby è diventato una professione, ricavandone un successo economico notevole.

Nel 2019 numerosi video ASMR vennero pubblicati su YouTube, con un conteggio totale di 45 milioni. Ciò si traduce in una media di circa 4 milioni di video al mese e approssimativamente 1 milione di video alla settimana [13].

Ora rappresenta una delle tendenze più cercate sul web. L'argomento è stato trattato da tantissime riviste e articoli: il **New York Times**, la **BBC**, il **Financial Times**, il **New Scientist** e **Popular Science** [4].



1.4 I benefici psicologici e fisici

L'ASMR ha suscitato forte interesse anche nei ricercatori e nei clinici, i quali hanno sperimentato questa pratica accompagnandola con metodi rigorosi della scienza, per poi pubblicare l'articolo scientifico sulla prestigiosa rivista **"Journal of the American Medical Association"**, intitolato **"Clinical Role-Play in Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) Videos. Performance and Placebo in the Digital Era"** e scritto dalla ricercatrice Amisha Ahuja, in cui espongono come il sistema nervoso riesca a rispondere benissimo agli stimoli creati dall'ASMR e di come possano esistere potenzialità terapeutiche per prendersi cura di sé e degli altri [5]. Come accennato in precedenza, i medici di JAMA sono convinti che la nozione di effetto placebo non debba più essere connotata negativamente dalla medicina convenzionale ma debba essere rivalutata come opportunità clinica.

"Essere diffidenti o non voler proprio vedere la realtà di questi effetti placebo non giova a nessuno, particolarmente quando gli interventi tradizionali si dimostrano inefficaci e il placebo può essere considerato un valido supporto alla cura" [4].

Più effetti psicologici positivi al nostro organismo sono stati associati all'utilizzo di questa pratica: in principio subentra il rilassamento, ovvero la prima grande conseguenza delle persone che usufruiscono dei video ASMR, ma dalla sensazione di formicolio ne derivano diverse, altrettanto positive. Anche se per un sollievo temporaneo, può aiutare a ridurre l'ansia e lo stress. Riducendo lo stress, è possibile diminuire o alleviare tutti i sintomi correlati, come la tensione muscolare, il mal di pancia, o il mal di testa [15].

Anche la qualità del sonno cambia radicalmente: viene usato frequentemente da molti individui per favorire il sonno, poiché calma le attività cerebrali e induce il rilassamento. A favore di questo, più della metà delle ricerche su Google risale a momenti specifici della giornata in cui, di solito, le persone hanno bisogno di una pausa. Infatti, la tendenza ASMR di Google registra una forte crescita verso le 22:30 di sera, in qualsiasi fuso orario, ovvero durante il momento di relax serale che precede l'addormentamento. Per questo, i termini ASMR e sonno sono i più spesso associati [16].

Secondo lo studio condotto dal gruppo di ricercatori **PeerJ** nel 2015, è stato segnalato che:

"il momento più comune per l'interazione con i media ASMR è prima di andare a dormire la sera, con l'81% dei partecipanti che ha indicato questo come il proprio momento preferito. Il 4% dei partecipanti ha interagito con l'ASMR al risveglio, il 2% ha partecipato dalla mattina a mezzogiorno. Il 30% dei partecipanti ha inoltre affermato di guardare i media ASMR nel tempo libero, indipendentemente dall'ora del giorno"[6].

Può sembrare strano, ma oltre a migliorare la qualità e la velocità con la quale ci si addormenta, l'ASMR ha la capacità di rendere più intensa anche la concentrazione. Molti studenti e studentesse affermano di usufruire di questi video per aumentare la loro concentrazione in ambito scolastico e educativo.



MAKE YOUR BRAIN TINGLE



Come accennato prima, l'ASMR ha avuto un grosso impatto positivo anche a livello sociale, in particolare negli anni in cui la pandemia si era diffusa costringendo la popolazione a rimanere confinata nelle mura di casa.

In quel periodo i social acquisirono una grande importanza, data dal bisogno innato dell'uomo di poter comunicare e sentirsi connesso agli altri individui. I grandi influencers o i grandi marchi sono riusciti a cogliere l'occasione del momento per sfruttare la massima attenzione degli utenti a loro favore, permettendogli di sponsorizzare nuovi prodotti e far crescere i numeri; come loro anche l'ASMR si è mosso bene nel fiume in piena di contenuti che venivano proposti. Avendo come tecnica chiave **l'intimità** e **l'attenzione personale**, gli spettatori si sentivano avvolti da una piacevole sensazione di affetto, anche se lontana e digitale, ma funzionante.

Non tutti questi benefici possono effettivamente essere sperimentati da chiunque, alcuni non ricevono nessuna risposta, mentre altri possono reputarlo perfino fastidioso o inquietante. È sicuramente una risorsa ormai popolare per il benessere psicologico di molte persone, ma può variare da persona a persona.

“Il placebo è una terapia finta che il paziente crede sia vera. Tuttavia rimane tutto il rituale dell'atto terapeutico, ovvero le parole del medico, il contesto intorno, le sue apparecchiature mediche... Questi simboli inducono aspettative, fiducia, speranza di guarigione. L'effetto placebo è dunque la componente psicologica e sociale di una terapia, che a volte è tanto potente quanto una terapia vera” [17].

“I confess, I listen to a lot of roleplay ASMR videos not for the tingles, but because I am depressed, anxious and lonely and sometimes need to hear someone without actually talking to people”

r/asmr, 2020 - Reddit

FOCUS: La misofonia



È importante riflettere anche su un fenomeno che si configura come l'opposto di quello che scatena la risposta autonoma del meridiano sensoriale: la **misofonia**. Anche la misofonia si riferisce ad una risposta autonoma stimolata da specifici suoni, ma, al contrario, il corpo e la mente reagiscono negativamente. Si scatena attraverso una forte avversione verso alcuni tipi di suoni o rumori, in cui le caratteristiche fisiche come la frequenza o l'ampiezza dell'onda passano in secondo piano, e la reazione dipende non dal suono stesso, ma da fattori legati allo stato della persona o al contesto in cui si verifica. Può scatenarsi grazie ad emozioni negative come rabbia, tristezza, disgusto, fastidio o disagio.

È interessante riflettere su come, per esempio, il suono prodotto dalla masticazione può essere fonte di rilassamento per alcuni e rabbia o fastidio per altri.

I principali suoni reagenti presentano una **grossa somiglianza ai triggers preferiti dagli spettatori di ASMR**. Di norma comprendono suoni ripetitivi prodotti da un altro individuo, come masticare, tamburellare con le dita, il ticchettio di un orologio, fischiare o schioccare le labbra.

Le persone che soffrono di questa condizione tendono quindi ad evitare tutti i possibili contesti in cui è probabile che si verifichi, escludendo però quando sono loro a produrli. Se non possono allontanarsi da questi stimoli, quello che normalmente succede è un accumulo di **rabbia e nervosismo** che porta ad una condizione di forte stress. Sono consapevoli che le loro reazioni sono esagerate, di conseguenza preferiscono mantenere un atteggiamento evitante. Questo porta ad avere problemi sociali, difficili interazioni con altri e problemi a lavoro.

A scatenare queste reazioni non sono necessariamente i suoni generati da altri individui, ma, come per l'ASMR, anche il rumore di un treno, di un aereo, di un oggetto o di un animale possono ottenere la stessa sensazione di rabbia e disagio. Ma non tutte le persone provano una rabbia incontrollata, molti di questi riescono a mantenere il controllo e al massimo allontanarsi dalla situazione. I casi di intensa rabbia sfociata in aggressività elevata sono più comuni nei giovani [18].

Questa condizione non è classificabile come disturbo psichiatrico, la sua prevalenza è sconosciuta e sembra ci sia un fattore ereditario che la diffonde; infatti, la maggior parte dei casi pervenuti si è riscontrata in contesti familiari, dove si nota maggiormente la presenza di questi sintomi.

La misofonia è nata negli anni 2000 da due audiologi, diventando poi un argomento di interesse per psicologi e psichiatri. Successivamente ad alcuni studi, alcuni ricercatori hanno compreso come la misofonia possa essere direttamente collegata ad altre condizioni, come il **disturbo ossessivo-compulsivo (DOC)** e il **disturbo di ansia**, correlate con alcune sovrapposizioni con l'ASMR in termini di ipersensibilità sensoriale [19].

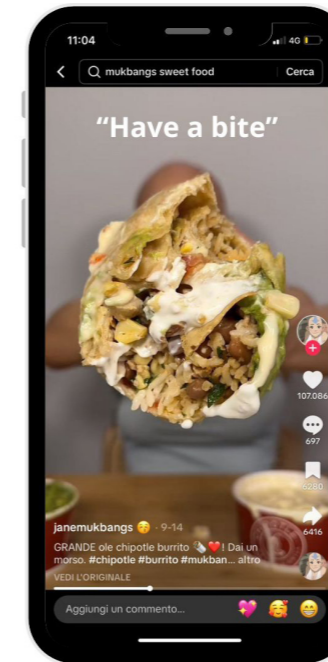
1.5 Le tendenze del momento



Secondo Google, in collegamento con YouTube dove la maggior parte dei contenuti viene caricata e guardata, i video ASMR che riguardano il cibo stanno diventando sempre più popolari, ne sono un esempio i **"mukbang"** o gli **"eating ASMR"**, i quali attraggono sempre di più l'attenzione dei giovani spettatori. Miliardi di iscritti trovano piacere nel guardare altre persone che cucinano o che mangiano, da qui il termine mukbang: è un termine ibrido creato dalla combinazione delle parole sudcoreane per "mangiare" (**meokneun**) e "trasmettere" (**bangsong**). È emersa in Corea del Sud nel 2014 e ha iniziato a suscitare interesse in Malesia dal 2018 [20].

Questa tipologia di contenuti, ovvero le riprese in cui gli ASMRtist mangiano davanti alla telecamera, offre soddisfazione e piacere, ma porta anche a conseguenze dannose. Il mukbang può influire moltissimo sul rapporto che le persone hanno con il cibo, per primi, gli ASMRtist rischiano di compromettere il loro stile di vita sano per girare questi video basandosi sull'opportunità di un lavoro part-time.

Vengono trasmessi alcuni comportamenti problematici (come abbuffate, uso eccessivo del fast food o dipendenza dai social media) i quali cadono in gravi conseguenze (come obesità, disturbi alimentari o anoressia).



Nello specifico i **"mukbanger"** consumano grandi quantità di cibo che alla telecamera può sembrare squisito; inoltre, vengono impiegati microfoni di qualità estrema per catturare i suoni prodotti dalla masticazione e dal cibo stesso, come per esempio l'apertura di confezioni di cibo. Sono questi suoni che inducono il rilassamento nello spettatore, fino ad arrivare persino alla sensazione di soddisfare indirettamente il mukbang. Questi video nascono spesso dalla loro iperossessione per l'incontro uditivo e visivo del cibo, difatti, **molte volte l'ASMRtist avvicina il piatto alla fotocamera e al microfono, in modo tale da amplificare il suono emesso e ottenere una maggiore attenzione dello spettatore.**

Come anticipato prima, il termine **"sonno"** è strettamente correlato all'ASMR, rappresenta infatti, un'altra ricerca sul web con un'importanza significativa. I video progettati per indurre il sonno utilizzano tecniche specifiche, come sussurri, suoni morbidi e sequenze ripetitive, per costruire un'atmosfera gentile e accogliente.

Sono solitamente accompagnati con l'integrazione di rumori bianchi o naturali, come il suono della pioggia o il fruscio delle foglie, e l'ambientazione in cui avvengono è di norma fioca, creata da lampade di luce calda o led impostati sul tono del blu.

Una altra tendenza emergente è il **"massage ASMR"**, in cui il contenuto si basa su esperienze di massaggio eseguito da un personale professionista o non professionista, dove i suoni emessi dal sussurro delle parole, dall'attrito della pelle, dai tessuti manipolati o dalle attrezzature di massaggio vengono amplificati dai microfoni, spesso posizionati sui polsi dei massaggiatori.

MAKE YOUR BRAIN TINGLE

Anche in questo caso gli spettatori, oltre a percepire un puro rilassamento, affermano di provare una sensazione di conforto simile a quella di un vero e proprio massaggio.

Un contenuto, invece, molto particolare è il “**Ear ASMR**”: i creatori si procurano di microfoni binaurali per offrire un’esperienza immersiva.

Ciò che fanno è concentrarsi nel produrre suoni e triggers vicino all’orecchio che, se ascoltati attraverso delle cuffie, danno l’idea di avere qualcuno che parla direttamente nell’orecchio, creando un livello più alto di intimità.

Questi video sono estremamente efficaci poiché, grazie a questa tecnica, il suono viene trasmesso unidirezionalmente ma percepito da diverse direzioni, creando una sensazione di spazialità.

Ovviamente, man mano che la tecnologia migliora nel tempo anche i “tingles” risultano più intensi. In uno studio del 2017, il 58% di 130 partecipanti provenienti da Stati Uniti, Regno Unito, Europa continentale e Canada ha affermato che la registrazione binaurale era più efficace rispetto all’audio tradizionale per il consumo di media ASMR [21].

Infine, i “**Roleplay ASMR**” hanno sempre mantenuto un altro grado di interesse: sono rievocazioni visive e sonore unidirezionali in cui attività quotidiane come un taglio di capelli, un massaggio o una visita dal dottore vengono eseguite faccia a faccia da un ASMRtist [21].

In questi video le riprese ravvicinate, il contatto visivo e la registrazione binaurale sono accompagnate da narrazioni fittizie con un tono di premurosità e gentilezza.

UN NUOVO MODO DI ASCOLTARE

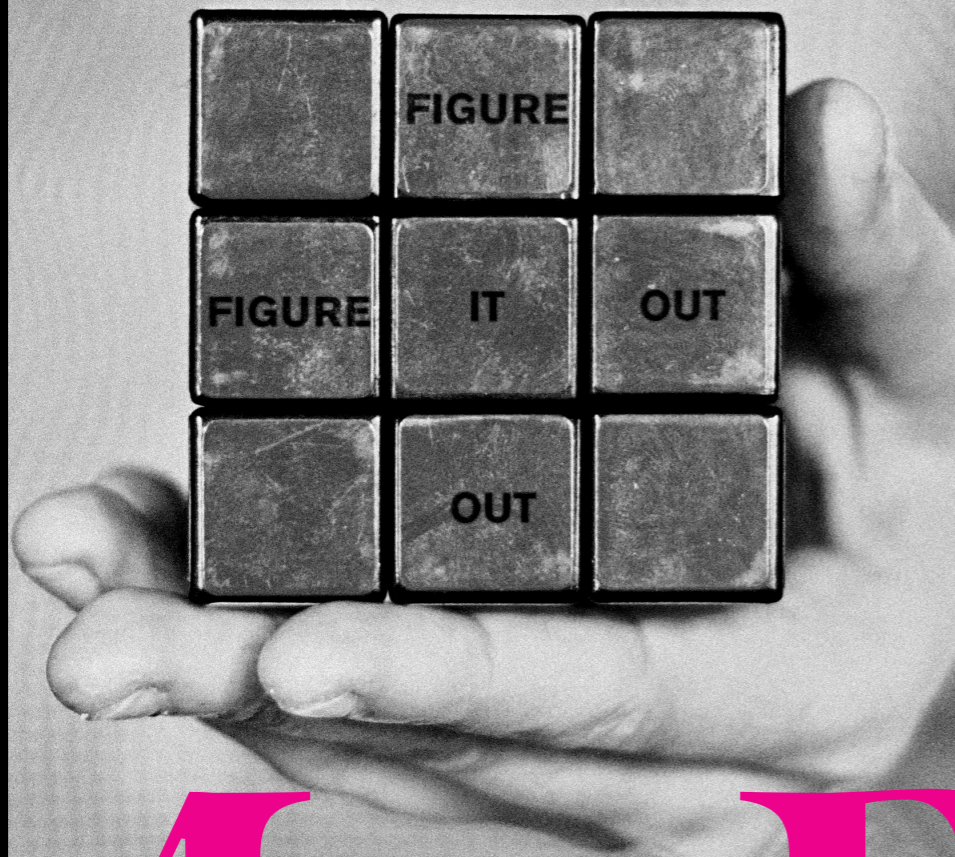
I roleplay sono eseguiti sullo spettatore, l’ASMRtist ti rassicura, ti pone delle domande lasciandoti il tempo di rispondere, ti accarezza e ti sistema i capelli, facendoti dimenticare di essere davanti ad uno schermo.

Gli appassionati di questo genere descrivono l’esperienza come una ricreazione del rapporto e della **comunicazione materna**, che:

“ci riporta direttamente a quando eravamo bambini e avevamo bisogno di attenzione e cura da parte di un genitore o di un custode per sentirci abbastanza al sicuro da addormentarci” [22].



A S



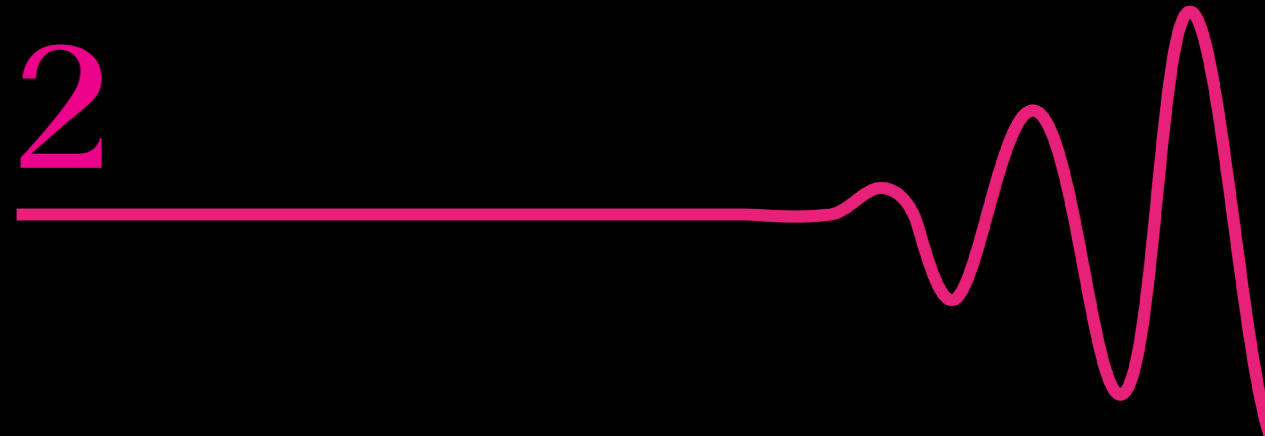
M R

IL SUO FUNZIONAMENTO

Cosa succede nel nostro corpo? E in particolare, come reagisce il nostro cervello? Nel 2014 la BBC è stata una delle prime testate giornalistiche ad informarsi su questo fenomeno e scrivere un articolo che ha incuriosito tantissime persone, intitolato "ASMR: The videos which claim to make their viewers 'tingle'". Hanno rintracciato due videomaker nel Regno Unito per farsi raccontare meglio questa pratica ed addentrarsi nel panorama ASMR [23].

Nell'anno seguente, la BBC scrive un ulteriore articolo, intitolato "ASMR: What's going on inside my brain?", chiedendosi cosa succedesse all'interno del nostro corpo: *"c'è ancora molto che non sappiamo sull'ASMR. Stabilire che le persone che dicono di avere la testa che formicola sono anche rilassate è solo un primo passo. Non abbiamo ancora idea del perché il loro stato di rilassamento si manifesti in questo modo particolare e distintivo"* [24].

2



2.1 Cosa dice la scienza

Oggi, dunque, dopo qualche anno in cui la ricerca ha scandagliato vari aspetti della questione, chi si occupa di scienza sembra essere d'accordo sul fatto che ci sia qualcosa di più di una semplice sensazione soggettiva, ma siamo in presenza di veri e propri cambiamenti che interessano "non soltanto gli aspetti soft, cioè psicologici, ma anche il nostro hardware, cioè la fisiologia dell'organismo"^[4].

In un primo studio condotto da **Giulia Lara Poerio, Emma Blakey, il signor Thomas J. Hostler e Teresa Veltri** nel 2018, sono stati somministrati ad un gruppo di 1000 partecipanti due test (un esperimento online su larga scala; uno studio di laboratorio) per misurare i correlati emotivi e fisiologici della risposta ASMR.

In entrambi gli studi, hanno ottenuto prove coerenti al fatto che i video ASMR suscitano un **formicolio** e promuovono un **effetto positivo**. In modo cruciale, queste risposte si sono verificate nelle persone più sensibili alla risposta autonoma del meridiano sensoriale (circa 800 individui), i quali riportavano più formicolii rispetto ai meno sensibili (circa 200).

Nel secondo studio, hanno dimostrato come l'ASMR si estenda oltre i sentimenti auto-risportati a misure fisiologiche, ovvero una **diminuzione della frequenza cardiaca in contemporanea con un aumento del livello di conduttanza cutanea**, un indicatore dell'attivazione del sistema nervoso simpatico alla base dello stato di eccitazione dell'individuo. In poche parole, l'ASMR è un'esperienza piacevole, calmante, ma anche attivante.

"Il fatto che emozioni e fisiologia self-report apparentemente opposte (vale a dire, attivanti e disattivanti) si verificassero simultaneamente in risposta ai video ASMR può essere indicativo della complessità emotiva dell'ASMR" [7].

Poerio afferma che, nel primo studio, hanno anche dimostrato come i video ASMR creino **una maggiore sensazione di connessione**, molto probabilmente correlato al livello sociale e interpersonale del contesto in cui viene somministrato il test al soggetto. C'è una possibilità che l'ASMR simuli una sorta di social grooming, il quale facilita le interazioni sociali. Specifica, infine, che entrambi gli studi dimostrano che l'ASMR non è associato all'eccitazione sessuale.

Sempre nel 2018, un grosso aiuto per la comprensione scientifica di questo fenomeno arrivò da un gruppo di ricercatori che, sulla rivista **Bioimpacts**, scrissero "**An fMRI investigation of the neural correlates underlying the autonomous sensory meridian response (ASMR)**", in cui per la prima volta hanno misurato attraverso una risonanza magnetica quali aree del cervello venissero attivate durante la visione di filmati ASMR.

In breve, hanno reclutato dieci volontari tramite una campagna inserita nei forum di ASMR, e hanno fatto esaminare a questi 5 diversi video, chiedendo poi loro di scegliere 7 minuti dai video completi che stimolassero fortemente il loro formicolio. Hanno successivamente somministrato questi 7 minuti durante la risonanza magnetica, con una pausa di 30 secondi tra una clip e l'altra rappresentata da una croce di fissazione.

Alla fine di ogni video-clip si attivava un allarme di due secondi per interrompere qualsiasi stato di profondo rilassamento.

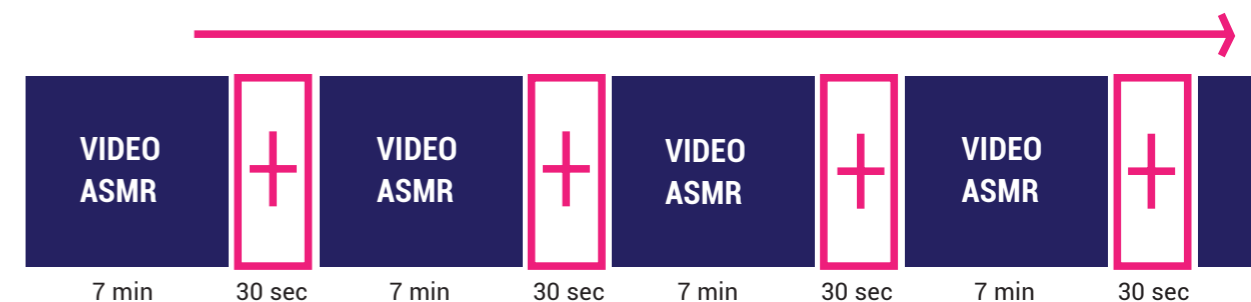


Figura 6. Esempio di una sessione di scansione completa per i partecipanti. Ogni partecipante ha visualizzato 5 video clip ASMR sequenziali di 7 minuti con una visione di 30 secondi di una "croce di fissazione" dopo ogni clip video. Grafica rivisitata

I partecipanti avevano inoltre un dispositivo composto da tre pulsanti che indicavano sensazioni di base, sensazioni di rilassamento e formicolio. Ogni qualvolta provassero queste sensazioni premevano il pulsante correlato.

Analizzando i dati si scoprì che, oltre all'ovvio aumento di attivazione delle cortecce uditive e visive, venne misurata una forte attività nel **"sistema della ricompensa"** (un circuito cerebrale che motiva a ripetere comportamenti gratificanti), in entrambi gli emisferi relativi alle emozioni e all'empatia all'interno del loro Nucleo Accumbens, ovvero delle aree sottocorticali alla base della motivazione [26].

Oltre al sistema della ricompensa, venne dimostrato che anche la **corteccia prefrontale mediale** subiva anch'essa un'accensione: questa regione del cervello è associata alla consapevolezza di sé, alla cognizione sociale e ai comportamenti sociali, tra cui il grooming.

Ciò vuol dire che, anche se ai partecipanti erano stati somministrati video registrati, i filmati ASMR attivano il cervello in modo **simile ad un vero e proprio rapporto sociale**.

L'azionamento della corteccia prefrontale mediale durante l'ASMR può suggerire un potenziale contributo dei **recettori dell'ossitocina**, un neurotrasmettitore e ormone associato al rilassamento e al legame sociale, alla sensazione di serenità durante i formicolii.

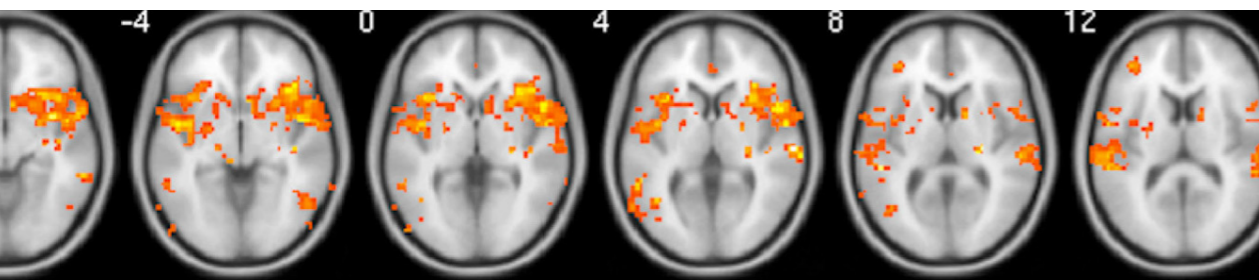


Figura 7. Attivazione dell'intero cervello durante i momenti di formicolio in contrasto con i momenti di base.

La rete composta dalla **corteccia cingolata anteriore dorsale**, coinvolta nella regolazione delle emozioni e dello stress, dall'**area motoria supplementare**, coinvolta nella pianificazione e nel coordinamento dei movimenti volontari, e dall'**insula**, fondamentale per l'elaborazione delle emozioni e della consapevolezza, è considerata responsabile dell'**empatia**. L'attivazione di queste regioni durante i formicolii ASMR offre supporto al collegamento tra i tingles e i sentimenti di affetto verso gli altri.

Molte aree somatosensoriali coinvolte nel tatto in parti del corpo come guance, labbra e fronte, vennero registrate e captate quando l'attore nel filmato simulava di toccare lo spettatore ma, venne registrata un'attivazione anche nelle aree somatosensoriali dei piedi, i quali non venivano virtualmente toccati. Ciò può indicare che non vi è una coordinazione totalmente accurata.

"The broadest explanation of our results and for most ASMR triggers is that they are related to affiliative behaviors",

affermano i ricercatori americani [26], spiegando che gli stimoli ASMR sono strettamente collegati con i comportamenti di **affiliazione**, ovvero quelli che entrano in gioco quando ci si prende cura degli altri. È un rapporto che nasce tra genitori e figli, tra innamorati e tra amici, include legami interpersonali intimi in cui si prestano e si ricevono attenzioni personali.

L'ASMR sarebbe dunque un sostantivo virtuale del **"prendersi cura"**, con tanto di registrazioni tattili quando veniamo toccati solo virtualmente.

Le **endorfine**, neurotrasmettitori che riducono il dolore e inducono il piacere, sono fondamentali in questo processo e vengono rilasciate in risposta a stimoli confortanti come voci dolci o tocchi leggeri. Il rilascio di endorfine provoca formicolii ed euforia, e attivano la **dopamina**, ovvero un neurotrasmettitore legato al desiderio e alla motivazione, che aiuta a ricordare i fattori scatenanti del piacere.

Anche l'**ossitocina**, nominata in precedenza, viene stimolata dalle endorfine, e aumenta il senso di fiducia e di calma, riducendo lo stress. A sua volta, favorisce la serotonina, un ulteriore neurotrasmettitore che regola il benessere e garantisce una sensazione di soddisfazione duratura [27].

L'ASMR DENTRO IL CERVELLO

ASMR, o **Risposta Autonoma del Meridiano Sensoriale**, è caratterizzata da una varietà di sensazioni rilassanti dovute a determinati stimoli.

La **serotonina** viene rilasciata dalla ghiandola pituitaria, migliorando l'umore e inducendo il sonno.
L'**ossitocina** viene rilasciata dalla ghiandola pituitaria, causando rilassamento e aumentando la sensibilità agli endorfine.



Diverse reti del cervello, come quelle legate ai **senzi**, si attivano in modo atipico, risultando in una mescolanza dei sensi simile alla **sinestesia**.

Le **endorfine** vengono rilasciate dalla ghiandola pineale, provocando sensazioni di euforia e un effetto di formicolio.

Figura 8. Inside the brain of ASMR, University of ASMR, grafica rivisitata.

Per concludere, un recente studio del 2023 intitolato **"Brain function effects of autonomous sensory meridian response (ASMR) video viewing"**, ha dimostrato l'esistenza di una differenza di risposta tra gli stimoli solo sonori e quelli audiovisivi, e che ciascuna di queste innesca zone cerebrali differenti.

I soggetti erano 30 di età superiore ai 19 anni o più, che non avevano mai sperimentato formicolio. La funzione cerebrale è stata catturata dalla fMRI (Risonanza Magnetica Funzionale) mentre guardavano i video ASMR o ascoltavano i file esclusivamente sonori. Hanno poi somministrato un questionario per determinare se i partecipanti avessero provato uno "stato d'animo rilassato" e uno "stato d'animo formicolato" durante il compito.

Una significativa attivazione è stata riscontrata nella corteccia visiva per la stimolazione audiovisiva, e nella corteccia visiva e uditiva per la stimolazione uditiva. Inoltre, è stata osservata l'attivazione di siti caratteristici. I siti specifici di attivazione per la stimolazione audiovisiva sono stati il **giro frontale medio**, implicato anche in processi legati all'empatia e alla teoria della mente (ovvero la capacità di comprendere e prevedere i pensieri e le emozioni degli altri), e il **nucleo accumbens sinistro**, mentre i siti specifici di attivazione per la stimolazione uditiva erano le **corteccie insulari bilaterali**, coinvolte nella gestione delle risposte autonome e nella regolazione dell'equilibrio interno del corpo, come il controllo del ritmo cardiaco e della respirazione. Il questionario non ha mostrato differenze significative sia nel "formicolio" in risposta alla stimolazione uditiva e visiva o alla sola stimolazione uditiva [28].

I risultati di questo studio dimostrano un **netto distacco tra la stimolazione uditiva e quella audiovisiva** in termini di aree di attivazione nel cervello, tuttavia, il questionario non ha rivelato alcuna differenza nello stato d'animo dei soggetti.

2.2 I fenomeni a cui è ispirato

2.2.1 Il frisson

Solitamente le persone che non sono a conoscenza né del fenomeno ASMR, né tantomeno i video ad esso dedicati, tendono a spiegare la risposta formicolante associandola ai **brividi che provano durante l'ascolto di un brano musicale**. D'altronde, non è un ragionamento errato: ciò che molti sperimentano in queste circostanze è il cosiddetto frisson, un concetto non così distante dall'ASMR.

Il frisson è un fenomeno psico-fisiologico comunemente descritto come la **pelle d'oca** e i brividi lungo la schiena; questa sensazione è indotta da intense emozioni o stimoli esterni. Il termine è francese e significa brivido, fremito, sussulto. Circa il 70% della popolazione mondiale non ha mai provato questa sensazione, mentre il restante 30% la prova abitualmente ascoltando della musica, mostrando così una particolare sensibilità al piacere uditivo. Il frisson è un'esperienza **intima e personale**, e le descrizioni della sensazione sono fortemente divergenti (brividi lungo la schiena, pelle d'oca sulle braccia o sul collo) [29].

La durata dei brividi suscitati durante l'ascolto di un brano musicale invece, è definita con maggiore precisione: solitamente è **molto breve**, coincide in un intervallo tra i 4 e i 10 secondi, spesso descritta come piacevole. Tipicamente accade durante **sezioni musicali intense**, o quando una variazione inaspettata rompe le aspettative dell'ascoltatore (introdurre, per esempio, un motivo musicale per poi modificarlo inaspettatamente). In contesti dal vivo, come ad un concerto, ad un'esibizione o al cinema durante un film, la comunicazione verbale con gli spettatori difficilmente avviene, rendendo quasi impossibile condividere momenti di forte impatto emotivo come il frisson.

Anche il frisson come l'ASMR si attiva nelle diverse zone della nostra mente legate al **sistema della ricompensa**: prima del picco emotivo, si attiva nel **caudato**, una struttura cerebrale associata alle aspettative di piacere, e subito dopo nel **nucleo accumbens**. Si tratta di un processo complesso, poiché frisson e l'ASMR non coinvolgono solo piccole aree cerebrali, ma un'intera rete di regioni legate alle emozioni, alla ricompensa e all'ascolto [30].

Uno studio condotto da due ricercatori nel 2001 ha dimostrato come il frisson riesca a provocare modifiche nel flusso sanguigno cerebrale. Questi cambiamenti sono, in realtà, molto simili a quelli che avvengono in risposta ad alcuni



stimoli come il cibo, il sesso o le droghe; per questo motivo, una volta sperimentato, il cervello tende a volerne sempre di più, fino a diventare una dipendenza [31].

Per i ricercatori interessati al fenomeno frisson, l'ASMR solleva una sorta di paradosso: i due fenomeni sembrano avere una fonte in comune, ma differiscono qualitativamente.

Un'apparente dissomiglianza tra i due risiede nel concetto di **"brivido"**: i responder ASMR hanno maggiori probabilità di descrivere la risposta come una sensazione di formicolio, piuttosto che come pelle d'oca, più attenuata rispetto al frisson.

Ma ciò che è più notevolmente diverso è la natura contrastante degli stimoli.

Nel caso del frisson indotto musicalmente, la ricerca condotta nel 2018 da due ricercatori dell'Università statale dell'Ohio ha identificato un insieme di proprietà acustiche/musicali come fattori scatenanti, tra cui suoni forti, volume o estensione (molte fonti sonore), tono basso, suoni in avvicinamento (crescendo), infrasuoni, suoni simili a urla e suoni inaspettati.

Gli stimoli associati all'ASMR sono molto più **silenziosi** e coinvolgono più **vocalizzi umani**, in particolare discorsi sussurrati. In breve, i suoni associati all'ASMR appaiono molto più intimi nel carattere.

L'idea di base è, quindi, che **due risposte simili possano derivare da due stimoli molto diversi**. Il piacere che si prova spesso deriva da sensazioni ravvicinate ma contrastanti emotivamente: una paura iniziale si può trasformare in piacere se si comprende che nella situazione non vi è alcun pericolo (basti pensare alle feste "a sorpresa", che inizialmente provocano un sussulto e poi si trasformano in gioia). Anche il frisson e l'ASMR, possono innescare inizialmente una sensazione di paura che si tramuta in piacere.

Per il frisson, questa paura può essere evocata tramite suoni forti, intensi, o per testi emotivamente dolorosi; nell'ASMR, invece, basta la vicinanza e l'intimità dei video, come un sussurro vicino, per provocarla [32].

2.2.2 Il flow

Interconnesso al frisson e all'ASMR, vi è uno stato di **profonda concentrazione** e soddisfazione che subentra nei momenti in cui si è completamente immersi nell'attività corrente: il flow.

Il dottore in psicologia **Mihaly Csikszentmihaly** formula nel 1975 la **Teoria del Flow**, pubblicata successivamente nel "**Journal of Humanistic Psychology**", in cui spiega che il flow o "l'esperienza ottimale" è uno



Figura 9. Mihaly Csikszentmihaly

"stato in cui la persona si trova completamente assorta in un'attività per il suo piacere e diletto, durante il quale il tempo vola e le azioni, i pensieri e i movimenti si succedono uno dopo l'altro, senza sosta" [33].

Mihaly Csikszentmihaly scrive:

"Ho sviluppato questa teoria partendo dal fatto che durante lo stato di flow, le persone sono così tanto coinvolte in un'attività da non prestare attenzione a nient'altro; l'esperienza stessa è così piacevole che le persone sarebbero disposte a pagare, pur di provarla".

Lui e il suo gruppo di ricerca hanno intervistato e osservato le persone indipendentemente dal sesso, dall'origine o dal ceto sociale, per scoprire e analizzare i momenti della loro vita in cui si sentivano in uno stato di flusso. Da qui nasce il termine "**flow**": i pazienti affermavano di sentirsi completamente trasportati dalle attività, e spesso utilizzavano la metafora di una corrente d'acqua che li trascinava [34].

Nel suo libro, spiega come il flow sia un'**essenza della felicità e dell'armonia interiore**, poiché il nostro livello di gratificazione dipende da come la nostra mente filtra e interpreta le esperienze di ogni giorno.

Durante questo stato interiore, afferma nei primi capitoli, abbiamo il controllo della nostra energia psichica, e illustra come, lavorando sulla mente, sul corpo, sulla memoria e su ulteriori sistemi come raggiungere il flow ideale.

Indipendentemente dall'attività che si svolge, quando subentra il flow, l'auto-consapevolezza si riduce, in quanto tutta l'attenzione è focalizzata sull'operosità che si sta svolgendo. L'energia psichica fluisce nella realizzazione del compito e l'ego sfuma per lasciare spazio alla completa concentrazione.

Anche il **concetto di tempo** viene alterato: le ore possono sembrare minuti, i secondi possono sembrare eterni, e l'orologio non è più uno strumento valido per misurare la qualità dello stato di flow.

Chi sperimenta l'ASMR, condivide anche alcune tra le principali caratteristiche del flusso: riduzione del pensiero auto-riflessivo, percezione alterata del tempo, profonda sensazione di tranquillità e benessere.

A dimostrazione di questo, lo studio condotto nel 2015 sulla rivista PeerJ che mostrava il collegamento tra ASMR e misofonia, illustra come l'esperimento condotto dai ricercatori dia informazioni aggiuntive anche alla relazione con lo stato di flow. Tra gli intervistati dello studio, coloro che riferivano di sperimentare regolarmente un maggior numero di triggers, ottenevano punteggi elevati nella misurazione del flusso. Ciò suggerisce che **coloro che sono in grado di sperimentare più facilmente questo stato sono anche più suscettibili ad esperienze ASMR frequenti.**



Analizzando non solo gli spettatori di video ASMR ma anche i produttori degli stessi, si nota come molti ASMRtists mostrino un'elevata concentrazione (ad esempio, mentre eseguono esami medici fittizi) o impegno durante attività ripetitive. Il comportamento degli artisti durante questa tipologia di video si avvicina moltissimo a quello di qualcuno in uno stato di flusso. I ricercatori suggeriscono che l'ASMR, in particolare nei roleplay, sia provocato dall'ottenimento di uno stato analogo, in parte facilitato dal vedere altri in tale coinvolgimento [6].

Il **trasferimento di stato** tra più individui è possibile, scientificamente provato nei primi anni del 2000 da Giacomo Rizzolatti e i suoi colleghi dell'Università di Parma: scoprono che alcuni neuroni (chiamati "specchio") hanno una proprietà sorprendente. Rispondono non solo quando un soggetto esegue una determinata azione, ma anche quando il soggetto osserva qualcun altro eseguire la stessa condotta [35].

2.2.3 L'ipnosi

Analizzando le interazioni sociali come la sezione commenti dei video ASMR di YouTube o TikTok, spesso si notano espressioni come il solito "sono ipnotizzata/o". Anche in questo caso, come per il frisson, il collegamento non è errato.

La riflessione finora più esaustiva sulla relazione tra ASMR e ipnosi è quella di **Marco Mozzoni**, uno psicologo a indirizzo neuropsicologico e psicoterapeuta specializzato in ipnosi clinica, nel libro "ASMR, La Rivoluzione dei Sussurri". Nel capitolo dedicato al confronto tra le due pratiche, Mozzoni, pur rimanendo molto cinico rispetto ai video di artisti che simulano una seduta di "ipnosi", racconta come, secondo lui, ci siano alcuni tratti all'apparenza in comune.

“Nel contesto della cosiddetta medicina mente-corpo, l'ipnosi clinica è la modalità naturale più efficace di espansione delle capacità umane per facilitare il ripristino e l'auto-regolazione delle funzioni neuro-psico-fisiologiche dell'organismo. Infine, l'essere umano è un'entità profondamente psicosomatica. Non c'è bisogno di spiegarlo. È qualcosa che sentiamo ogni giorno semplicemente vivendo. E l'ipnosi è il modo più efficace per lavorare sulla psicosomatica” [36].



Figura 10. Marco Mozzoni

Mozzoni spiega come l'ASMR sembri ricalcare il modello di risposta ipnotica: le sue pagine esplorano il tema della **“dissociazione dolce”**, un rilevante concetto sia nelle pratiche ASMR sia nell'ipnosi. Gli individui durante uno stato dissociativo sperimentano un distacco temporaneo da una realtà per entrare in un altro tipo di esperienza. Il partecipante, quindi, può abbandonare le proprie difese razionali e di conseguenza accedere ad un livello di rilassamento e ricettività quasi meditativo.

Per guidare i pazienti in uno stato d'ipnosi, la voce è l'elemento chiave: si dice che chi fa ipnosi parli il **“ipnotichese”**, ovvero utilizza delle strutture linguistiche specifiche. Spesso queste strutture e metodologie vengono utilizzate dagli ASMRtists nei loro video, in modo da creare un'atmosfera intima e rassicurante con toni lenti, dolci e ritmici che richiamano il timbro della voce ipnotica.

In relazione a questo, stabilire un ambiente “sicuro” per lo spettatore è uno dei principali obiettivi di entrambe le pratiche. L'ASMR crea un microcosmo sensoriale dove l'individuo si sente protetto e può accettare passivamente tutti gli stimoli, una condizione molto simile a quella instaurata tra un buon ipnotista e i suoi pazienti.

Nel complesso, entrambe usano **strumenti differenti per raggiungere gli stessi obiettivi**: creare un'atmosfera confortevole per far sì che il partecipante riesca ad

entrare in contatto con la parte più intima di sé e provare una condizione di benessere, che può rilevarsi terapeutica o semplicemente rilassante.

L'ASMR, come l'ipnosi, richiede un certo tipo di predisposizione per essere sperimentato, in alcuni individui si innescano reazioni più tenui, in altri non si verificano risposte sensoriali in nessuna occasione.

L'unica, ma sostanziale, differenza tra le pratiche risiede nel contesto spaziale: le sedute terapeutiche di ipnosi richiedono la presenza fisica, poiché non viene utilizzata soltanto la comunicazione verbale ma anche quella corporea. Difficilmente, secondo Mozzoni, l'ASMR in forma virtuale diventerà una professione di aiuto [4].

2.3 Studi scientifici sul carattere della persona

Come anticipato precedentemente, molte persone provano l'ASMR in modo più lieve, mentre altri non lo provano affatto. Cosa caratterizza gli individui che ricevono una risposta formicolante intensa e frequente?

B. Fredborg
«Frontiers | An
Examination of
Personality Traits
Associated with
Autonomous Sensory
Meridian Response
(ASMR)».

Nel 2016, uno studio condotto da **Beverley Fredborg**, una psicologa e ricercatrice affiliata con altri psicologi ad un'università canadese, ha analizzato la risposta autonoma del meridiano sensoriale con l'obiettivo di esplorare i tratti della personalità più comuni tra coloro che sperimentano l'ASMR. Nello specifico, hanno utilizzato il **Big Five Inventory (BFI)**, una scala di autovalutazione progettata per misurare i cinque grandi tratti della personalità (estroversione, gradevolezza, coscienziosità, nevroticismo e apertura mentale), su un totale di 290 soggetti sensibili e altrettanti controlli [37].

L'estroversione e l'apertura all'esperienza sono associate a curiosità, anticonformismo, tendenze artistiche o estetiche, interessi ampi o fantasia. Le persone aperte all'esperienza sono generalmente curiose del mondo che le circonda e possono essere inclini a fantasie vivide o sogni ad occhi aperti. Lo studio si basa, quindi, sull'ipotesi che le sensazioni dell'ASMR siano dovute, in parte, a una maggiore ricettività e sensibilità alle sensazioni.

Nei risultati ottenuti, i partecipanti più sensibili all'ASMR hanno riportato punteggi significativamente più elevati per quanto riguardava l'**apertura mentale e il nevroticismo**, suggerendo un alto livello di consapevolezza e ansia emotiva associato al fenomeno; mentre riportavano punteggi più bassi a livello della coscienziosità, estroversione e gradevolezza. La ridotta estroversione potrebbe suggerire una maggiore introspezione nelle persone con ASMR, mentre una minore gradevolezza potrebbe indicare una differenza nelle interazioni sociali.

Un anno dopo, anche **Agnieszka Janik McErlean**, docente di psicologia presso la Bath Spa University, ha utilizzato la scala di valutazione BFI nelle sue ricerche. In sostanza, la docente di psicologia ha ripetuto lo studio canadese introducendo e analizzando, però, anche i tratti di empatia nei soggetti. Per misurare questa, l'**Interpersonal Reactivity Index (IRI)** seguiva il suo lavoro al meglio: questo strumento di supporto suddivide la misurazione dell'empatia in quattro dimensioni principali, ognuno rappresentante di un aspetto specifico di questa (preoccupazione, assunzione, disagio e fantasia). Nei sottotipi dell'IRI, chi è più sensibile all'ASMR sviluppa un punteggio maggiore per la **preoccupazione empatica** (o empatia verso il benessere altrui) e fantasticazione (ovvero l'atto di "mettersi nei panni dell'altro") [38].

A. B. J. McErlean
«Assessing Individual
Variation in Personality
and Empathy Traits
in Self-Reported
Autonomous Sensory
Meridian Response».

C. M. Eid, C. Hamilton
«Untangling the tingle:
Investigating the
association between
the Autonomous
Sensory Meridian
Response (ASMR),
neuroticism, and trait
& state anxiety».

Charlotte Eid, laureata in psicologia presso la Northumbria University, e gli psicologi dell'università, presentano nuove scoperte sulla rivista **PLOS ONE**: Eid e colleghi hanno chiesto a 36 volontari che hanno sperimentato il formicolio e a 28 non sperimentatori di guardare un video progettato per innescare l'ASMR.

L'analisi statistica delle risposte dei partecipanti ha rilevato che chi ha sperimentato l'ASMR aveva livelli più elevati di **nevroticismo** e **ansia** prima del video; tuttavia, queste sensazioni si sono ridotte dopo il filmato e chi ha sperimentato il formicolio ha riportato un livello maggiore di benessere. Al contrario, chi non lo ha sperimentato non ha subito una riduzione dell'ansia.

Ciò evidenzia la potenziale importanza di questi tratti della personalità e indica che, se gli individui sono altamente nevrotici o ansiosi in generale, potrebbero trarre beneficio da questi video.

Charlotte Eid ha affermato:

“Come sperimentatrice di ASMR, ero molto interessata ai suoi potenziali benefici per le persone con ansia. È anche evidente all'interno della comunità che molti spettatori guardano ASMR specificamente per questo motivo, con molti video che trattano temi riguardanti il sollievo dall'ansia. Sulla base dei nostri risultati, se soffri di ansia vale sicuramente la pena di verificare se puoi sperimentare ASMR. È un modo gratuito e accessibile per rilassarsi” [39].

Nel complesso, questi studi hanno dimostrato come la predisposizione all'ASMR sia fortemente influenzata dal carattere e dalla personalità della persona. I risultati dimostrano come gli individui più aperti verso l'esterno, come propensi a provare a nuove esperienze e più empatici verso le sensazioni altrui, siano anche più predisposti alla reazione formicolante. Ugualmente, le persone affette da nevroticismo o ansia provano l'ASMR in modo più intenso, e ne possono trarre un importante beneficio.

A S



M R

LE SUE STRATEGIE

Con quali strumenti, metodi e strategie si muove l'ASMR? Per funzionare correttamente vi sono dettagli ed elementi chiave da considerare, attuare e sperimentare. Il suono, la voce, l'intimità e le tipologie di triggers sono caratteri essenziali per la riuscita di un buon ASMR.

3



3.1 L'importanza del suono

L'ASMR è molto di più di una semplice esperienza personale: instaura un incontro intimo e individuale tra l'ascoltatore e il contenuto digitale, dove il suono diventa un veicolo di emozioni, intimità e connessioni. La tecnologia diventa un elemento cruciale: media la connessione tra ASMRtist e lo spettatore, creando un'esperienza di "**presenza virtuale**" molto simile a quella reale. Tuttavia, questa mediazione non è priva di ambiguità o sfide. Il suono è particolarmente influenzato dalle variabili tecniche quali la qualità dell'audio, i dispositivi utilizzati o qualità del video, che possono amplificare o limitare l'esperienza dell'ascoltatore.

Quanto una variabile tecnica può influenzare e ostacolare la riuscita di un video ASMR? Il campo di ricerca, in questo caso, si restringe alla sezione commenti sottostante a quattro role-play video, selezionati secondo criteri di popolarità e ricchezza dei contenuti:

1. ASMR Personal Attention to Help You Sleep (ASMRDarling, 2018) [40]

2. ASMR Get Your Groom On Brushing Soft Spoken (Gentle Whispering ASMR, 2017) [41]

3. Dark & Relaxing Tapping & Scratching [Close Whispers] (Gibi ASMR 2018) [42]

4. ASMR Doing Your Makeup (Jocie B ASMR) [43]

Il neuroscienziato americano **Dale Purves** spiega che l'orecchio umano è straordinariamente sensibile a cambiamenti nella pressione sonora, e che riesce a percepire unità di misura di quantità infinitesimali, difficili anche solo da immaginare.

Gli ASMRtist sfruttano questa nostra capacità **abbassando il volume dei suoni fin quasi all'impercettibile**; l'orecchio dell'ascoltatore, invece di stancarsi o distogliere l'attenzione, ne presta ancora di più. Siamo portati istintivamente a "**tendere l'orecchio**" e ascoltare maggiormente quando i livelli si abbassano.

Guardare un video ASMR in modalità flow, immersi in un rilassamento profondo che conduce al sonno, può essere facilmente interrotto da una **pubblicità improvvisa** che rompe il silenzio. Questa situazione, che accade spesso su piattaforme come YouTube, rovina il delicato equilibrio di tranquillità e rende difficile sfruttare appieno l'effetto calmante.

La pubblicità mirata su piattaforme digitali è progettata per sfruttare momenti di maggiore coinvolgimento, ma in contesti come l'ASMR, queste interruzioni possono avere l'effetto opposto e distrarre, se non spaventare, l'utente.



@lillym7804 5 anni fa

Me: turns up to full volume

Ad: "SWEET CAROLINE BUM BUM BUM"

Me: "JESUS CRAP"



@kyleighbee8338 4 anni fa

Me about to fall peacefully asleep to the sound of the toaster coaster*

Buffalo wild wings ad: ROARRRRRRR!!

Anche la **tecnologia** utilizzata dagli ascoltatori gioca un ruolo cruciale: commentatori scrivono di non provare il formicolio a causa di una delle due cuffie non funzionante, altri di svegliarsi aggrovigliati nei cavi delle cuffiette.



@Vigortic 7 anni fa

I'm sad the my headphones right ear plug is broken and I can't get the tingle affect

L'apparecchiatura utilizzata dagli ASMRtist più popolari è altrettanto professionale, e spiega il perché delle milioni di visualizzazioni: possedere un **microfono binaurale** realizzato specificatamente per la registrazione tridimensionale, con una buona sensibilità e con un controllo dei volumi per le regolazioni, permette di non creare nessun tipo di disagio nell'ascoltatore, ma anzi, di instaurare una forte attrazione e curiosità verso il video. Non vengono registrati suoni esterni che possono risultare fastidiosi, come il rumore del traffico; una selezione dei suoni e della loro sensibilità può essere effettuata qualora si voglia.

Molti ASMRtist possono, inoltre, permettersi di **non inserire le pubblicità nei loro video**, nonostante alcuni durino più di un'ora, e quello che ricevono è una numerosa quantità di visualizzazioni, ringraziamenti e apprezzamenti:



@emmayeager3232 3 anni fa

Can we just appreciate how she doesn't put any adds on this...?

👍 7358 🗨️ Rispondi

✓ 117 risposte

I suoni possono essere suddivisi in due categorie principali: **suoni naturali** e **suoni metodici**, entrambi molto funzionali per l'ASMR.

I suoni naturali sono più complessi, stratificati, instabili, di difficile previsione; i suoni metodici, invece, sono più prevedibili, stabili e lenti. Entrambi vengono prodotti seguendo un volume molto basso: un buon ASMRtist sa regolare l'intensità dei suoni in proporzione all'ambiente e all'atmosfera che lo circonda.

Ponendo l'attenzione sui suoni banali e spesso trascurati della vita quotidiana, come fruscio, tamburellamento, digitazione e spazzolatura, l'ASMR evidenzia i modi in cui queste risposte possono abitare i piccoli spazi della vita sociale e fungere da meccanismo per esperienze affettive. Il suono fornisce informazioni sulle relazioni reciproche tra corpi, oggetti, luoghi e idee, e l'ASMR è un esempio di come i suoni, mediati da spazi digitali come YouTube, co-creano intensità affettive [44].

3.2 L'intimità come elemento chiave

Le passate ricerche sull'ASMR hanno considerato il suono come il fattore chiave nell'esperienza ASMR. Teoricamente, ci sintonizza sui modi in cui i sensi sono implicati attraverso l'impegno con le tecnologie digitali. In realtà, alla base dell'esperienza ASMR e ancor prima dei nostri sensi, risiede un concetto più stratificato e complesso: **l'intimità**. La sensazione di connessione e attenzioni personali, resa possibile anche dall'uso di cuffie e schermi, è un elemento centrale che trascende il semplice piacere sensoriale, creando un legame diretto e quasi personale tra il creatore di contenuti e chi li fruisce.

Essenzialmente, ogni video ASMR, specialmente i role-play, cercano di stabilire una forma di intimità, presenza e interazione sociale attraverso la tecnologia. Tuttavia, è un obiettivo molto complicato da raggiungere, poiché, come trattato precedentemente, basta un piccolo malfunzionamento dei mezzi tecnologici o una breve interruzione nei canali di comunicazione a rompere la connessione difficilmente instaurata.

È importante, però, investigare su come viene strutturata questa intimità e come agisce sugli spettatori.

Tradizionalmente, l'intimità viene associata alla prossimità fisica, alla familiarità, all'attaccamento emotivo, alla fiducia e ad una forma di vicinanza. Questa comprensione viene ora messa in discussione come il presupposto che **l'anonimato** e la **distanza fisica** ostacolano l'intimità. Ci sono casi in cui gli individui non hanno familiarità tra di loro e, attraverso la distanza, instaurano emozioni affettive. La politica, l'attivismo, la vista familiare, gli appuntamenti ed altre forme di intimità sono sempre più modellate dalle tecnologie e dalle piattaforme dei media digitali, ed è diventato quasi impossibile separare queste forme di vita e di relazione dalle loro diverse forme di mediazione. **Rikke Andreassen**, studiosa danese nel campo dei media e delle scienze sociali, sostiene che:

“continuiamo ad essere sempre più collegati e connessi attraverso i media alle tecnologie, che influenzano una maggior parte della nostra vita sociale ed intima. Alla luce di ciò, l'attenzione alla costituzione e alla connessione dei social media e dell'intimità sembra più rilevante e necessaria che mai” [45].

I video ASMR, specialmente i role-play video, assumono l'estetica dell'intimità, ovvero un aspetto, un suono e una sensazione. Si potrebbe pensare che l'ASMR stabilisca un'intimità distante, un'esperienza caratterizzata dall'assenza della tradizionale definizione di prossimità fisica.

Tuttavia, esiste un tema continuo di intimità intrinsecamente legato a queste tipologie di video.

Helle Breth Klausen, una ricercatrice danese nel campo della comunicazione e della cultura, introduce quattro tipi di intimità connessi in questi video:

- SPAZIALE
- TEMPORALE
- SOCIALE
- INCARNATA

- **L'intimità spaziale** è forse una delle caratteristiche più evidenti del genere, e si basa sui concetti di **prossimità, intimità fisica** o la sensazione di **sentirsi vicino** a qualcuno, nonostante la distanza. Per crearla, l'ASMRtist si posiziona tipicamente molto vicino alla videocamera, raggiungendo una prossimità visiva spesso accompagnata da un punto di vista in prima persona. Il suono viene significativamente amplificato e normalmente viene consigliato l'utilizzo delle cuffiette. L'artista si avvicina allo schermo e in alcuni casi chiede anche il permesso di farlo.

Per esempio, durante un role-play video in cui viene simulato un intervento estetico per modellare le sopracciglia, le azioni visive vengono eseguite appena sopra la telecamera, richiamando la posizione fittizia che le sopracciglia occuperebbero nella vista del cliente in prima persona.

Alcuni video utilizzano persino la **realtà virtuale a 360°**, permettendo al partecipante di “guardarsi intorno”, istituendo un effetto di presenza ed immersione ancora più acuto.

Se, combinato alla visione virtuale di 360°, viene integrato il **suono binaurale 3D**, quello che si crea è un'interazione “para-tattile”, nonché una forma di presenza incarnata mediata tecnologicamente, in cui si ha la sensazione di essere fisicamente a contatto con l'artista.



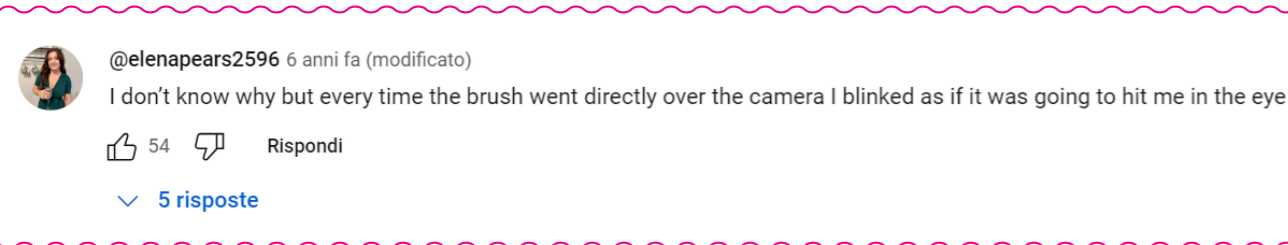
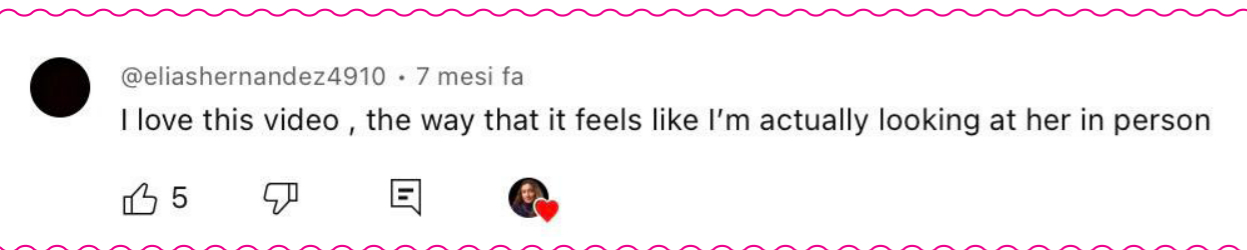
@mauranesnape1368 7 anni fa

My favorite ASMR video 🥰 I can feel the brush on my face.. Amazing!
Love from France ❤️



Rispondi

- **L'intimità temporale** evoca **l'immediatezza**, ovvero la qualità di porre lo spettatore direttamente nello spazio degli oggetti osservati, ignorando la presenza di un mezzo tecnologico come mediatore. Per l'utente, i contenuti ASMR che sta guardando avvengono nel suo **stesso contesto temporale**, sottovalutando la data di caricamento del video, e l'osservatore si ritrova immerso in una sorta di "qui e ora" nell'ambientazione mostrata.

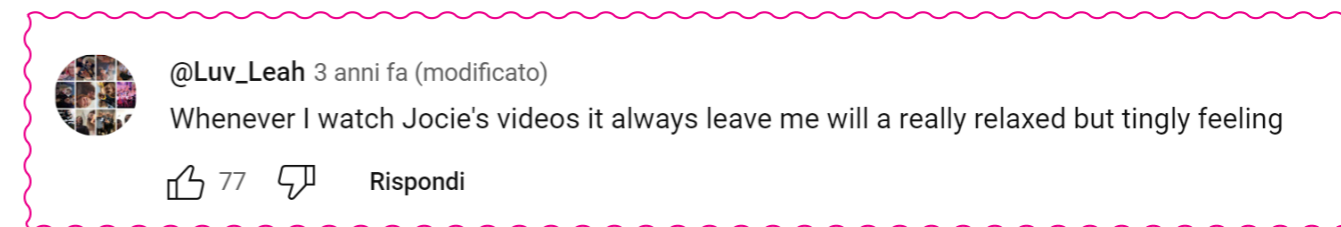


- **L'intimità sociale** riguarda fundamentalmente la possibilità di ottenere un'**interazione sociale tra l'ascoltatore e l'artista del video** tramite la mediazione tecnologica. È strettamente legata sia all'intimità emotiva sia a quella informativa. L'intimità **emotiva**, per esempio, viene instaurata quando l'ASMRtist "guarda negli occhi" l'interlocutore immaginario, ponendogli domande del tipo "come stai?" o esprime complimenti durante il video. L'interazione ASMR è dunque fondata su una dinamica che lascia uno spazio vuoto, linguistico, retorico e performativo. Gli spettatori, in questo modo, sono invitati a riempire gli spazi vuoti con le loro sentenze, ad alta voce o nella mente, e l'artista lascia a loro il tempo necessario per rispondere.

Per quanto riguarda l'intimità **informativa**, invece, lo scambio di informazioni avviene tanto nei video quanto nella sezione commenti: se l'artista condivide un aggiornamento sulla sua vita personale, sono in molti gli utenti che rispondono commentando il video con informazioni emotive e quotidiane.



- La personificazione, o **"intimità incarnata"**, è una parte cruciale nei video ASMR, poiché questi sono progettati per suscitare una **risposta corporea formicolante**. Attraverso i sussurri, i vari triggers, e un buon utilizzo delle intimità soprastanti, l'esperienza diventa carnale e corporeamente intima.



3.3 La voce



La voce è uno strumento preziosissimo, che ci consente di comunicare, interagire ed esprimere al meglio ciò che siamo. Oltre ad avere un ruolo fondamentale nella nostra vita quotidiana, la voce umana è anche un elemento insostituibile nell'ASMR: grazie alle sue sfumature e tonalità, può evocare la caratteristica sensazione di formicolio negli ascoltatori in innumerevoli modi.

In questo contesto diventa un vero e proprio "veicolo" di calma e benessere, capace di trasmettere emozioni, evocare ricordi e suscitare piacevoli sensazioni fisiche.

L'uomo utilizza questo strumento tutti i giorni, ma raramente si sofferma a considerare quanto sia sofisticato. Come tutti gli strumenti musicali, anche la voce necessita di tre elementi principali per lavorare correttamente: un **elemento eccitante** (ovvero l'aria che fuoriesce dai nostri polmoni), un **corpo vibrante** (nonché le corde vocali) e un **ambiente risonante** (costituito dalla cassa toracica, dalla cavità orale e nasale, e da alcune zone nella scatola cranica). La grande peculiarità della voce umana è caratterizzata dal fatto che il risonante principale, ovvero la bocca, ha la capacità di muoversi per modificare la forma del suono in uscita, variando il **timbro**.

In breve, dal punto di vista anatomico, la forza che produce la voce nasce dalla **cassa toracica**: comprimendo i polmoni un flusso di aria (che ancora non può essere chiamato voce) viene spinto lungo la trachea, fino all'incontro con le **corde vocali**. Queste, a riposo, rimangono aperte per consentire il passaggio dell'aria, ma vengono chiuse in maniera variabile tramite la tensione muscolare per permettere al flusso di causarne la vibrazione. La frequenza del suono prodotto dipende da quella dell'oscillazione delle corde vocali, che, a sua

volta, dipende dalla loro tensione, lunghezza e densità. Dalla faringe si genera un suono ancora grezzo, che viene poi modulato dalle cavità di risonanza orale e nasale [46].

È importante sottolineare che anche il controllo dei muscoli del diaframma ha un ruolo fondamentale. La **respirazione diaframmatica** viene spesso utilizzata da professionisti vocali come da attori di teatro e da ipnotisti, ma compare anche nel ruolo di ASMRtist. Consente di mantenere una voce stabile e un tono controllato, evitando brusche variazioni di volume vocale che potrebbero creare disturbo nell'esperienza dell'ascoltatore.

Pertanto, la voce rappresenta un ruolo fondamentale anche nelle pratiche ASMR, dacché è fonte di relax ed empatia. Permette, inoltre, di diversificare i vari creators, così che lo spettatore abbia la possibilità di scegliere l'artista con il timbro di voce che più preferisce.

Nello specifico, la modalità vocale che più si riscontra è il **sussurro**, elemento iconico e distintivo per questo tema. Secondo gli aspetti raccontati precedentemente, oltre a rappresentare un segno distintivo ed estetico, il suo utilizzo è una tecnica strategica: sussurrare significa ridurre la propria voce ad un fil di suono, privato di risonanza e volume, debole e privo di tonalità. La voce diventa più un sospiro, in cui molti vocalizzi si perdono, e l'ascoltatore si ritrova "costretto" a porre tutta la sua concentrazione per seguire il filo del discorso.

Questa difficoltà nel percepire alcuni vocalizzi diventa una caratteristica essenziale: **più il discorso è confuso, più l'ascoltatore è concentrato; maggiore è la vicinanza per "ascoltarsi meglio", maggiore è l'intimità spaziale e sociale che si crea.**

Difatti, la parola sussurrata è tipicamente associata a qualcosa di segreto e personale, e questo stimola un forte avvicinamento emotivo da parte dell'ascoltatore.

Per questo i video ASMR funzionano perfettamente: lo spettatore sente come se qualcuno si stesse confidando esclusivamente con lui, in uno spazio privato e sicuro. Per ascoltare ogni sfumatura del suono, si immerge completamente nel discorso e isola tutto il resto, entrando in uno stato di flow.



3.4 I triggers vocali e tattili

Il linguaggio riveste un ruolo tecnico e soprattutto preferenziale, fondamentale per la costruzione dell'esperienza. A differenza di altre forme di comunicazione, dove il linguaggio è pressoché informativo o persuasivo, in questo campo assume un'etichetta più intima, mirata ad evocare formicolii e piacere.

Per fare questo creatori selezionano con cura il proprio vocabolario, privilegiando parole dolci, semplici ed amichevoli. Spesso utilizzano frasi di conforto, accompagnate da un tono gentile, parole semplici ed un timbro molto lento. La ripetizione di parole sussurrete, come di suoni prodotti dalla bocca, inducono gradualmente in un profondo senso di benessere.

Le **variazioni ritmiche**, come pause e rallentamenti, sono tecniche fondamentali che gli ASMRtist utilizzano per creare un ritmo disteso.

Piccoli dettagli realizzano una grande esperienza immersiva per l'ascoltatore. Per esempio, utilizzare lo **storytelling** e raccontare brevi storie cattura emotivamente l'utente e lo coinvolge in uno scenario immaginario che lo distoglie dal resto. L'utilizzo della seconda persona "tu", le domande retoriche interattive e gli apprezzamenti lavorano allo stesso modo: sebbene l'interazione sia virtuale, frasi del tipo "come ti senti?" oppure "hai una pelle bellissima", fanno sì che l'ascoltatore si senta realmente in compagnia di qualcuno.

Giulia L. Poerio in compagnia di altri ricercatori, hanno scritto nell'ottobre del 2023 un articolo intitolato "**From touch to tingles: Assessing ASMR triggers and their consistency over time with the ASMR Trigger Checklist (ATC)**", in cui presentano l'**ASMR Trigger Checklist (ATC)**, un nuovo strumento per aiutare i ricercatori nell'identificazione dei responder ASMR e per catturare le differenze individuali nel numero e nell'intensità dei trigger. Hanno somministrato la checklist ad un gruppo di persone che hanno dichiarato di aver sperimentato l'ASMR tramite pubblicità su Reddit e sui gruppi delle community di Facebook. I rispondenti hanno completato la checklist e fornito feedback. Alla fine di ogni categoria, i partecipanti potevano suggerire altri trigger che pensavano fossero stati trascurati in quella categoria utilizzando una casella di risposta di testo aperta. Hanno successivamente creato delle tabelle informative su quelli più provati e preferiti, inserendo di fianco a ciascuna variabile la loro percentuale di approvazione.

“Una delle difficoltà nello sviluppo di un elenco di trigger ASMR- spiega la ricercatrice - è che, sebbene sembrano esserci delle somiglianze nelle situazioni e negli stimoli che attivano l'ASMR, la preferenza individuale può essere idiosincratca e specifica del contesto (ad esempio, non tutte le voci sussurrate in tutti i contesti attiveranno l'ASMR). Una misura completa dei trigger ASMR deve quindi cercare di essere sufficientemente ampia da catturare i trigger comunemente approvati, ma non in modo tale da essere troppo specifica per un contesto particolare”. La ri-somministrazione dell'ATC dopo 5 mesi ha mostrato un'elevata coerenza nei resoconti dei trigger ASMR con l'84% delle approvazioni rimaste invariate nel tempo [47].

Una forza trainante dietro lo sviluppo di una nuova checklist di trigger è stata quella di richiamare l'attenzione sul **tatto**, qualcosa che finora è stato ampiamente trascurato negli strumenti di misurazione. La maggior parte, se non tutti, gli articoli sull'ASMR iniziano con una definizione che descrive le sensazioni come suscitate da trigger audiovisivi. L'idea che l'ASMR sia un fenomeno esclusivamente audiovisivo potrebbe diventare un fatto canonizzato piuttosto che uno derivato dall'esplorazione empirica.

Questo concetto, sembrerebbe riflettere il modo in cui molti rispondenti vivono questa sensazione, ormai mediata prevalentemente attraverso mezzi digitali. Data la proliferazione di questi contenuti online su piattaforme come YouTube, le persone che hanno sperimentato ASMR fin dall'infanzia (e prima che il termine fosse coniato ufficialmente) sono ora in grado di sperimentarlo “su richiesta” piuttosto che aspettare che tali esperienze si verifichino nella vita quotidiana. I contenuti online, però, non sono l'unico modo per sperimentare ASMR.

L'ASMR è un'esperienza emotiva molto più ampia, spesso suscitata in contesti sociali del mondo reale e non rappresenta semplicemente un fenomeno popolare

di Internet che richiede una spiegazione scientifica. Le prime esperienze descritte dai partecipanti spesso coinvolgono scenari interpersonali e input tattili (ad esempio, giocare con i capelli, accarezzare la schiena, un controllo dei pidocchi a scuola o un appuntamento dal medico).

I video intenzionali tentano di ricreare e simulare **scenari tattili e interpersonali** del mondo reale, creando l'anticipazione o la simulazione di essere toccati (ad esempio, guardare altri che vengono massaggiati o truccati, usare microfoni binaurali per simulare tagli di capelli). In questo senso, i contenuti creati intenzionalmente per indurre l'ASMR possono essere considerati una simulazione stessa, come si verificherebbe in contesti naturalistici (“nella vita reale”). Tuttavia, poiché i contenuti sono così popolari su piattaforme come YouTube, può essersi creata l'errata ipotesi che l'ASMR sia suscitato prevalentemente da modalità uditive e visive, portando alla sottorappresentazione del tatto come fattore scatenante e all'importante ruolo dell'interazione interpersonale [47].

Nella checklist di Poerio vengono analizzate anche le variabili tattili e visive: a supporto di quanto scritto in precedenza, il contatto fisico sul corpo è il trigger più approvato e intenso tra tutti i fattori vocali e non vocali.



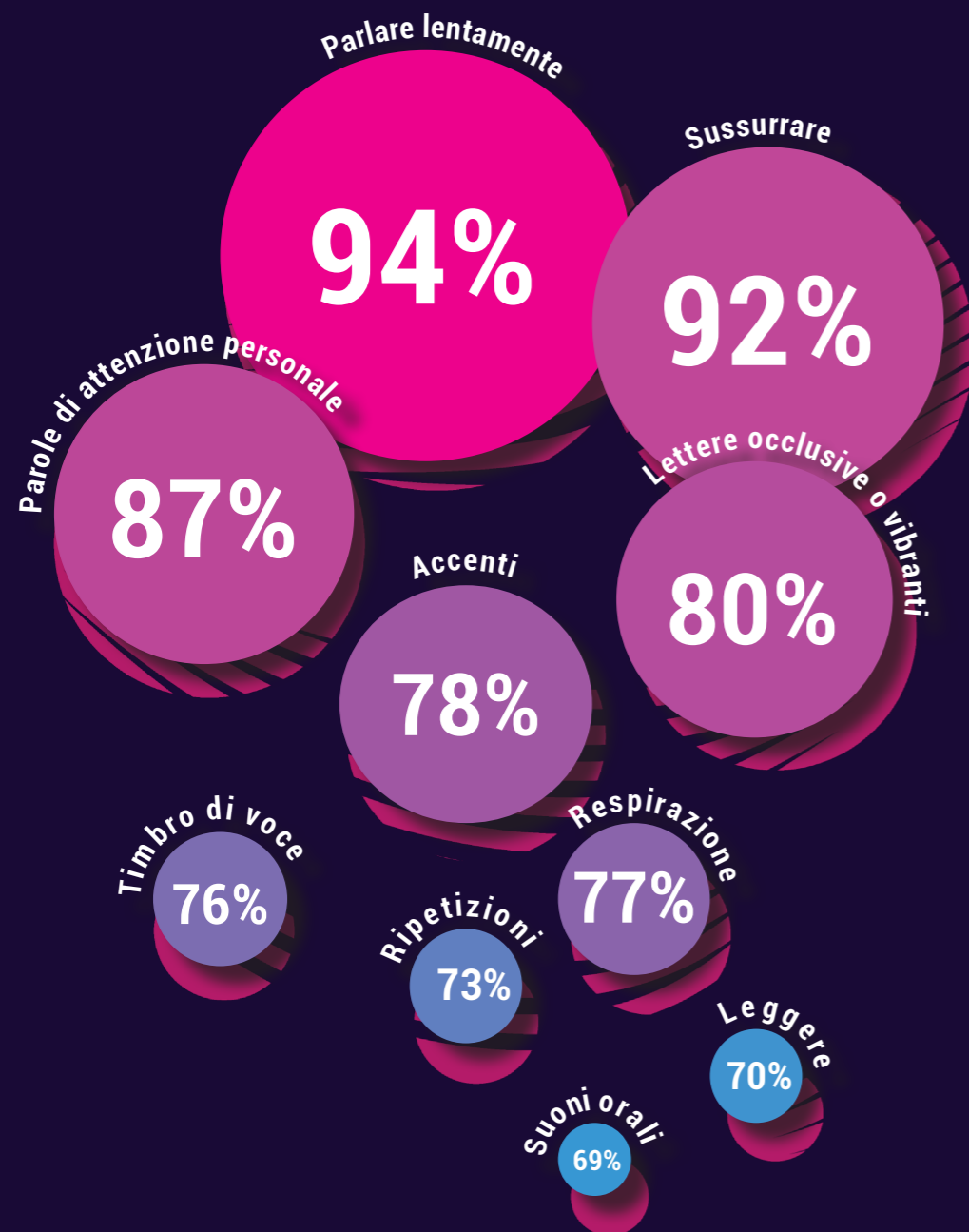
Figura 11. Giulia L. Poerio

FOCUS: i triggers

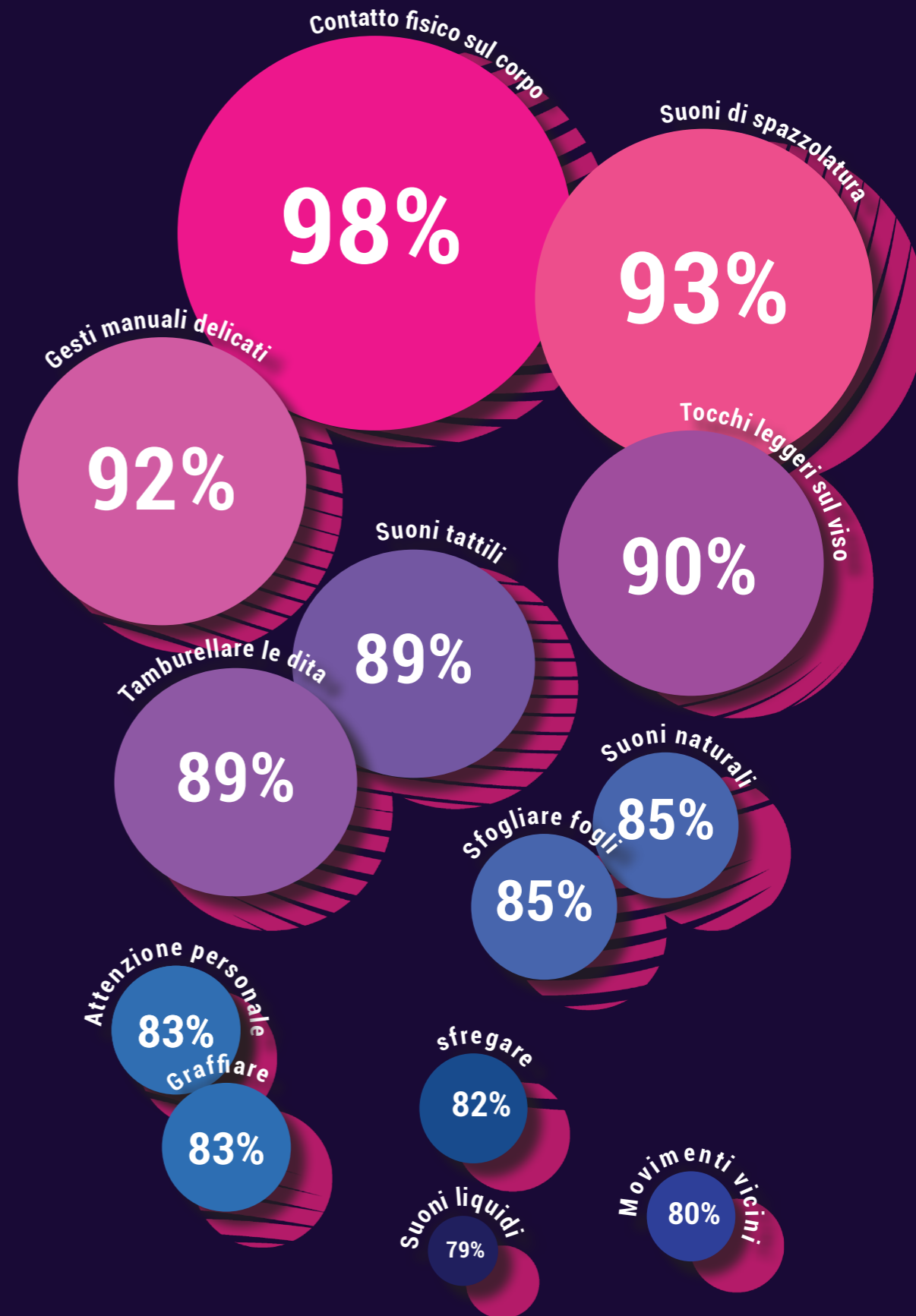
Giulia L. Poerio "From touch to tingles: Assessing ASMR triggers and their consistency over time with the ASMR Trigger Checklist (ATC)", 2023.

L'ASMR Trigger Checklist (ATC).

I trigger vocali preferiti, con percentuale di approvazione.



I trigger non vocali preferiti, con percentuale di approvazione



AS

MR



RECORDING

I SUOI ARTISTI

In questo capitolo sono stati analizzati 12 ASMRtist suddivisi per le tendenze più in voga del momento: role-play, sleep ASMR, food ASMR, massage ASMR e ASMR for kids.

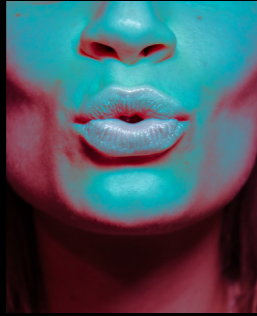
Gli artisti di ASMR sono numerosi, per cui i seguenti sono stati selezionati secondo criteri di popolarità, ricchezza di contenuti e diversificazione dalla massa. Per esplorare più campi, tecniche e linguaggi possibili in questo settore, gli ASMRtist scelti si contraddistinguono gli uni dagli altri tramite piccole o grandi differenze contenute nei format che portano sul loro canale YouTube.

Questi artisti sono stati osservati attraverso le pubblicazioni disponibili, analizzando le caratteristiche ricorrenti per identificare tratti distintivi, punti di forza e possibili debolezze. Questa analisi ha permesso di comprendere i temi e le tecniche utilizzate, evidenziando sia gli elementi che catturano maggiormente l'attenzione del pubblico, sia le aree che potrebbero essere migliorate per amplificare l'efficacia e il coinvolgimento.

4



Il Role-Play ASMR



- # 1 Gentle Whispering
[@GentleWhisperingASMR](#)
- #2 Moonlight Cottage
[@MoonlightCottageASMR](#)

Lo Sleep ASMR



- #3 FrivolousFox
[@FrivolousFoxASMR](#)
- #4 Gibi ASMR
[@GibiASMR](#)
- #5 Chiara ASMR
[@ChiaraASMR](#)

Il Food ASMR



- #6 Jane ASMR
[@Jane_asmr](#)
- #7 Men With The Pot
[@menwiththepot](#)

Il Massage ASMR



- #8 BOHO Med Spa
[@BOHOMedSpa](#)
- #9 ZenHeads
[@ZenHeads_ASMR](#)

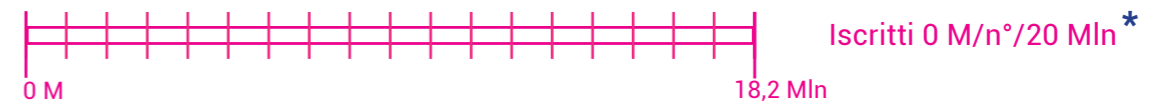
L'ASMR for kids



- #10 Little Glow
[@LittleGlowofficial](#)
- #11 Tomosteen
[@tomosteen](#)
- #12 Pinky Toys
[@PinkyToys24](#)

I SUOI ARTISTI

#0 Nome d'arte



▶ Video realizzati Data di iscrizione

Intimità raggiunte:



Spaziale



Sociale



Temporale



Incarnata

Descrizione dell'artista e dei suoi contenuti

Nam in vit orsum essulin stur pro nono. Imurisquo morte, clutum maximus supere, popubli busquam nondam sed furenatus rehentem int. Ox nihiliq uondit, norit. Geriterit pul convoltudet ad clessim issena videmplici pra vid ad Cat videt publinatur aperdie narica sultum temquos conum popostam Palin terebunulest pernius, tera ditanum untimis simis, sendam dit. erficur eistia? Ficulicae pro patqua nonsitam avoctatum et fure, Cas ips, consularei sidius forare quo caedius, quis ilis.

- CRITICITÀ:
1. Ebit velite lanture moluptat.
 2. Sed enis eatincim eatempor sinima volorpor
 3. aut as a venim eos dolupta autem rerum qui

* I dati inseriti risalgono al 10/01/25



ROLE-PLAY

Contenuti ASMR in cui l'artista interpreta un personaggio o una situazione specifica per coinvolgere il pubblico, simulando un'esperienza sensoriale interattiva.

I SUOI ARTISTI

#1 GentleWhispering



▶ Video realizzati: 759

Iscritta dal 24 feb 2011



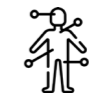
Spaziale



Sociale



Temporale

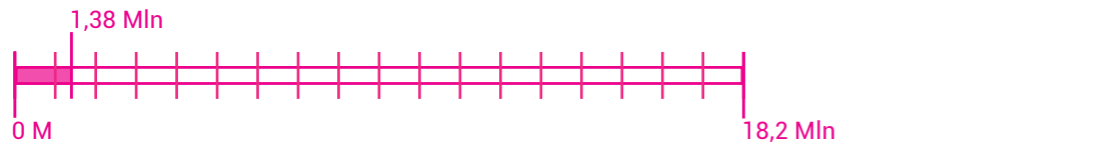


Incarnata

Maria Viktorovna, in arte GentleWhispering, è un ASMRtist russa residente negli Stati Uniti e conosciuta in tutto il mondo, che si dedica a creare video per produrre una sensazione intensa e unica. Il suo suono distintivo è il **sussurro**, accompagnato dal tamburellamento delle dita e atmosfere immersive. È ormai specializzata nei role-play, in cui simula di essere una dottoressa, una bibliotecaria o una hostess di volo, ma intrattiene il suo pubblico anche con la manipolazione di oggetti e suoni come il tapping, gli sfregamenti e lo scorrimento di tessuti. Molto spesso incorpora storie e ricordi della sua infanzia come elementi della cultura russa, contribuendo a rendere il suo canale ancor più unico e personale.

CRITICITÀ: Poca innovazione, contenuti uguali e prevedibili

#2 Moonlight Cottage



▶ Video realizzati: 759

Iscritta dal 1 ottobre 2019



Spaziale



Sociale



Temporale



Incarnata

Moonlight Cottage ASMR è un magico canale YouTube che riesce a trasportarti indietro nel tempo: ogni video è caratterizzato da un'**estetica unica** che mescola atmosfere vintage, magia e relax.

Fondato da una talentuosa artista francese, Diane, il canale si distingue per la minuziosa attenzione a tantissimi dettagli e la capacità di trasportare lo spettatore in un mondo fiabesco, sospeso nel tempo.

Dentro queste ambientazioni di livello cinematografico, le storie di role-play sono concepite come una vera e propria esperienza immersiva.

L'artista assume il ruolo di un personaggio, come una strega, un'erborista medievale o una nobildonna, e mescola la sua recitazione con lo storytelling.

I SUOI ARTISTI

I triggers dominanti sono sussurri delicati, fruscii di abiti, il tintinnio di oggetti vintage, e il crepitio di fuochi immaginari. Questo stile si rivolge a chi cerca non solo rilassamento, ma anche un momento di evasione dalla realtà quotidiana.

Inoltre, grazie alla sua vena prettamente artistica, Diane si impegna nel creare con le proprie mani oggetti di scena come quadri, manoscritti e illustrazioni.

CRITICITÀ: Approccio stilizzato e di "nicchia"



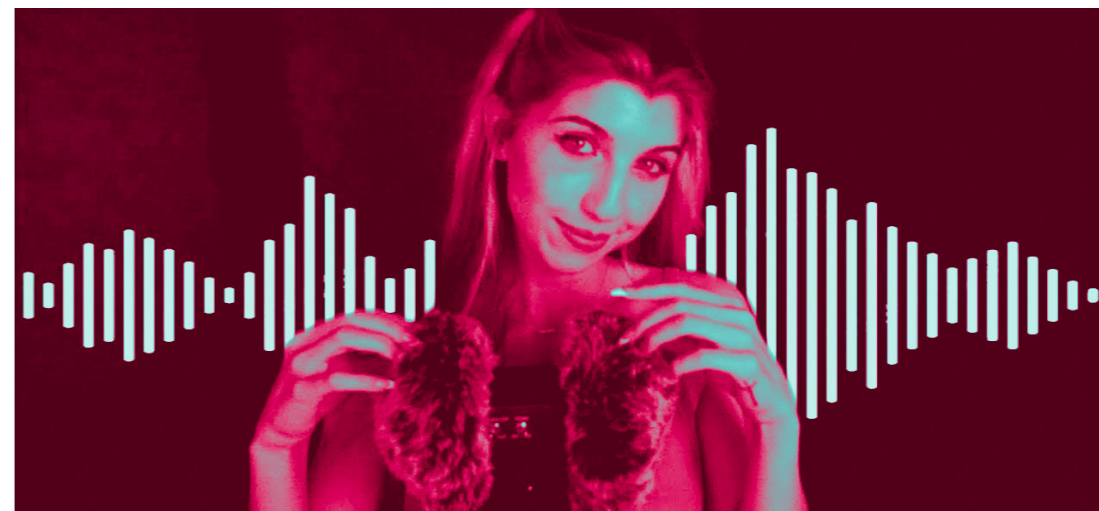


SLEEP ASMR

Progettati per aiutare lo spettatore a rilassarsi ed addormentarsi.

I SUOI ARTISTI

#3 FrivolousFox



▶ Video realizzati: 1098

Iscritta dal 2 maggio 2016



Spaziale



Sociale



Temporale

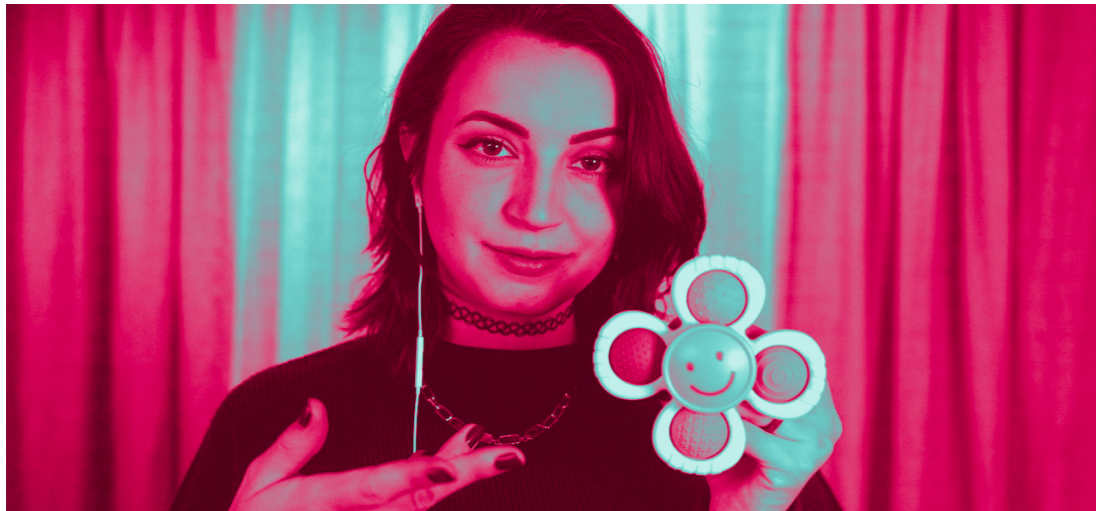


Incarnata

FrivolousFox ASMR è una degli artisti ASMR più conosciuti sul web, nota per il suo approccio intimo e giocoso con gli spettatori. Lauren, artista australiana, pone maggiore attenzione sui trigger vocali, in particolare sui **suoni della bocca**. È nota per l'utilizzo di microfoni binaurali per creare un effetto intimo ed immersivo che induce il sonno molto velocemente. Lauren rimane molto autentica nei suoi contenuti: non nasconde la sua riservatezza e delizia i suoi iscritti con storie e aneddoti personali. Questo la rende molto vicina al suo pubblico, che percepisce un legame umano e sincero. Il contatto con la sua community avviene maggiormente durante le sue live su piattaforme come Twitch, dove riesce a ricevere feedback diretti ed avere un'interazione più immediata rispetto ai commenti su YouTube.

CRITICITÀ: Forte prevalenza di un solo trigger

#4 Gibi ASMR



▶ Video realizzati: 1323

Iscritta dal 19 giugno 2016



Spaziale



Sociale



Temporale



Incarnata

Gibi è nota per la sua estrema versatilità che porta nei suoi contenuti, tuttavia, i video per promuovere il sonno rimangono i più visti. Le sue produzioni spaziano da trigger classici come tapping, sussurri e brushing, a video role-play moderatamente elaborati che presentano personaggi immaginari o ispirati alla cultura pop. I costumi che indossa o le sceneggiature che interpreta durante i suoi video provengono dalla sua passione verso i **cosplay**, permettendole di attirare un pubblico ancora più vasto. Gibi possiede un'attrezzatura qualitativamente alta, e con ciò realizza una produzione professionale, accompagnata da un'illuminazione studiata e un editing pulito. Si impegna nel far sentire ogni spettatore il benvenuto, portando una varietà di contenuti inclusivi e mantenendo un atteggiamento caloroso e divertente.

CRITICITÀ: Forte popolarità, mainstream

#5 Chiara ASMR



▶ Video realizzati: 1183

Iscritta dal 17 aprile 2014



Spaziale



Sociale



Temporale



Incarnata

Chiara ASMR è il canale ASMR italiano più apprezzato e seguito. Chiara è nota per la sua dolcezza e **genuinità**. I suoi video non sono mai estremamente elaborati o artificiosi, ma sono concentrati sull'offrire un'esperienza genuina e rilassante. È abituata a condividere momenti di vita quotidiana, messaggi positivi e tecniche di connessione con il suo pubblico. Inoltre, il suo italiano dolce e musicale è apprezzato sia da spettatori madrelingua che da stranieri, i quali lo trovano rilassante e affascinante. L'elemento linguistico rappresenta, infatti, il suo tratto distintivo per la community italiana, che trova nella lingua un effetto familiare e rassicurante, e per quella straniera, che invece ne rimane affascinato.

CRITICITÀ: Poca diversificazione

#6 Jane ASMR



▶ Video realizzati: 2427

Iscritta dal 17 novembre 2012



Spaziale



Sociale



Temporale



Incarnata

Jane ASMR è il canale di mukbang più famoso e seguito, gestito da un'artista sudcoreana conosciuta per i suoi video ad alta intensità sensoriale e visiva. Il canale si distingue per la sua arte del **consumo di cibo** estremamente colorato, unico e accuratamente posizionato, dove i suoni di masticazione e croccantezza vengono catturati dai microfoni binaurali. La combinazione di suoni puliti e definiti con un'estetica visiva di forte impatto rende i suoi video ipnotici per lo spettatore, che sia un appassionato o no di mukbang. Jane non si riprende mai in primo piano, lascia che sia la sua bocca a rappresentarla, e non interagisce mai verbalmente con il pubblico, ma mantiene uno stile distante per direzionare l'attenzione dello spettatore esclusivamente sul cibo.

CRITICITÀ: Possibile misofonia
Nessuna interazione sociale



FOOD ASMR

Contenuti in cui gli artisti registrano suoni dettagliati legati al cibo. Includono la masticazione, suoni di taglio, di cottura o di impiattamento. Il food ASMR si divide in video prettamente culinari e mukbang.

#7 Men With The Pot



▶ Video realizzati: 576

Iscritto dal 2 luglio 2019



Spaziale



Sociale



Temporale



Incarnata

Men With The Pot è un canale YouTube unico nel suo genere, combina l'**arte della cucina all'aperto** con un'esperienza sensoriale e meditativa. È fondato da uno chef polacco appassionato di cucina rustica ed esperienze all'aperto, ed è diventato famoso per questa sua identità di cucina naturale. Nei suoi contenuti non parla mai e non interagisce con lo spettatore, ma i suoni ambientali e quelli legati al cibo (il tagliare le verdure, il crepitio del fuoco, il tintinnio degli utensili) vengono apprezzati moltissimo e catturano l'attenzione del suo pubblico. L'atmosfera che crea è calmante, meditativa e, pur non etichettandosi come ASMRtist, l'approccio che utilizza nei contenuti è lo stesso dei mukbanger, con l'unica differenza che in questo caso il suono captato deriva solamente dalla cucina del cibo, e non dalla sua masticazione.

I SUOI ARTISTI

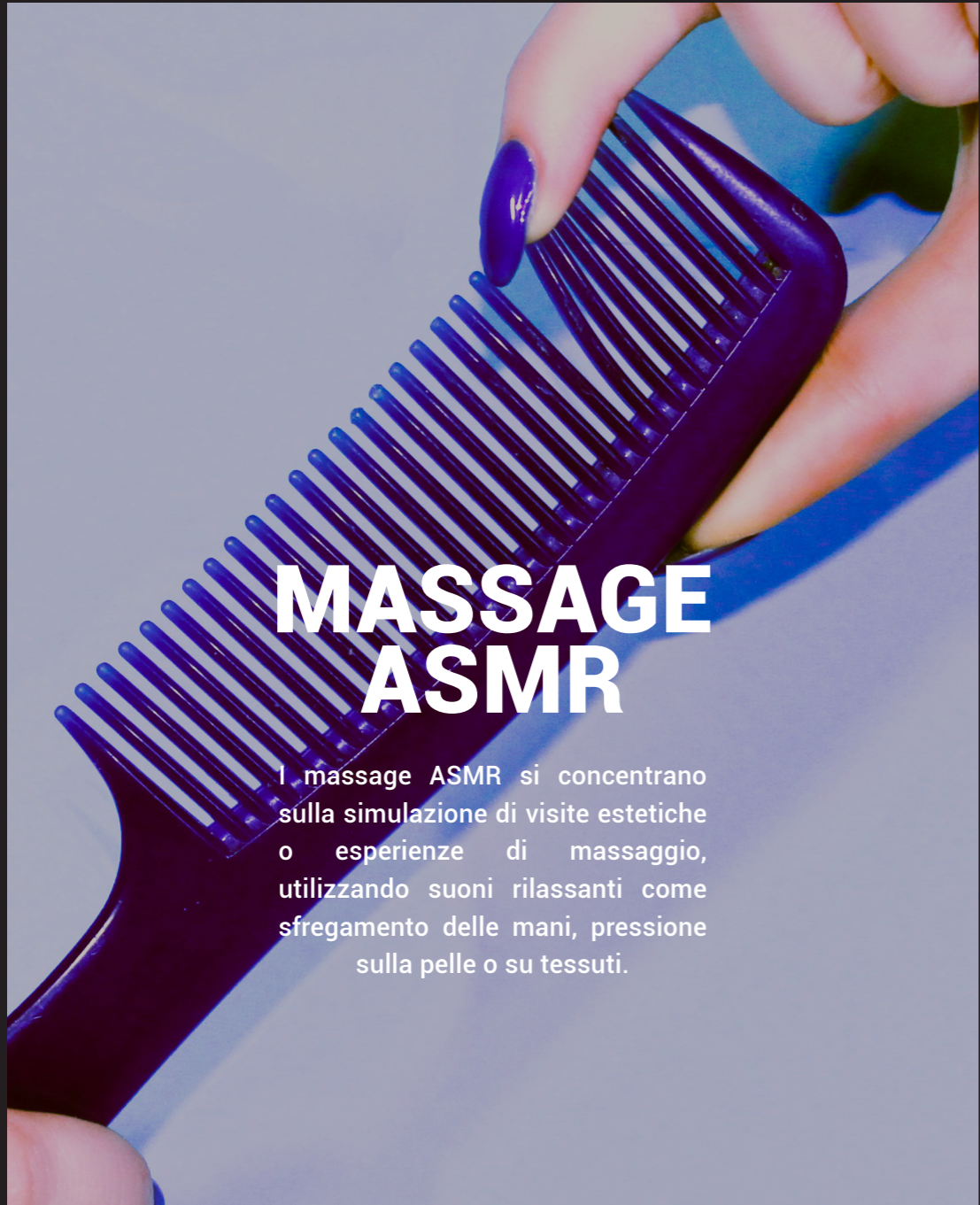
La scelta di non parlare durante i video, però, rende questi universali, accessibili ad un pubblico di qualsiasi lingua.

L'attenzione ai dettagli, se pur si trovi in un ambiente molto grezzo, è pensata per creare un effetto ipnotico: uno storytelling ben strutturato, che parte dalla raccolta degli ingredienti fino all'impiattamento, viene arricchito dall'uso di utensili artigianali, quali coltelli (spesso fatti a mano dall'autore stesso), ciotole in legno e taglieri grezzi.

Anche la qualità cinematografica utilizzata è eccezionale, caratterizzata da filmati in alta definizione, illuminazione naturale e colori ben mescolati tra loro.

CRITICITÀ: Format ripetitivo
Nessuna interazione verbale



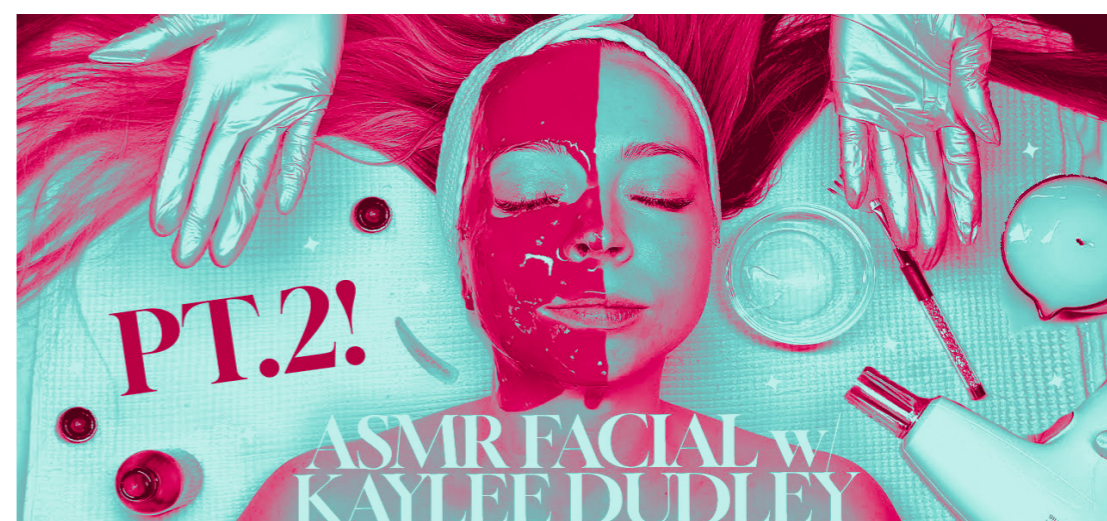


MASSAGE ASMR

I massage ASMR si concentrano sulla simulazione di visite estetiche o esperienze di massaggio, utilizzando suoni rilassanti come sfregamento delle mani, pressione sulla pelle o su tessuti.

I SUOI ARTISTI

#8 BOHO Med Spa



▶ Video realizzati: 669 Iscritta dal 12 agosto 2015

- Spaziale
- Sociale
- Temporale
- Incarnata

BOHO Med Spa unisce il mondo ASMR con l'esperienza estetica e confortante delle visite ad una spa medica. Il canale è specializzato nella **simulazione di trattamenti estetici** perfettamente strutturati, terapie rilassanti e consulenze mediche, offrendo un contenuto estremamente rilassante e curato. L'elemento chiave di questo canale è l'attenzione ai trigger visivi e sonori: il fruscio di guanti in lattice, spesso sfregati davanti alla telecamera, i tocchi delicati sulla pelle, il suono dei pennelli che sfiorano il viso e l'utilizzo di prodotti reali come creme, maschere e altri strumenti che, prima di essere applicati sul paziente, vengono mostrati allo spettatore avvicinandoli alla telecamera.

CRITICITÀ: Poca intimità sociale
Poca interazione con gli spettatori

#9 ZenHead



▶ Video realizzati: 227

Iscritta dal 9 giugno 2024



Spaziale



Sociale



Temporale



Incarnata

Il canale fonda le sue basi su pratiche calmanti e rilassanti, per promuovere **benessere mentale e sensoriale**. ZenHeads si concentra sull'arte di creare un'atmosfera rassicurante attraverso contenuti di intensa attenzione personale: i video durano dalla mezz'ora all'ora abbondante, e rappresentano diverse pratiche di massaggio e cura personale (massaggi alla schiena, al cuoio capelluto, massaggi esfolianti e tocchi leggeri ai capelli). Il tutto viene ripreso da telecamere e microfoni ad alta sensibilità per permettere all'autrice di catturare i suoni molto lievi che vengono prodotti in queste situazioni.

CRITICITÀ: Nessuna interazione con gli spettatori

“I love watching asmr hair brushing and hair play videos to help me sleep. Just a thought... why aren't there salons where a person pays to have their hair played with and braided for like thirty minutes?”

r/asmr, 2020 - Reddit

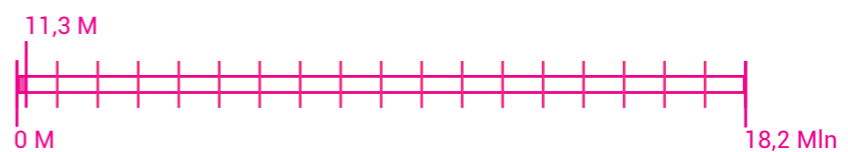


ASMR FOR KIDS

Anche ai bambini piace l'ASMR! Questi video sono progettati per offrire esperienze rilassanti e soprattutto sicure ai bambini. L'atmosfera è sempre accogliente e giocosa per far sentire i più piccoli rilassati e a proprio agio.

I SUOI ARTISTI

#10 Little Glow



▶ Video realizzati: 19

Iscritta dal 21 luglio 2023



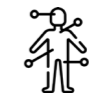
Spaziale



Sociale



Temporale

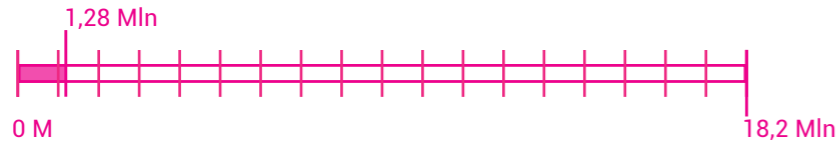
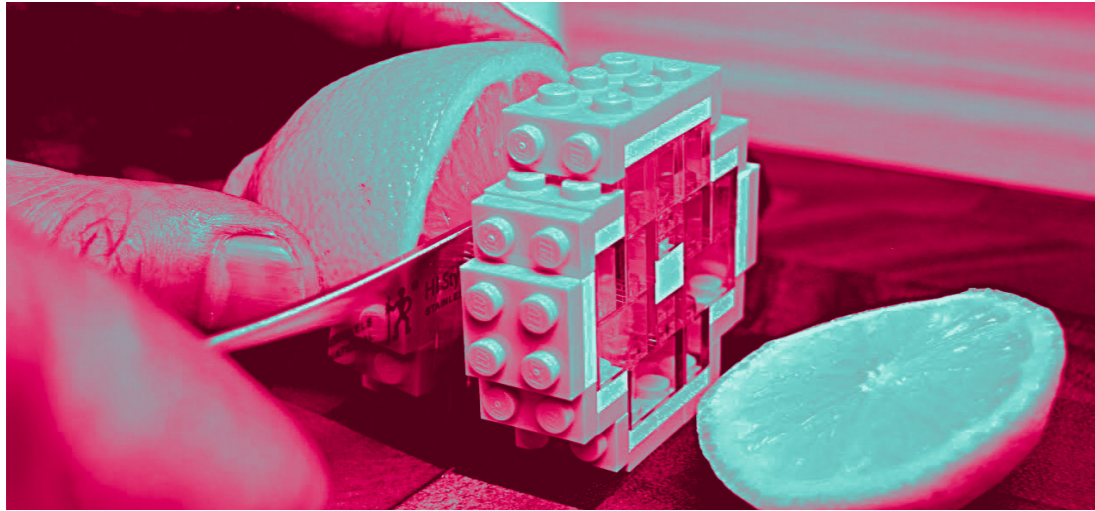


Incarnata

LittleGlow è un canale nato come secondo ramo del canale "Glow ASMR", in cui Glow, l'artista, ha voluto creare uno spazio accogliente e rassicurante per la sua **community di spettatori più piccoli**. Ogni mese porta contenuti diversi indirizzati ai bambini, tra cui la lettura di storie, fiabe e filastrocche in libri colorati e role-play dove i piccoli vengono trasportati in mondi fiabeschi e magici. Il canale è pensato per attirare la loro attenzione, caratterizzato da colori sgargianti, uso di parrucche e costumi di personaggi immaginari. Il suo tono è sempre gentile, accogliente e rassicurante, e arricchisce il suo vocabolario con frasi e parole del lessico infantile. Nella sceneggiatura aggiunge moltissime domande ai bambini, e lascia loro il tempo per rispondere ed immergersi completamente nel mondo immaginario che Glow ha creato per loro, così da instaurare un solido rapporto di fiducia.

CRITICITÀ: Orientato maggiormente al solo pubblico femminile

#11 Tomosteen



▶ Video realizzati: 52

Iscritto dal 20 ottobre 2019



Spaziale



Sociale



Temporale



Incarnata

Questo canale YouTube è probabilmente il più originale tra tutti. Si tratta di un artista giapponese, Tomosteen, che nei suoi video combina cibo vero e proprio con i **mattoncini Lego** per creare un'opera multimediale mista, apprezzata soprattutto dagli spettatori più piccoli. Per fare questo, utilizza lo "stop-motion", una tecnica di animazione che consiste nel fotografare gli oggetti in varie posizioni e pose leggermente diverse tra loro. Unendo tutti i fotogrammi in sequenza, quello che si ottiene è un'illusione di movimento. Le copertine dei suoi video catturano moltissimo l'attenzione, ma ad ipnotizzare gli spettatori è l'intero video: si è completamente attratti dalle dinamiche e fortemente curiosi di continuare il video per vedere come i lego vengono integrati nella preparazione del piatto. Il tutto viene accompagnato dai suoni riprodotti e registrati a parte (accentuati, implementati nel video e sincronizzati ai vari movimenti).

CRITICITÀ: Intimità quasi inesistente

#12 Pinky Toys



▶ Video realizzati: 1116

Iscritto dal 20 aprile 2023



Spaziale



Sociale



Temporale




Incarnata

PinkyToys si focalizza su video ASMR legati al **mondo dei giocattoli**, in particolare miniature di set di cucina, casette per le bambole e oggetti di gioco dettagliati. I video sono progettati per un pubblico di bambini, e presentano una vasta gamma di giocattoli scartati e manipolati per creare uno storytelling giocoso. Il canale sfrutta i suoni prodotti dall'utilizzo di questi giochi per generare un'esperienza sensoriale calmante. Gli spettatori più piccoli vengono attratti da un'estetica molto colorata delle copertine riempite di tantissimi giocattoli, e durante la durata del video i suoni nitidi e ben ottimizzati riescono a coinvolgerli e rilassarli. Anche in questo caso l'artista non dialoga con il pubblico, si limita a comunicare con le mani.

CRITICITÀ: Nessuna intimità sociale
Bassa qualità tecnica

ASMR



IL BABY-ASMR

Quando si era bambini, spesso si cantava la filastrocca dei brividi, che recitava più o meno queste parole:

*"Rompi un uovo sulla tua testa, Con il tuorlo che cola giù, Con il tuorlo che cola giù.
Rompi un uovo sulla tua testa, Con il tuorlo che cola giù, Con il tuorlo che cola giù.
Ragni che strisciano sulla tua schiena, Ragni che strisciano giù dalla tua schiena.
Ragni che strisciano sulla tua schiena, Ragni che strisciano giù dalla tua schiena.
Stretta forte, brezza fresca,
Ora hai i brividi!" [47]*

Le dita sfioravano il partecipante al gioco ricreando la sensazione di ragnetti che salgono sulla schiena, di un uovo che viene rotto e scivola sulla pelle e di un soffio fresco sul collo.

5



5.1 Il Moms-Tok



Tra tutte le tendenze ne è nata una molto curiosa ed affascinante: il **BABY-ASMR**, che consiste nell'applicare questa pratica anche nei confronti dei bambini e dei neonati. Numerose mamme in giro per il mondo stanno sperimentando suoni delicati e ripetitivi ai loro bimbi, scoprendo che hanno un effetto calmante e straordinario, fino a creare un'intera sottocultura di **TikTok**, dove le mamme condividono le loro esperienze e i loro consigli per aiutarsi a vicenda.

Difatti, TikTok non è una piattaforma di soli adolescenti e giovani adulti in cerca di popolarità, trend virali, balletti o meme: recentemente è diventato un punto di riferimento per tantissime comunità. Vengono caricate esperienze, hobby e consigli che possono essere di grande aiuto nel quotidiano, rendendo la piattaforma sempre più ampia e diversificata.

Tra queste nuove realtà, quella che più interessa questo campo è il "**#Moms-tok**", un posto virtuale fondato e popolato da mamme provenienti da tutto il mondo. Sotto questo hashtag, giovani o esperte mamme condividono i loro suggerimenti, le loro scoperte e i loro momenti emozionanti con i propri bambini, spesso per affrontare le grandi e piccole sfide quotidiane della maternità.

IL BABY-ASMR

Si tratta di una comunità che presta un **enorme sostegno** ed instaura una **fonte di ispirazione** per molti altri genitori, principalmente nell'ambito della cura dei più piccini, della gestione del tempo e del benessere mentale.

Il punto di forza del Moms-tok sta nella sua genuinità: mamme di ogni età condividono i loro contenuti e consigli senza badare alla loro apparenza, a come sono truccate o vestite, se la stanza dietro di loro appare meticolosamente ordinata o no. Registrano esperienze personali **autentiche**, spesso mostrando non solo i successi ma anche le difficoltà: dalle notti insonni, a come affrontare i capricci, fino alle preoccupazioni più profonde sul legame che hanno con i propri bambini.

Le loro idee vanno dal pratico, come idee per la merenda, pasti veloci o trucchetti per far addormentare meglio i figli, al commovente, come storie di resilienza personale e momenti di affetto materno. Il Moms-tok sta diventando un manuale digitale della genitorialità materna, una risorsa gratuita dove ogni mamma può trovare ispirazione e conforto.

Un tema che sta prendendo piede in questa sezione di TikTok è l'**uso dell'ASMR per il benessere dei bambini**, ma soprattutto quello dei neonati. Parecchie mamme hanno iniziato a sperimentare queste pratiche sui loro figli, scoprendone il potere.

Alcuni dei video più diffusi mostrano mamme che utilizzano oggetti di uso comune in casa, o le loro sole mani, per creare momenti di assoluta tranquillità per i propri piccoli. Con movimenti delicati, accompagnati da suoni ritmici e rassicuranti, i bambini rispondono positivamente: moltissimi cadono in un sonno profondo in pochi minuti, altri ne restano affascinati, con gli occhi spalancati ed un'espressione serena.

MAKE YOUR BRAIN TINGLE

L'impatto è evidente ed istantaneamente percettibile, e dimostra come tali gestualità, semplici ma affettuose, possano indurre nei neonati uno stato di **relax profondo** ed un autentico piacere sensoriale.



Per i bambini i suoni delicati e ripetitivi prodotti con le pratiche ASMR possono ricordare **l'ambiente sicuro e protetto del grembo materno**, dove, come spiegato precedentemente, i suoni ritmici del battito cardiaco della madre e il flusso costante del respiro sono i primi ad essere catturati dall'orecchio del feto.

Una volta nati, al ricordo inconscio di questi suoni, i neonati si calmano, si rilassano, e spesso si addormentano più facilmente.

Le mamme di TikTok hanno mostrato come oggetti facilmente posseduti nell'ambiente domestico possono essere utilizzati per produrre una **"sessione ASMR fisica"**.

IL BABY-ASMR

Tra questi abbiamo:

- **I tessuti morbidi:** accarezzare una coperta o un peluche vicino all'orecchio del bambino.
- **Spazzole e pettini:** lasciar scivolare i denti del pettine o della spazzola tra le dita o sul palmo della mano.
- **Giocattoli di gomma o di plastica:** giocare con la loro manipolazione, in particolare sfregare, tamburellare e picchiettare.
- **Tocchi e sussurri:** carezze sul viso, sui capelli e sulle braccia accompagnati da sussurri e suoni prodotti dalla bocca.

Uno dei motivi del successo di questi consigli è la loro accessibilità: non c'è bisogno di apparecchiature costose e competenze particolari, ma solamente creatività e voglia di sperimentare.

Il Moms-tok consiglia di creare una routine di rilassamento e di integrarne l'ASMR, per migliorare e facilitare quei momenti in cui si cerca di stimolare la calma del bambino, che può essere difficilmente raggiunta se il piccolo mostra agitazione o ribellione.

La TikToker **@Maryahmaloneasmr** dimostra in modo creativo come l'ASMR possa essere un prezioso alleato nella gestione quotidiana dei piccoli. In uno dei suoi video, registra come riesce a calmare ed intrattenere il proprio bambino dal dottore, producendo i trigger tradizionali sugli oggetti della sala d'attesa pediatrica. Un altro esempio, Maryah mostra come riesca a pettinare i suoi capelli del bimbo, che solitamente si opponeva, sfregando i denti della spazzola vicino alla sua testa e creando un suono stimolante per il suo rilassamento.

MAKE YOUR BRAIN TINGLE



Il trigger primario per i piccoli, però, rimane sempre la voce della mamma: un dolce bisbiglio, un tono ritmico e monotono restano elementi chiave da utilizzare. Il Moms-Tok, in particolare i video caricati sotto l'argomento dell'ASMR per i bambini, dimostra che le soluzioni migliori per affrontare le sfide della maternità e della genitorialità spesso risiedono nella **semplicità**.

5.2 Un nuovo sonnifero

I vantaggi:

Transizione dolce al sonno

Riduzione dell'ansia

Miglioramento della qualità del sonno

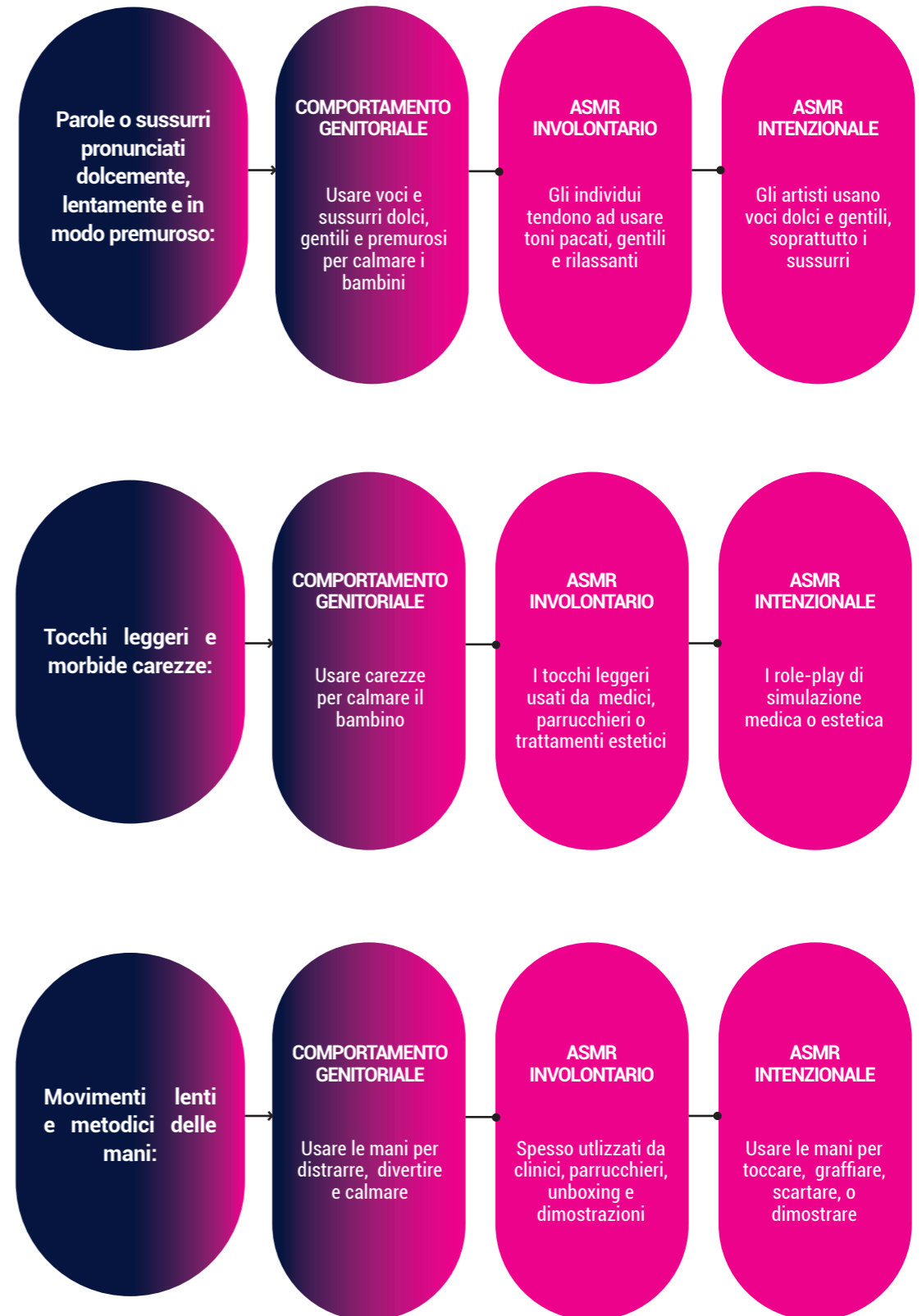
L'addormentamento avviene più velocemente

Originariamente pensati per adulti che soffrono di ansia e stress, i video e le pratiche ASMR sono stati sempre molto utilizzati dai genitori per facilitare la transizione dal gioco al sonno dei loro bambini. Questo perché imitano alcune delle sensazioni di cura personale e conforto che il neonato prova quando crea un legame con i propri genitori.

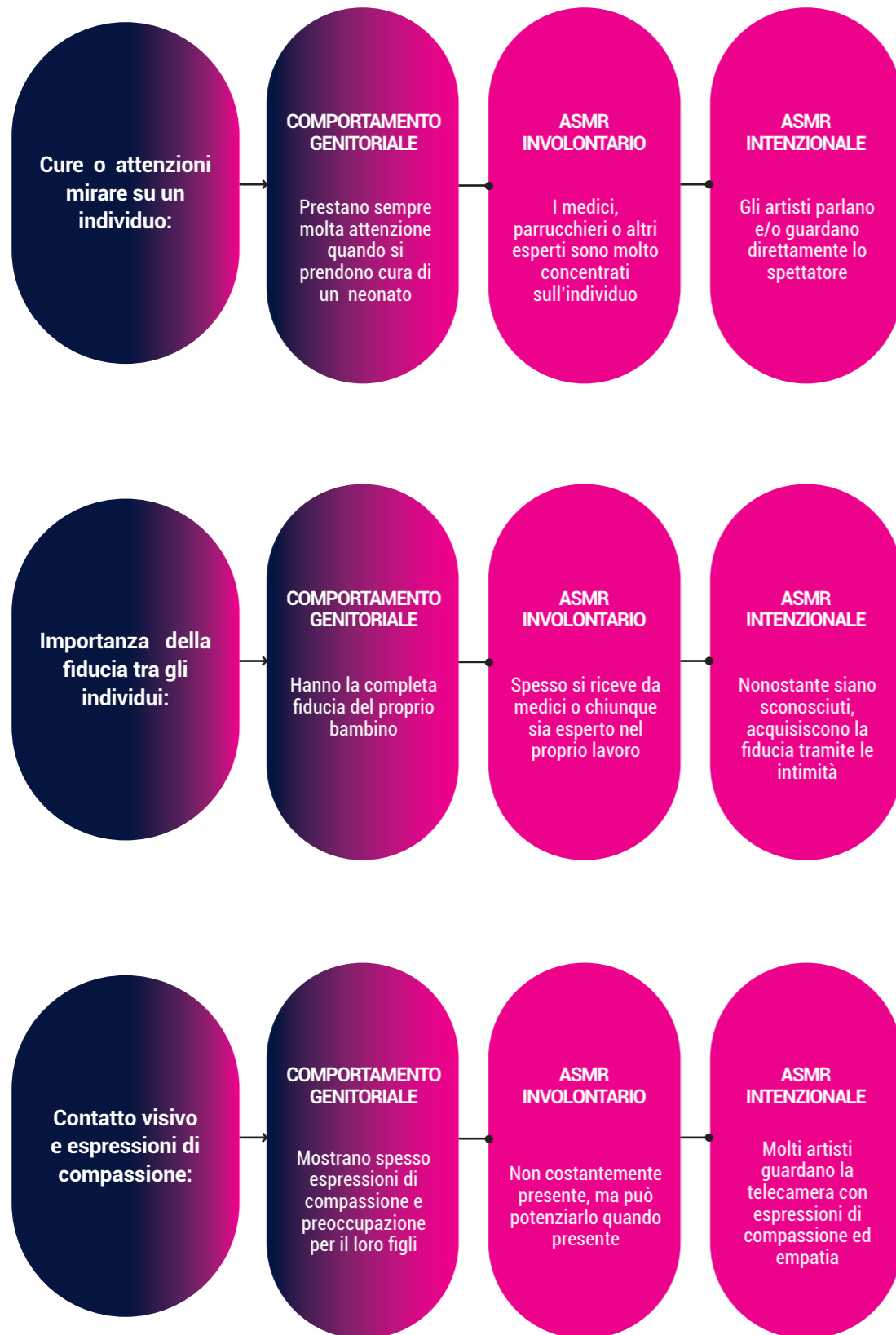
"Gli individui che scatenano l'ASMR in altri individui dimostrano la maggior parte dei tratti comportamentali del comportamento di legame utilizzato dai genitori per calmare, confortare e rilassare i neonati" [27].

Di seguito sono elencati i confronti tra i comportamenti dei genitori e le tecniche ASMR, dimostrati dalla **"Università ASMR" [27]**:

IL BABY-ASMR



MAKE YOUR BRAIN TINGLE

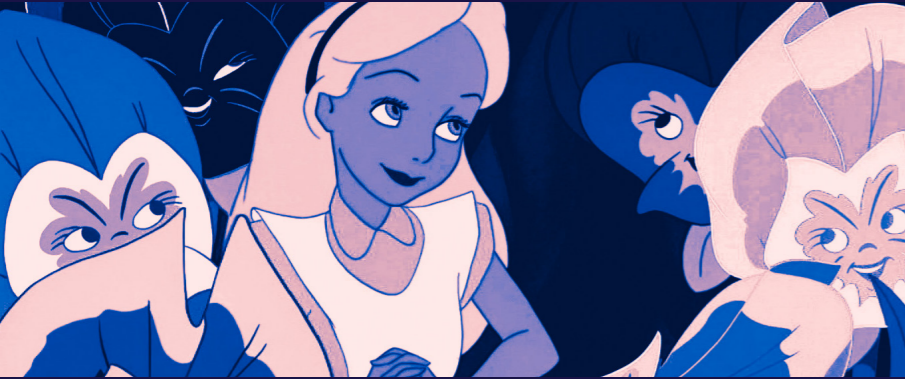


IL BABY-ASMR

I bambini, data la loro innata predisposizione a lasciarsi cullare da suoni, ritmi e dall'intimità genitoriale, sono spesso particolarmente sensibili a questi stimoli. L'idea di integrare l'ASMR nella routine della buonanotte avrebbe infatti risultati positivi: la lettura serale delle fiabe è il classico contesto efficace e rilassante che può essere rinnovato e reso ancor di più funzionale. La voce pacata e ipnotica del genitore, le carezze leggere, i movimenti lenti e dolci delle mani che sfogliano le pagine rappresentano già alcuni trigger sonori molto stimolanti.

L'ipnotista **Marco Mozzoni** ha provato a registrarsi mentre leggeva **Alice nel Paese delle Meraviglie** in "ipnotichese", con toni cantilenanti, e ha donato successivamente il CD con la registrazione a sua nipote di cinque anni. Riproducendo l'audio alla bambina prima di dormire, non solo si addormentava molto più rapidamente, ma finiva per rilassare anche i genitori, creando un momento condiviso di calma e connessione [4].

FOCUS: Alice nel Paese delle Meraviglie



Ma perché Alice nel paese delle meraviglie e non un'altra storia?

Negli ultimi decenni si è discusso ampiamente di manipolazione mentale, un tema che trova le sue radici nei programmi sviluppati per scopi principalmente politici e militari.

Tra i tanti programmi creati, uno dei più noti è il progetto **MKULTRA**, ufficialmente approvato nel 1953 dalla **Divisione Scientifica dell'Intelligence della CIA**. Fu usato principalmente durante la Guerra Fredda e mirava a contrastare gli studi sul controllo mentale condotti in Russia, Cina e Corea, che sfruttavano la manipolazione del pensiero per scopi strategici e obiettivi militari, come la creazione di assassini inconsapevoli o il controllo di leader stranieri scomodi.

MKULTRA era simbolicamente identificato con la **farfalla monarca**, animale che trasmette comportamenti istintivi attraverso il patrimonio genetico e che rappresentava l'idea centrale del programma: manipolare le menti per ottenere individui inconsapevoli e malleabili attraverso abusi fisici e mentali.

Uno dei contributi più controversi per questo obiettivo fu quello di Josef Mengele, il quale condusse esperimenti su bambini, in particolare gemelli, ritenendoli soggetti ideali. I suoi esperimenti gettarono le basi per le tecniche di controllo mentale attraverso l'ipnosi e la dissociazione: ai



bambini venivano mostrate suggestioni, come immaginare scene familiari o guardare i loro cartoni preferiti, per facilitare la dissociazione.

Alice nel paese delle meraviglie, uscito nel 1951, incarna in modo perfetto lo stato mentale durante un **processo di ipnosi**. In diverse scene, come quella in cui è presente il **Brucaliffo**, egli appare come un perfetto ipnotista: pone domande esistenziali ad Alice mentre lei è concentrata sulla ricerca del **Bianconiglio**. Questa sua ossessione porta Alice a perdersi progressivamente dentro la sua mente, e quando riprende la lucidità, emerge il suo forte smarrimento; successivamente infatti afferma "io mi so dar ottimi consigli, ma poi seguirli mai non so", a dimostrazione che non è più Alice a dirigere le proprie azioni, ma una forza esterna che ha preso il controllo della sua mente.

Inoltre, la caduta vorticoso nella tana del Bianconiglio simboleggia il progressivo addormentarsi in un momento di noia e la discesa nello stato ipnotico, in cui Alice perde ogni riferimento, come se le mancasse il terreno sotto i piedi.

Anche l'uso dei colori ha una simbologia: accostamenti come il viola e il nero, associati allo **Stregatto** che appare e scompare a piacimento, sottolinea l'irrealtà dell'atmosfera [49].

MAKE YOUR BRAIN TINGLE

Secondo il **dott. Craig Richard**, ricercatore ASMR, professore di scienze biofarmaceutiche e fondatore dell'ASMR University, i bambini traggono continuamente beneficio dall'ASMR nel mondo reale. **“Mia madre era solita addormentarmi toccandomi delicatamente l'interno dell'avambraccio. Penso che qualcosa di simile stia accadendo in tutto il mondo, poiché i genitori calmano amorevolmente i bambini con tocchi delicati, sussurri gentili e sguardi premurosi”**[50].

Il dott. Richard ritiene che l'ASMR sia il modo potenziato del nostro cervello di farci sapere che siamo al sicuro e in presenza di persone che si prendono cura di noi.

La maggior parte dei genitori ha probabilmente già introdotto i propri figli a questa pratica senza nemmeno saperlo, suggerisce il dott. Richard. “Tocchi delicati, sguardi premurosi, attenzione concentrata e sussurri gentili sono tutti tratti distintivi dei genitori premurosi e fattori scatenanti dell'ASMR [50]”.



Figura 12. dott. Craig Richard

“L'altro giorno stavo mettendo a dormire il mio figlio più grande e ho capito che questo potrebbe essere un ottimo modo per aiutarlo ad addormentarsi. Come ogni bambino di cinque anni, fa fatica a placare la sua energia eccitata prima di andare a letto per raggiungere un luogo di calma in cui rilassarsi e dormire. Inoltre, come ogni bambino di cinque anni, ogni tanto ha degli incubi. Quindi ho pensato, perché no? Non farebbe male provare l'ASMR per aiutarlo ad addormentarsi.

Questa sera ho deciso di fare l'ASMR di alcune canzoni.

Cosa significa?

Significa che ho rallentato il tempo di molto, probabilmente fino al 50%, e gli ho sussurrato la melodia piano all'orecchio.

IL BABY-ASMR

Dopo alcune notti, una sera mi stavo preparando per andare a letto quando mio marito ha commentato: “Ultimamente hai davvero un modo per gestirlo. È profondamente addormentato”. Quella convalida era tutto ciò di cui avevo bisogno. Ho raccontato il mio segreto a mio marito e lui è sembrato impressionato. Alla fine, sembrava che stesse ottenendo un po' di sollievo e un sonno profondo e rilassante.”[48]

La prima legge del moto afferma che **un corpo a riposo rimarrà a riposo e un corpo in movimento rimarrà in movimento a meno che non sia soggetto ad una forza esterna** [51].

L'ASMR è una buona soluzione per rappresentare la forza esterna che permette la transizione del corpo dal moto al riposo.

Una volta adulti, prima di andare a dormire si è soliti (in modo soggettivo per ogni individuo) fare un bagno caldo, leggere un libro o rilassarsi sul divano; per i bambini è diverso, poiché solitamente necessitano di una forza esterna che li aiuti a raggiungere la transizione verso il riposo.

In molti casi questo passaggio può risultare complicato, i metodi tradizionalmente usati possono sembrare lunghi e monotoni, e faticano a mirare direttamente l'agitazione del bambino.

Creare, come suggeriscono le mamme del Moms-tok, una **routine serale con una “seduta ASMR” integrata**, permette di rilassare il bambino molto più velocemente e indurre un sonno sano e profondo.



5.3 Un nuovo strumento per l'educazione?

I vantaggi:
Riduzione dello stress e dell'ansia
Attenzione migliorata
Miglioramento della conservazione della memoria
Maggiore coinvolgimento

La relazione tra **"effetti educativi e ASMR"** è stata studiata per la prima volta nel 2016 da **A. Fran**, una professoressa nordirlandese specializzata nello studio dell'apprendimento dei giovani. L'autore ha riconosciuto il rilassamento come un elemento chiave per promuovere la creatività e l'innovazione nell'istruzione. Secondo la professoressa, **una mente rilassata è capace di apprendere meglio**, e l'ASMR rappresenta il metodo più accessibile e semplice per raggiungere il rilassamento senza sforzo e, quindi, assimilare più informazioni. L'ambiente scolastico può trasmettere ai giovani ansia, stress e disturbi del sonno, ma se i docenti vogliono tirare fuori il meglio dai propri alunni, lo possono fare solamente se questi sono in pace con loro stessi. Fran Apprich consiglia, infatti, di ascoltare registrazioni ASMR prima di eventi, scolastici e non, che possono rappresentare una forma di agitazione.



Figura 13. Dr. Fran Apprich

"Studiare serve ad aprire la mente. Spesso leggiamo un libro ma non ne ascoltiamo veramente l'anima o i fatti. La mia ricerca ha dimostrato che, quando la mente è più rilassata può assorbire più informazioni. Molte ricerche hanno dimostrato che, ad esempio, imparare una lingua mentre si dorme può avere molto successo. Essere nello stato ASMR significa lasciar andare lo stress e assorbire la bellezza del mondo e la sua conoscenza."[52]



Non si tratta solo della funzione di rilassamento che l'ASMR trasmette, ma anche le sue caratteristiche di disponibilità, prossimità, calma e gentilezza, che possono rappresentare un grosso aiuto e beneficio nei piccoli e grandi studenti.

Le esperienze ASMR visive, uditive e tattili hanno un impatto **benefico sui bambini stressati**, aiutano il loro benessere mentale alleviando l'ansia [53]. Ciò suggerisce che i trigger potrebbero aiutare efficacemente i bambini nella transizione dalla veglia al sonno attraverso la loro attività principale, ovvero il gioco.

Un'attività popolare tra i bambini in età prescolare è giocare con gli **"squishies"**, oggetti di varie dimensioni e colori che fungono da trigger tattili e visivi.

S. Parker, un redattore e scrittore freelance, suggerisce che la risposta autonoma dei meridiani sensoriali può essere utilizzata come strumento pedagogico ausiliario nell'educazione dei bambini, in modo simile ad altre forme di terapia, come la musicoterapia, la biblioterapia e la danzaterapia, inizialmente sottovalutate nelle loro fasi iniziali [54].

L'uso di trigger tattili, uditivi e visivi contribuisce all'educazione sensoriale e migliora la raffinatezza percettiva nella pedagogia prescolare. Queste influenze positive sull'immaginazione e sullo sviluppo intellettuale dei bambini in giovane età sono degne di nota.

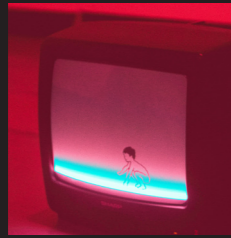
In uno studio del 2020 condotto in Corea, è stato scoperto che il **66.7%** dei consumatori di contenuti di quella tipologia erano studenti che utilizzavano clip audio e video ASMR per migliorare la **concentrazione e il sonno [55]**. Allo stesso modo, nello stesso anno, un ulteriore esperimento si è concentrato sull'impatto dell'ASMR sugli studenti di medicina, riscontrando un effetto positivo sulla qualità del loro sonno.

Questi risultati evidenziano il suo potenziale beneficio per gli studenti, tra cui una migliore concentrazione, una migliore qualità del sonno, una riduzione dello stress e un miglioramento delle prestazioni accademiche. Ulteriori ricerche in quest'area possono fornire preziose informazioni su meccanismi e applicazioni specifici del fenomeno in contesti educativi, aprendo la strada alla sua integrazione come strumento utile per il benessere e i risultati di apprendimento degli studenti.

“I’m a big fan of “Don’t get distracted./Follow my instructions.” ASMR videos. They help me get into a focussing mode and even helped me get up and be productive when I really didn’t feel like it at first”

r/asmr, 2022 - Reddit

5.4 I prodotti e servizi ASMR



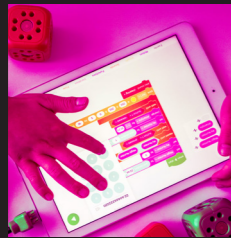
a. Puppet ASMR



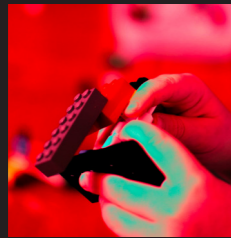
b. MyHummy



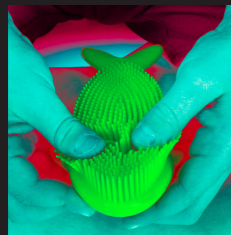
c. Fidget Cubes



d. Moshi App



e. Jelly Blox



f. Sensory Brush

IL BABY-ASMR

g. Nome



Tipologia

Brand

Categoria

Prezzo *

Stimoli:



Tattili



Visivi



Uditivi

Descrizione dell'artista e dei suoi contenuti

Nam in vit orsum essulin stur pro nono. Imurisquo morte, clutum maximus supere, popubli busquam nondam sed furenatus rehentem int. Ox nihiliq uondit, norit. Geriterit pul convoltudet ad clessim issena videmplici pra vid ad Cat videt publinatur aperdie narica sultum temquos conum popostam Palin terebunulest pernius, tera ditanum untimis simis, sendam dit. erficur eistia? Ficulicae pro patqua nonsitam avoctatum et fure, Cas ips, consularei sidius forare quo caedius, quis ilis.

a. Puppet ASMR



Campagna educativa

Truth

Comunicazione

/

Stimoli:



Tattili



Visivi



Uditivi

Puppet ASMR nasce come campagna educativa di prevenzione dal fumo delle sigarette elettroniche. È un'iniziativa di Truth, marchio giovanile senza scopo di lucro, ideata nel 2018 con la missione di combattere il fumo tra gli adolescenti.

“L'ASMR è un tipo di contenuto che i giovani guardano e ascoltano. Abbiamo emulato lo stesso contenuto con pupazzi che sussurravano progettati per creare la sensazione ASMR. Il video era mirato ai canali ASMR e ai contenuti su Twitter e YouTube in modo da trasmettere il nostro messaggio in modo contestualmente rilevante mentre i giovani cercavano questo contenuto” [55].

I pupazzi che sussurrano, ideati da Truth in collaborazione con 72andSunny e Assembly, hanno riscosso un notevole successo, tanto da guadagnarsi il posto come finalista degli 11esimi Shorty Awards.

b. MyHummy



Peluche

MyHummy

Giocattoli per bambini

50 €

Stimoli:



Tattili



Visivi



Uditivi

MyHummy è un peluche dotato di tecnologia sonora progettata per riprodurre i suoni più efficaci per un sano rilassamento del bambino. Ideato per neonati e bambini piccoli, è dotato di morbidezza e sicurezza, risultato quindi ideale per l'uso nella culla o nel lettino.

Il peluche riproduce suoni che imitano i rumori bianchi, il rumore delle onde e il battito cardiaco. In particolare, simulando i suoni dell'ambiente uterino, crea un'atmosfera rassicurante e rilassante per il bambino. I rumori bianchi e rosa hanno un effetto calmante che li aiuta a dormire meglio mascherando gli altri suoni. Per i genitori, oltre ad avere un tessuto completamente lavabile e una batteria molto duratura, rappresenta un aiuto sicuro ed efficace per la calma del piccolo [56].

c. Fidget Cubes



Gioco antistress per la concentrazione

Gadget sensoriali

Vari, ideatore:

Antsy Labs

8-25 €

Stimoli:



Tattili



Visivi



Uditivi

I Fidget Cubes sono dei piccoli cubi portatili dotati di diverse superfici e meccanismi: includono pulsanti, rotelle e leve progettate per coinvolgere le mani, creare dei trigger uditivi e calmare la mente. Originariamente pensati per gli adulti, con il tempo si sono perfettamente adattati per rilassare anche i più piccoli. Sono ottimi per stimolare i sensi tattili e uditivi, riducono l'ansia e l'agitazione dei bambini e migliorano la loro concentrazione. Compatti e facilmente portabili ovunque, sono un piccolo aiuto tascabile per i momenti dove la mente, e soprattutto le mani, faticano a trovare uno sfogo che induca il rilassamento.

Tuttavia, non tutti sono perfettamente adattabili per un'utenza di neonati o bambini sotto i tre anni, per via delle parti mobili che possono essere masticate o ingerite.

d. Moshi App



Applicazione per il sonno e il rilassamento dei bambini

Applicazione

Mind Candy

9 € al mese

(abbonamento mensile o annuale)

Stimoli:



Tattili



Visivi



Uditivi

Moshi è un'applicazione ricca di contenuti come storie della buonanotte, musica rilassante e meditazioni guidate create appositamente per il benessere del bambino. L'app contiene voci calmanti, suoni lievi e voci calmanti che inducono al sonno. È adatta a bambini di diversa età, che necessitano di un aiuto extra per rilassarsi prima di dormire. I giochi di memoria, colorazione, puzzle e abbinamento di Moshi offrono risultati positivi di apprendimento e sviluppo, mentre le storie audio sono state progettate per insegnare le abilità socio-emotive, le strategie di respirazione e meditazione che aiutano con grandi emozioni, momenti o transizioni difficili [57]. L'applicazione è sicura, i contenuti rassicuranti e non ci sono pubblicità che possono compromettere il rilassamento o il benessere del bambino.

e. Jelly Blox



Blocchi di costruzione sensoriali
Giocattoli per bambini

Jelly Blox
30 €

Stimoli:



Jelly Blox è un giocattolo creativo e interattivo studiato per stimolare la fantasia e lo sviluppo sensoriale dei bambini. Questo gioco offre un'esperienza tattile e visiva unica, grazie ai morbidi blocchi realizzati in gelatina colorata e trasparente. Tra i blocchi vuoti all'interno, vi sono alcuni riempiti di materiali che stimolano la curiosità e l'interazione tattile e uditiva del bambino: possono contenere tante piccole sfere colorate, formine di plastica che scorrono fra di loro creando un piacevole rumore o della morbida pasta da modellare. Inoltre, gli stessi blocchi sono elastici e tornano alla loro forma originale dopo essere stati schiacciati o distorti, rendendoli perfetti per le piccole mani curiose. I materiali utilizzati sono sicuri, atossici e di facile pulizia.

f. Sensory Brush



Spazzola sensoriale
Strumenti terapeutici

Wilbarger
5-15 €

Stimoli:



La spazzola sensoriale, o spazzola terapeutica, viene utilizzata come parte del protocollo per la Spazzolatura Wilbarger, ovvero una tecnica mirata ad aiutare le persone con il disturbo di integrazione sensoriale, specie le persone che mostrano una ipersensibilità tattile o "difensività tattile". Viene spesso prescritta come programma sensoriale domestico per i bambini.

La spazzola non ha niente a che vedere con la spazzolatura dei capelli, in realtà viene utilizzata sul resto del corpo. Nonostante assomigli ad una spazzola chirurgica, ha una funzione ben diversa: aumenta la capacità del bambino di ottimizzare i propri livelli di concentrazione, l'auto-organizzazione, l'autocontrollo e ridurre la difensività sensoriale.

Si utilizza applicando sulla pelle una pressione profonda e decisa, in modo che non graffi, non pruda e non solletichi.

“Strofinando la spazzola sulla pelle, la pressione sanguigna agisce sui recettori tattili e aiuta il bambino a organizzare il suo sistema nervoso centrale. Ciò può calmare eventuali ricettori iperattivi che non funzionano correttamente e aiutare a riportare il livello di attenzione del bambino ad un livello normale (calmo)”[58].

Per esempio, se un bambino mostra tanta agitazione e preoccupazione a tollerare un ambiente caotico come una festa di compleanno, applicare la Sensory Brush sulla pelle prepara il suo sistema nervoso ad entrare in quella situazione. Prima di andare a dormire, la spazzola può essere utilizzata come parte della routine serale di rilassamento per segnalare al suo cervello di prepararsi per dormire.



5.5 L'analisi finale e la domanda progettuale

Dopo aver esaminato il fenomeno ASMR, i suoi artisti, i suoi prodotti e il suo contesto, emerge chiaramente come questa pratica multisensoriale rappresenti una **fonte unica per affrontare situazioni di forte disagio, stress e agitazione**. Tuttavia, per far sì che questa funzioni correttamente, vi sono molti dettagli a cui far fronte. Nei capitoli precedenti molti di questi sono stati analizzati nella loro forma e nel loro ruolo, tra cui:

- **La scelta dei trigger**
- **L'attenzione personale e l'affiliazione**
- **L'intimità spaziale**
- **L'intimità temporale**
- **L'intimità sociale**
- **L'intimità incarnata**
- **Gli stimoli che reagiscono**
- **L'estetica e la cura dei dettagli**

È stato quindi analizzato e dimostrato scientificamente come l'ASMR, attraverso queste caratteristiche, sia in grado di indurre un profondo rilassamento e benessere psicologico nelle menti degli adulti ma anche in quelle dei più piccoli. Questi benefici sono particolarmente preziosi per l'uomo, dove la gestione delle emozioni gioca un ruolo cruciale ogni giorno.

Dalle analisi si può enunciare che molte delle menti più adulte, grazie alla loro autonomia e consapevolezza, possono scegliere liberamente di sperimentare il fenomeno ASMR, spesso avvicinandosi a questa pratica in modo intenzionale e traendone un benessere psicologico e psicofisico autonomamente.



Ciò raramente accade per i bambini, che, pur essendo ignari del fenomeno esplicito, lo sperimentano **inconsapevolmente** attraverso i gesti spontanei di conforto dei genitori: le carezze, le parole sussurrate e i ritmi ripetitivi da sempre rappresentano la strada naturale per la calma e le rassicurazioni. L'ASMR, quindi, è già presente nel rapporto genitori-figli, anche se in forma implicita e non strutturata.

Se, invece, questa forma implicita venisse resa consapevole, integrata in una routine, ben strutturata ed organizzata? Gli effetti rilassanti e calmanti verrebbero resi ancora più funzionali.

La relazione genitore-figlio è ricca di **momenti di difficoltà** in cui il bambino fatica a gestire le proprie emozioni e sensazioni, e il genitore affronta queste sfide quotidianamente: piangere senza un motivo apparente, faticare a prendere sonno, agitarsi per la noia o il sovraccarico sensoriale. In questi momenti, il bisogno primordiale e prioritario è quello di calmare il bambino e riportare un equilibrio emotivo stabile, ma non sempre viene raggiunto facilmente tramite gli strumenti tradizionali alla portata di tutti, come cullare tra le braccia, distrarre con un gioco o con uno schermo.

A S



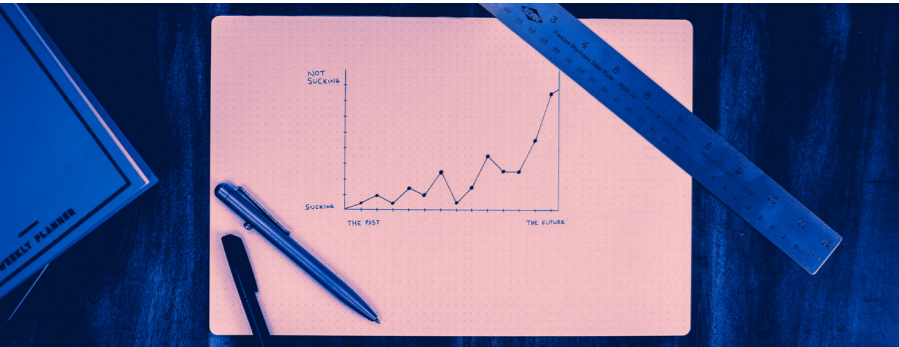
M R

UNA NUOVA CHIAVE DI LETTURA

Dove e come è possibile integrare le pratiche ASMR? Quali le zone più critiche dove risulta vantaggioso operare in modo che questo fenomeno sia efficace e produttivo? L'ASMR è già presente autonomamente in molte situazioni, strutturare e rendere consapevole il suo utilizzo migliorerebbe la sua efficacia e i suoi benefici.



6.1 Il questionario della transizione



Come anticipato, l'ASMR rappresenta un buon ausilio nella transizione del bambino dall'agitazione al riposo, senza disconnettere l'empatica relazione con i genitori.

È estremamente versatile e accessibile in quanto le sue tecniche non richiedono obbligatoriamente competenze particolari, né strumenti complessi: bastano piccoli gesti, suoni morbidi e un'atmosfera accogliente per creare un'esperienza di benessere. In questo modo, l'ASMR si presta bene alla sua **integrazione nella routine quotidiana** di un genitore, trasformando momenti potenzialmente stressanti in opportunità di connessione e intimità.

Il progetto di questa tesi si inserisce in questa prospettiva: **applicare le potenzialità dell'ASMR in una routine quotidiana**, in modo tale da poter operare come "tranquillante" o "sonnifero" alle piccole menti nei momenti più bisognosi. Una sua potenziale applicazione risiede nella narrazione di storie e fiabe, strumento ampiamente utilizzato per calmare e intrattenere i bambini. Se combinato con le pratiche ASMR permette di amplificare la sua efficacia, arricchendo l'esperienza con stimoli sensoriali che favoriscono il benessere e il legame affettivo tra genitore e figlio. Mentre le storie per bambini offrono da sempre un contesto rassicurante, suoni e gesti studiati aiuterebbero a stimolare la calma del bambino in modo delicato.

UNA NUOVA CHIAVE DI LETTURA

Per garantire che il progetto risponda in modo concreto e puntuale alle esigenze e alle caratteristiche delle famiglie, è stato progettato un **questionario sulla transizione dal moto al riposo indirizzato ai genitori**, con l'obiettivo di **comprendere maggiormente le loro difficoltà quotidiane** nella gestione delle emozioni dei propri figli, ma anche per scoprire quali trigger sono stati già utilizzati inconsapevolmente, in che maniera e con quali riscontri. Il questionario si propone di raccogliere dati su:

- **Caratteristiche generali della famiglia (età, figli, età dei figli)**
- **I momenti della giornata più problematici per calmare i bambini (prima della nanna, durante i pasti, dal dottore...)**
- **Quali suoni stimolano la curiosità del bambino**
- **Le strategie attualmente utilizzate dai genitori per rilassare i propri figli e la loro percezione ed efficacia**
- **Il grado di conoscenza o interesse nei confronti dell'ASMR come strumento di rilassamento**
- **La disponibilità dei genitori di sperimentare nuove pratiche (uso di suoni o gesti durante la narrazione di fiabe)**

I risultati ottenuti dal questionario, analizzati in seguito, rappresentano una **guida fondamentale** per adattare il progetto alle reali esigenze delle famiglie.

I genitori che hanno risposto alle domande sono stati in tutto 54, e ognuno di questi ha portato e donato ricordi e l'esperienza con il proprio bambino in modo diverso, condividendo suggerimenti, particolarità ed opinioni.

La maggior parte dei rispondenti, aventi in media 1 o 2 figli dai 6 mesi a poco più di 10 anni, riscontra molta difficoltà a calmare il proprio bambino durante **pianti improvvisi** (35,2%) e **prima della nanna** (31,5%). Molti genitori ritengono che le **visite pediatriche** (16,7%), i **momenti di noia** (16,7%) o i **viaggi e spostamenti** (14,8%) siano ulteriori momenti di forte stress emotivo in cui il figlio necessita di un aiuto esterno per riacquistare la calma.

Non passano inosservati nemmeno gli sfoghi prima di

andare a scuola (11,1%) o durante il cambio del pannolino (11,1%). In questi momenti, più della metà dei rispondenti ha affermato che spesso il proprio bambino fatica a calmarsi.

Passando alla sezione progettata per analizzare quanto fosse intensa la curiosità e il benessere dei bambini verso i suoni, la metà degli intervistati ha risposto che il **grado di attrazione** era molto alto, tra il restante 50%, una buona parte (40,7%) conferma l'attrazione ai suoni ma non al medesimo livello di intensità scelto dall'altra metà dei genitori.

Nella domanda "**Quali suoni sembrano calmare di più il bambino?**", si nota come l'ASMR sia già presente inconsapevolmente nella relazione genitore-figlio della maggior parte degli intervistati: i suoni scelti come i più efficaci sono la **ninna nanna, l'utilizzo della voce cadenzata e l'utilizzo del sussurro**, nient'altro che i trigger più facili e comunemente usati per diffondere calma e benessere nelle menti dei più piccoli. Difatti, successivamente all'utilizzo di questi, il 96,3% dei genitori ha sempre notato cambiamenti nel bambino, caratterizzati prevalentemente da rilassamento, calma, curiosità e sonno.

È stato chiesto loro quali fossero le strategie più efficaci per calmare il piccolo: le risposte inserite sono state pensate per collegarsi a quella che rappresenta **l'intimità e l'attenzione personale tra genitore e figlio**, in modo da comprendere quali fossero i comportamenti più funzionali rispetto al raggiungimento di un equilibrio emotivo. Le strategie scelte come le più efficaci sono state: **dondolare e cullare** (50%), **canto o filastrocche** (29,6%), **carezze** (27,8%), **sussurrare rassicurazioni** (24,1%) e il **racconto di storie e fiabe** (22,2%).

Successivamente, i partecipanti hanno risposto alla sezione successiva, riguardante i libri per bambini e l'ASMR. È stato chiesto quali tipi di storie preferisca il bambino (< fiabe brevi e semplici, 40,7%) e se fossero a conoscenza del fenomeno: si è riscontrata una grossa percentuale (55,6%) di coloro che non ne sono ancora a conoscenza e quasi tutti i partecipanti (90,7%) non hanno mai provato (o non ne sono mai stati consapevoli) a utilizzare pratiche ASMR per calmare il proprio bambino.

Una cospicua percentuale (59,3) sarebbe **disposta a sperimentare nuove tecniche ASMR** per calmare il proprio bambino, tra il restante 40,7%, più della metà risulta interessato solamente se queste non richiedano troppo tempo o strumenti complessi.

Un'altra domanda interessante da analizzare è quella riguardante gli **oggetti domestici** utilizzati per calmare il piccolo: in moltissimi hanno menzionato il phon e l'aspirapolvere, alcuni hanno indicato anche la lavatrice o la cappa della cucina. Altri hanno affermato di utilizzare i tessuti dei vestiti, bottiglie vuote riempite con legumi, il rumore dei coperchi o oggetti d'arredamento.

Un partecipante, in questa domanda, ha scritto di utilizzare **la voce di Alexa**. A primo impatto può essere una risposta simpatica o insignificante, tuttavia, la voce utilizzata da Alexa incorpora molte delle caratteristiche vocali utilizzate nelle pratiche ASMR: il tono calmo e lento, il timbro basso e continuativo, l'assenza di suoni acuti improvvisi e la voce cadenzata.

Pertanto, secondo questo tema, è importante leggere

Phon, aspirapolvere, scaldabagno, lavatrice

Phon a pochi mesi, la voce di Alexa

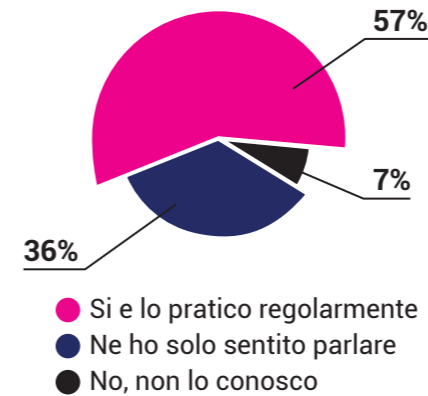
Phon

e soprattutto analizzare ogni domanda: le risposte più illogiche possono diventare le più appropriate in un simile contesto.

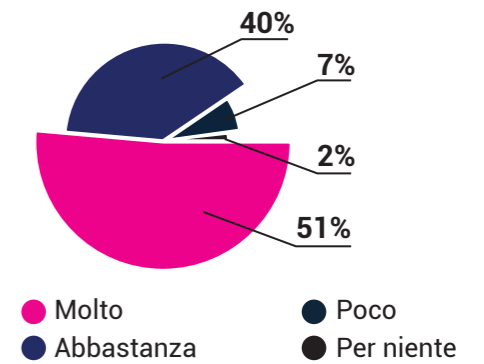
Sommariamente, le risposte ottenute dal questionario sono risultate positive e hanno soddisfatto le domande e le intuizioni nate una volta iniziata l'analisi della domanda progettuale. Si osserva come molti dei genitori, nonostante la scarsa conoscenza del fenomeno, **abbiano utilizzato pratiche ASMR inconsapevolmente**, ottenendo comunque dei risultati vantaggiosi, confermando, anche nel piccolo della relazione genitore-figlio, essere delle pratiche semplici, sane ed efficaci.

Le domande inerenti, invece, alla lettura di fiabe e alle preferenze riguardanti le storie per bambini, hanno contribuito a delineare i primi aspetti del progetto, selezionando e integrando i gusti della maggior parte dei bambini nelle scelte di progettazione.

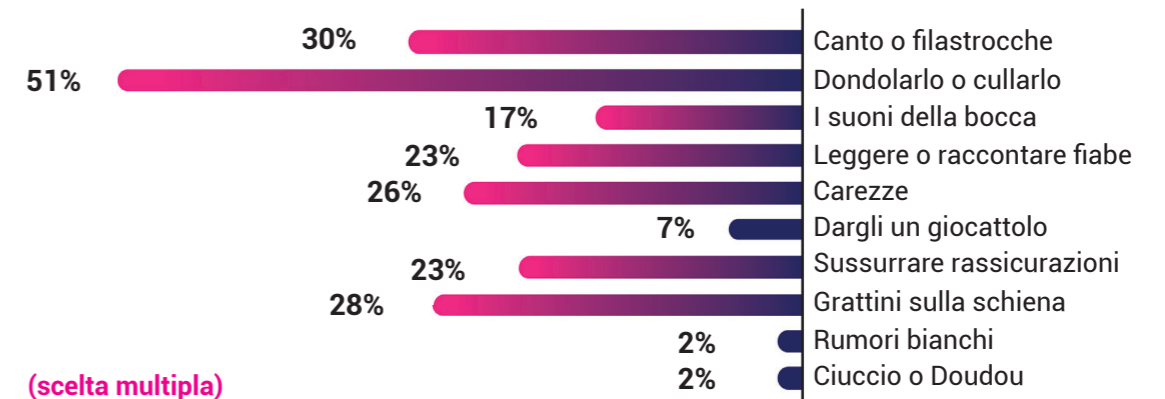
Conosce il fenomeno ASMR?



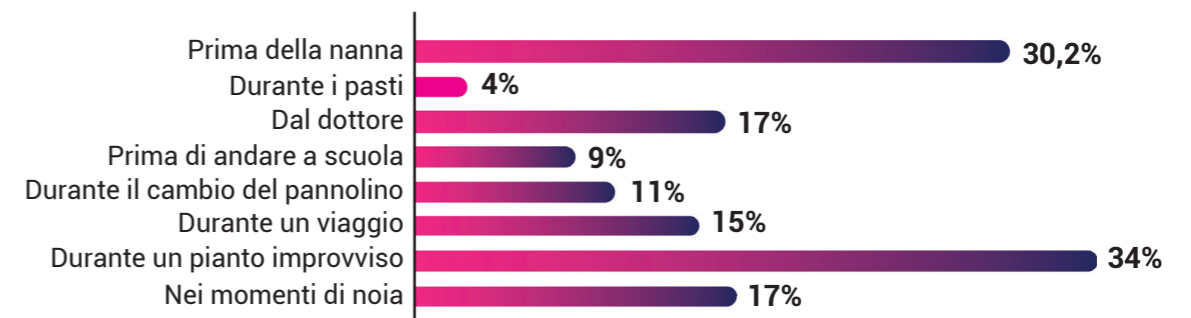
Il suo bambino è attratto dai suoni?



Quali sono le strategie più efficaci per calmare il suo bambino?



In quali momenti trova più difficile calmare il suo bambino?



(scelta multipla)

6.2 Le linee guida

Le linee guida del progetto sono state definite con l'obiettivo di creare un prodotto che fosse semplice, intuitivo e arricchente per i genitori e i bambini, garantendo un'esperienza accessibile ma allo stesso tempo innovativa.



- **Accessibilità**

Ogni genitore, indipendentemente dal proprio background, deve poter utilizzare il prodotto senza incontrare nessuna difficoltà. Il linguaggio deve essere **chiaro e comprensibile**, il tono **semplice e gentile**, evitando termini complessi o specialistici, per rendere il libro **immediatamente fruibile da chiunque**. Anche le tecniche ASMR incorporate devono essere alla portata di tutti ed eliminare la necessità di acquisti aggiuntivi.

Il formato fisico del libro deve allontanarsi dalle larghe dimensioni dei libri per la buonanotte dei bambini; ridurre le dimensioni gli permetterebbe di essere trasportato più facilmente.

- **Semplicità**

Il progetto punta al **rilassamento e alla calma**; bisogna quindi evitare elementi che possano rappresentare una fonte di ulteriore stress o complessità per i genitori. Mantenere uno **stile semplice a livello visivo e a livello cognitivo**, permette già di avvicinarsi al rilassamento. Le istruzioni del prodotto, come le descrizioni e i suggerimenti, devono essere intuitive, spiegate passo dopo passo, in modo tale da non creare disagio nelle persone che non hanno familiarità con questa pratica.



All'interno vi deve essere una struttura ben organizzata, suddivisa in sezioni corrispondenti a diverse tematiche, consentendo così di trovare molto rapidamente la sezione desiderata. Anche le sue pagine devono evitare sovraccarichi visivi senza però allontanarsi esageratamente e presentare un'estetica che non stimoli la vista del bambino.

- **Interattività**

Il progetto mira ad instaurare un momento di **partecipazione attiva tra genitore e bambino**. Vi sono tre tipologie di coinvolgimenti che si vengono a creare: coinvolgimento pratico, creativo ed emotivo. Il coinvolgimento pratico stimola i genitori ad interagire sia con il prodotto sia con il bambino; quello creativo incoraggia entrambi a stimolare la propria fantasia per creare un'atmosfera ancora più immersiva e creativa che li apra a nuove esperienze; infine, quello emotivo, essenziale per favorire l'intimità tra genitore e figlio e trasformare la narrazione in una routine che rafforza il loro legame.



- **Coinvolgimento multisensoriale**

Per creare un'esperienza immersiva che stimoli diversi sensi, soprattutto l'udito e la vista, e offrire quindi un effetto rilassante e rassicurante per il bambino, devono essere tenuti in considerazione molti aspetti: **l'udito** del bambino deve essere coinvolto nella narrazione sonora, come la **vista** di un'estetica evocativa ma rassicurante e una dimensione tattile dolce e premurosa. Il bambino deve provare un'esperienza multisensoriale senza essere sovraccaricato di stimoli, che possono invece portarlo ad instaurare una difesa sensoriale.



6.3 L'utenza combinata



Questo progetto si distingue per la sua attenzione verso un'utenza combinata o, meglio ancora, **binaria**: un'utenza primaria, nonché il **genitore**, e una secondaria, ovvero il **figlio**. Entrambe le utenze interagiscono fra loro in modo complementare e sinergico attraverso il progetto.

Il fine di avere due utenze molto diverse fra loro si basa sull'operare in un momento o situazione in cui entrambi i membri stanno partecipando e, avendo due categorie di esigenze ben diverse ma interconnesse, il progetto opera come "**mediatore**", per rispondere ad entrambe. Di conseguenza, oltre a dimostrarsi un mezzo utile e pratico, instaura e rafforza il legame intimo e affettivo tra le due categorie di utenti.

La struttura progettuale vuole concentrarsi sulla necessità di mantenere un equilibrio tra il coinvolgimento diretto del genitore e le sue esigenze e i benefici indiretti percepiti dal figlio, ponendo entrambi al centro dell'esperienza.

“I haven't tried asmr on my son yet but I think I'll give it a go soon. I love asmr videos so I hope he does too!”

r/beyondthebump, 2018 - Reddit

6.3.1 L'utenza primaria: i genitori



I genitori rappresentano il target primario, in quanto il progetto viene dato nelle loro mani per far sì che sia successivamente esercitato sui loro bambini. Sono coloro che interagiscono fisicamente con il libro, leggendolo e applicando le sue regole per stimolare la calma nei piccoli.

Include una categoria di genitori che possiedono figli nella fascia di età compresa tra 1 anno e i 6 anni, un periodo complesso per quanto riguarda lo sviluppo emotivo e comportamentale del piccolo.

La complessità nasce nei frequenti momenti di insicurezza, rabbia, tristezza e difficoltà nell'affrontare le piccole sfide della vita quotidiana, come la transizione dal gioco al sonno, o dall'agitazione alla tranquillità. Per molte famiglie, questo può rappresentare una sfida non così semplice, in cui il genitore cerca di trovare delle soluzioni facili ed efficaci per riportare la serenità.

La progettazione tiene conto di alcuni aspetti chiave per rispondere al meglio alle esigenze del genitore come target:

- **Stress e mancanza di tempo:** molti genitori vivono una vita frenetica, dominata dal lavoro e dalle attività casalinghe e con poco spazio per attività che richiedono un impegno significativo in termini di tempo e preparazione.
- **Praticità:** il genitore, nei momenti più sfidanti con il proprio bambino, cerca delle soluzioni concrete ed efficaci, scartando metodi complessi o tecniche troppo sofisticate.
- **Coinvolgimento:** come anticipato, il genitore non è solo un utente pratico del libro, ma diventa un partecipante dell'attività grazie al coinvolgimento emotivo e creativo.

Il ruolo del genitore, dunque, non segue solo un percorso da utente esterno o lettore di libri, ma funge da mediatore e creatore dell'esperienza sensoriale.

C'è da aggiungere che il target del genitore, non prefissa la sola e unica categoria di persone figlio-possedute, ma viene inteso come un termine allargato, che, oltre ad includere il genitore stesso, si estende a tutte quelle categorie di utenti che accompagnano un bambino nella sua crescita. I nonni, la tata, gli educatori e operatori dell'infanzia sono diverse categorie di utenti che possono utilizzare il libro come supporto durante il loro compito.

6.3.2 L'utenza finale: i bambini

I bambini, pur non essendo consapevoli del fenomeno e pur non utilizzando direttamente il libro, sono i destinatari del progetto. Questo si concentra su ulteriori punti chiave per rispondere alle loro esigenze emotive e sensoriali, non dimenticandosi, però, delle criticità e delle dinamiche legate alla loro fascia di età e fase di sviluppo.

Nella loro piccola età, i bambini si ritrovano a scoprire sé stessi ed a provare emozioni e sensazioni nuove, spesso difficili da gestire, come la paura, la frustrazione o il bisogno di rassicurazione.

- **Intimità:** si crea un rifugio sicuro, con un'atmosfera semplice ma avvolgente.
- **Esperienza sensoriale delicata:** l'integrazione di suoni rappresenta un modo naturale e non invasivo per stimolare la calma.
- **Stimolazione dell'immaginazione:** permette di rendere un'esperienza confortevole e memorabile.



6.4 Il concept e gli obiettivi del progetto



Il progetto vuole, quindi, rispondere ad un bisogno concreto e sentito che si manifesta quotidianamente nelle relazioni tra il genitore e il figlio: **la difficoltà di calmare e rassicurare il bambino durante piccoli momenti che sfidano il suo controllo emotivo.**

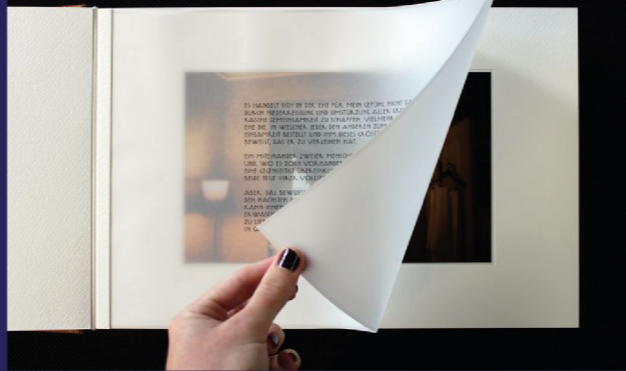
Si può rispondere a questa delicata dinamica offrendo un prodotto innovativo che integri la **tradizionale lettura di fiabe con le tecniche ASMR**. La combinazione che si viene a creare presenta un'esperienza narrativa multisensoriale capace non solo di calmare il bambino, ma anche di creare e rafforzare la relazione che ha con i suoi genitori.

Durante l'analisi teorica svolta nella tesi, è emerso che il benessere emotivo dei bambini è strettamente collegato alla qualità delle interazioni con il genitore. Quest'ultimo, nelle situazioni sfidanti di pianti improvvisi o agitazioni incontrollate, svolge un ruolo centrale, e per questo deve essere fonte di calma e rassicurazioni. In questo contesto, l'ASMR rappresenta un'opportunità innovativa per raggiungere risultati efficaci in modo semplice.

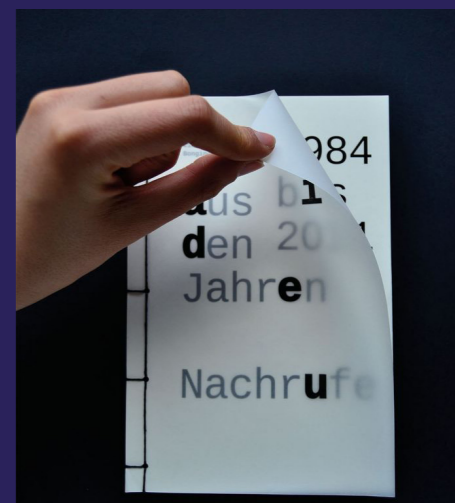
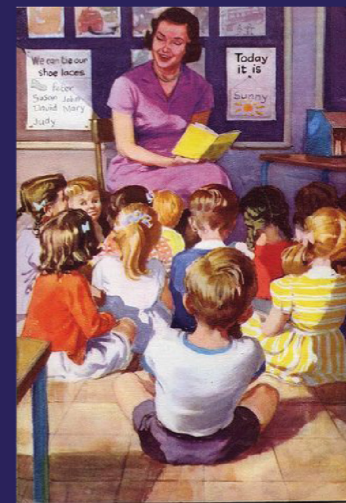
Queste pratiche di rilassamento hanno un effetto positivo sul sistema nervoso, contribuiscono a ridurre lo stress e a favorire la serenità. Tali benefici si estendono anche nei bambini, che spesso rispondono in modo spontaneo e naturale a stimoli sensoriali delicati.



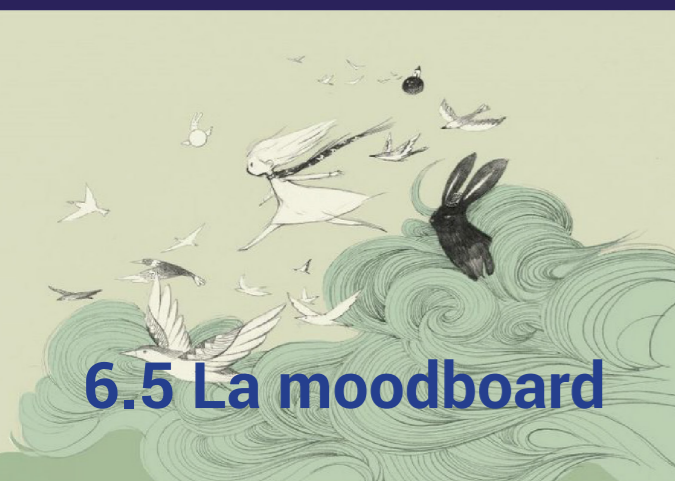
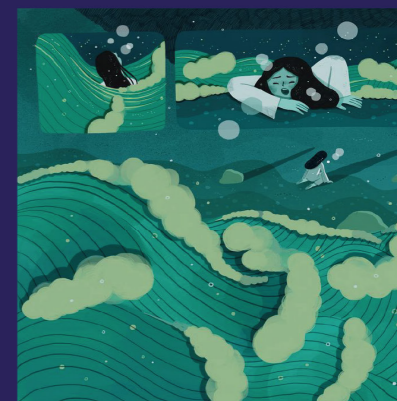
Il progetto vuole basarsi sull'analisi teorica di questa tesi per proporre un'applicazione pratica del fenomeno in un contesto familiare, valorizzando anche l'efficacia della narrazione nell'educazione dei più piccoli. Il libro, pensato per raccogliere fiabe, dimostra la sua efficacia quando utilizzato seguendo le pratiche ASMR illustrate. La narrazione si suddivide in una struttura organizzata da sezioni rappresentanti i momenti più emotivamente critici nella crescita di un bambino.



Sometimes she dug her
fingernails into my palm.
But that was okay.
My hands were now much
bigger than hers.
(And my nails, much sharper)




1984
aus bl
den 20
Jahren
Nachrufe



6.5 La moodboard



ASMR



LE FIABE ASMR

Un libro di fiabe ASMR, pensato per aiutare il genitore nei momenti più sfidanti con il suo bambino, che aiuti a calmare il suo controllo emotivo ed a rafforzare il legame affettivo dato dalla relazione tra genitore e figlio.



7.1 Il libro sonoro

“**Oltre i Sogni**” è una raccolta di fiabe che segue le regole e **le pratiche dell'ASMR**. È un libro pensato per i bambini, ma non viene direttamente dato nelle mani del piccolo: **sono le mani del genitore a doverlo sfogliare e leggere**, in quanto, come spiegato precedentemente, ponte di trasmissione dell'ASMR. Il bambino, non sperimentando l'ASMR in modo autonomo, necessita di un'altra persona intima e rassicurante per ricevere il formicolio dall'esterno.

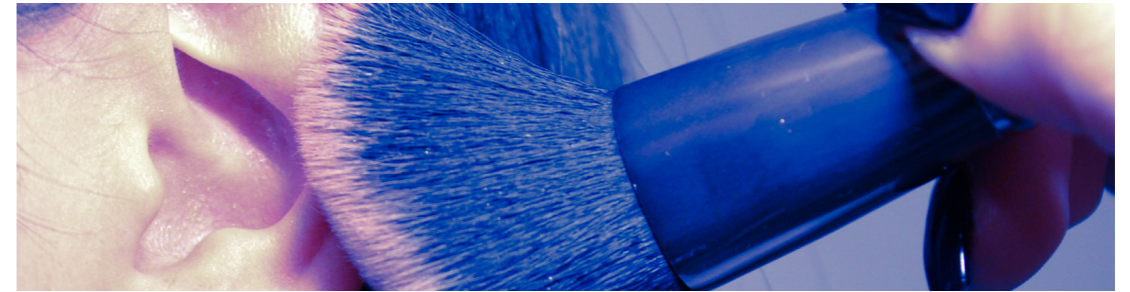
È progettato come **ausilio nei momenti di difficoltà emotiva che un bambino può affrontare durante la giornata**, seguendo e applicando i riscontri ottenuti tramite la somministrazione del questionario alle famiglie.

Il titolo, “Oltre i Sogni” vuole riassumere il concetto di **oltrepassare la soglia della stimolazione unicamente “visiva” della fantasia**, rappresentata come il sogno, per creare un'esperienza multisensoriale, in cui la vista passa in secondo piano per lasciare spazio al senso predominante del progetto: l'udito.

Per questo, il progetto non pone la sua massima attenzione al contesto visivo e alla rappresentazione grafica, se non quando di fondamentale ausilio all'udito o alla realizzazione di particolari effetti sonori. È fondamentale, invece, il **focus sull'udito** e come questo agisce in funzione dell'ascolto.



Figura 14. “The Bedtime Story”, Brent Bengel



Come catturare l'attenzione a livello uditivo, come poterla perdere e come ristabilirla sono elementi focali tenuti in considerazione.

Il libro, riconoscendo la minima percentuale di conoscenza del fenomeno ASMR ottenuta tramite il questionario, accoglie nelle prime pagine **tutte le indicazioni necessarie alla buona riuscita della lettura**, comprese di una **sintetica descrizione del fenomeno** e di alcune **importanti istruzioni** da tenere a mente.

Le fiabe all'interno seguono e applicano i quattro tipi di intimità: **spaziale, temporale, sociale e incarnata**.

Essendo una tipologia di ASMR che richiede la presenza fisica, questi tipi di intimità rimangono quasi scontati e impliciti, poiché l'esperienza avviene nello stesso spazio e tempo, l'interazione e la personificazione è data dalla presenza fisica.

Sono state organizzati due interessanti incontri: **l'Associazione Teatrale Teatrulla e la Bibliotecaria Debora Neirotti**, che hanno donato i loro preziosi consigli e aiuti.

“Teatrulla è il punto d'incontro di animatori, educatori ed attori provenienti da esperienze diverse e nasce dall'esigenza di approfondire la ricerca teatrale per affrontare i diversi disagi sociali e individuali attraverso l'arte con spirito d'innovazione e professionalità.”[59]

Svolgono laboratori teatrali, letture animate nelle scuole, nelle biblioteche e nei parchi e rappresentano uno stimolante punto di accoglienza e creatività per piccoli e grandi bambini.

7.1.1 L'intervista all'Associazione Teatrale Teatrulla



1. Con quali criteri scegliete le storie da leggere ed animare nelle letture che fate nelle biblioteche, nelle scuole o all'aperto?

Alessia Dipende dalla fascia d'età, bisogna essere assolutamente preparati a rispondere all'esigenza del momento. Generalmente i nostri zaini sono pieni di libri che vanno dai bambini piccoli a quelli un po' più grandi.

In alcune situazioni nelle biblioteche, i libri che scegliamo sono adatti ad una tematica che la biblioteca vuole sviluppare.

Diego La scelta avviene anche in base ad un gusto, un gusto sia a livello di contenuto; quindi, quanto la storia la riteniamo bella, interessante, profonda o anche superficiale, sia a livello di narrazione.

Noi riteniamo che quel libro sia leggibile perché non tutto quello che è scritto può essere trasformato in comunicazione verbale, alcuni testi scritti sono molto complessi; quindi, il lavoro che noi dovremmo fare è quello di snaturare il testo scritto, e questo preferiamo non farlo. È innegabile, però, che alcuni passaggi vengano un pochino modificati, sennò diventerebbe molto difficile per chi ascolta poter sentire in modo pulito e semplice.

2. In che modo integrate i suoni delle storie nelle letture? Ci sono dei suoni o dei timbri vocali che notate essere più efficaci per calmare o attirare l'attenzione?

Diego Ah, qui entriamo un po' nel mondo delle onomatopee. Replicare dei suoni è efficace, piace e cattura l'attenzione, diverte e diventa interessante per i bambini. L'adulto che fa suoni e fa versi piace. C'è modo e modo di riprodurre suoni per non diventare ridicoli, si può far ridere il bambino, ma non diventa elegante se è qualitativamente non interessante.

E di sicuro noi, al di là dei suoni, usiamo anche la voce, la modifichiamo in modo teatrale ma non in modo grottesco o ridicolo.

Alessia Utilizziamo tutta la tecnica che abbiamo nel nostro bagaglio rispetto all'uso della voce per riuscire ad utilizzarla nel momento giusto e con il gruppo giusto, perché che sia il ritmo, che sia il volume, che sia il colore della voce, sono elementi che possono aiutare ad arrivare ad una certa situazione. Per esempio, se c'è il momento caotico, l'utilizzo di un certo tipo di voce riporta l'attenzione.

Diego Un suono onomatopeico o una voce modificata tendenzialmente porta non al calmare ma all'incuriosire e catturare l'attenzione. È più facile riportare la calma con un ritmo molto lento, senza andare a creare suoni e rumori: la pulizia crea calma. L'aggiungere voci, o suoni, invece, rappresenta tendenzialmente un elemento attrattivo.

3. Ricordate un particolare suono o gesto che non fallisce mai nel rilassare il bambino o richiamare la sua curiosità?

Diego Non c'è un gesto secondo me. Anche se si parla e se si legge con la voce, in realtà si usa tutto il corpo.

Make Your Brain Tingle

Con il corpo comunichiamo, quindi alle volte è necessario alzarsi, altre volte è necessario fermarsi. Se noi ci siamo mossi, agitati, il riappropriarsi di una posizione statica ricattura l'attenzione e riporta il tutto al punto zero.

Ogni situazione richiede il suo un intervento specifico, quindi è molto complesso stabilire delle regole. Diciamo che l'attenzione alle reazioni del pubblico fa sì che io possa agire con il mio corpo e con la mia voce in modi diversi per riottenere l'attenzione.

Utilizziamo una ritualità per far capire quando c'è un inizio e una fine di una lettura, nonché l'applauso, in particolare un applauso d'accumulo, fatto con delle frasi.

Dopo un momento di attenzione verso la storia, è importante dare un'occasione ai bambini per scaricare fisicamente e mentalmente e quindi sentirsi di nuovo pronti all'ascolto.

È una comunicazione non necessariamente verbale, ma di segnali.

4. Quanto è importante per voi il coinvolgimento fisico e vocale durante le letture o gli spettacoli? Preferite interagire con il pubblico o lasciare che siano solo spettatori esterni?

Diego

Entrambe.

Diciamo che mediamente il momento della lettura è un momento di ascolto, non c'è interazione; se c'è un libro che prevede che io legga una storia, io sono colui che legge, tu sei colui che ascolta. Quando arriva il libro di gioco o un libro sul quale noi abbiamo creato un'interazione giocosa, io ti chiedo, o attraverso il libro o attraverso una richiesta diretta, di interagire fisicamente e vocalmente.

Ovviamente bisogna saper gestire l'interazione. Sono due situazioni diverse che noi richiediamo. Non c'è una preferenza, dipende dal momento, dalla situazione e dal contesto, dalla percezione che noi abbiamo delle richieste, e dei bambini.

Non si è mai spettatori di una lettura, perché rappresenta un percorso di condivisione: il lettore è coinvolto allo stesso modo dell'ascoltatore, io condivido con te questa lettura, questo momento, quindi non sei solo uno spettatore, non c'è la quarta parete come nei teatri, non c'è una distanza, siamo gomito a gomito, siamo uno di fronte all'altro, ci guardiamo dritto negli occhi e stiamo condividendo quel momento.

Alessia

È anche un modo per conoscersi, perché, ovviamente rispettando tutte le varie cose dette prima, scegliamo i libri che ci piacciono, che ci divertono, che in parte ci rappresentano, per cui è importante l'idea della condivisione: io ti sto portando parte di me con questa storia che ho scelto.

5. Basandovi sulla vostra esperienza, credete che la lettura di storie riesca ad influenzare positivamente l'animo dei bambini? Avete mai notato dei cambiamenti positivi in bambini che prima delle letture erano molto agitati?

Alessia

Beh, sì, sì, Assolutamente sì, perché è anche un'educazione al saper ascoltare. Non è detto che uno sia pronto fin da subito, ma è un lavoro che va fatto.

Diego

Si dà per scontato che l'ascolto sia una capacità che si acquisisce solamente parlandone. purtroppo, non è così, è un'attività, una competenza, un'abilità che va allenata, va stimolata.

Persino gli adulti non si rendono conto che a volte sono gli stessi che hanno bisogno di abituarsi all'ascolto, o che sono loro i primi a non ascoltare

Make Your Brain Tingle

e di conseguenza a non stimolare all'ascolto nemmeno i figli. La mancanza per me arriva già nell'adulto che, non essendo in grado di ascoltare, non è capace di educare all'ascolto.

Ah, alle volte non solo succede che si abituano all'ascolto. Alle volte l'ascolto diventa un elemento per calmarsi. Questo lo noto tante volte nei laboratori: succede che, nelle attività laboratoriali che facciamo, i bambini sono molto stimolati. Se voglio riportarli alla calma, tante volte gli dico di sedersi, di leggere con me ed istantaneamente ritornano quieti, perché hanno anche bisogno di ritrovare il momento di calma, un momento di pace, di quiete.

Siamo in un mondo fatto di frenesia, la lettura è l'esatto contrario ed è un'esigenza, è importante capire che vi è un'esigenza di ritornare ad un tempo lento, e la lettura ne è un esempio.

Bea Molte volte si pensa che la lettura sia il momento dello spegnimento, dove non vengono usate energie, in realtà non è del tutto vero. L'ascolto richiede tantissime energie. Aiutare i bambini, i famosi "bambini incontrollabili che corrono senza una direzione", in verità permette loro di canalizzare un po' di energia in qualcosa di piacevole, di utile, di veramente benefico per loro.

6. Avete mai pensato di integrare metodologie legate all'ASMR nei vostri laboratori o letture animate? Se sì, quali aspetti vi sembrano più promettenti? Se no, quali potrebbero essere le difficoltà o le sfide di un approccio simile?

Alessia Diciamo che non conoscendo la metodologia ASMR non credo che ci siamo mai preoccupati di inserirla; tuttavia, utilizziamo alle volte dei suoni, alle volte dei rumori suoni onomatopeici.



Diego

Qua, magari inconsapevolmente, creiamo un ASMR. Però non ne abbiamo la consapevolezza e non avendone la consapevolezza non saprei dire quanto di più o quanto di meno sarebbe fattibile. Poi dipende molto dal contesto, una lettura animata collegata ad un certo tipo di contesto come la nanna, può funzionare.

7.1.2 L'intervista a Debora Neirotti



1. Puoi raccontarci un po' del tuo percorso accademico e professionale?

Nasco come studentessa del liceo classico quindi io ho una formazione umanistica a partire dalle superiori e poi ho studiato arti e letterature, con un versante un po' più artistico.

All'interno dell'esperienza universitaria ho fatto, ho avuto il mio primo approccio alle biblioteche grazie al tirocinio curriculare, ho partecipato a un laboratorio che si chiamava "Libri e Biblioteche" e quindi mi hanno dato la possibilità di fare un'esperienza più vicina al mio lavoro attuale. Ho effettuato un periodo alla biblioteca di Scienze Letterarie Filologiche; quindi, ho erogato il servizio di reference, di accoglienza agli utenti e di catalogazione. Tutto è partito da qui, ed è stato determinante affinché capissi come proseguire.

Ho poi vinto ad un bando di servizio civile nella biblioteca Geisser, in Corso Casale, dove si lavora diversamente rispetto ad una biblioteca accademica e si viene a contatto con un'utenza più variegata, quindi anche con i bambini piccoli.

Ho partecipato anche a delle giornate di lettura per i bambini in ospedale, facendo un po' di Book-therapy con l'ausilio di molti altri educatori che davano preziose indicazioni; ma ho anche collaborato con la biblioteca del carcere, in cui ho fatto un'esperienza completamente diversa rispetto a quella della biblioteca civica pubblica. La grossa differenza risiede nel fatto che nella biblioteca civica non vi è censura, mentre in carcere vige una sorta di controllo e scelta sia di libri che di quotidiani.

Dopodiché ho completato il diploma di Bibliotecaria e ho iniziato a lavorare come sostituta, diventando bibliotecaria nella biblioteca di San Benigno Canavese e catalogando anche per varie biblioteche, all'interno del Sistema Bibliotecario dell'Area Metropolitana (SBAM).

2. Quali sono i libri per bambini più richiesti o amati nella biblioteca? Ci sono titoli o autori che spiccano per popolarità?

Sicuramente la scelta dei libri dipende molto dalla fascia d'età dei bambini. Tra i libri più apprezzati ci sono quelli tattili, che favoriscono l'interazione fisica e stimolano i sensi.

Inoltre, sono molto richiesti i libri interattivi, come quelli con le linguette e i libri di scoperta, che i bambini possono toccare e manipolare per scoprire nuovi elementi.

Anche i libri popup sono particolarmente amati: il loro impatto è principalmente visivo, e questo li rende molto coinvolgenti per i più piccoli, dove il testo passa spesso in secondo piano.



Un'altra categoria di libri importanti, sebbene ancora poco conosciuti e meno richiesti, è quella dei libri che favoriscono la lallazione. Questi volumi, spesso sviluppati in collaborazione con logopedisti, aiutano i bambini a rilassarsi e a esplorare i suoni, come ad esempio il libro Mela Merenda di Mazzoli.

Ci sono anche manuali dedicati ai genitori, che spiegano come utilizzare i libri per favorire lo sviluppo dei bambini, spesso con l'aiuto di professionisti come logopedisti e pediatri. Tra i libri più richiesti troviamo quelli che si diffondono tramite il passaparola tra mamme, come i lavori di Leo Lionni, ad esempio *Piccolo blu e piccolo giallo*, che è uno dei libri con più prestiti in assoluto.



Un'altra tipologia molto apprezzata sono i cosiddetti "libri coi buchi", che i bambini utilizzano non solo come libri ma anche come giochi. Questi libri cartonati, robusti e interattivi, sono molto stimolanti e vengono percepiti quasi come giocattoli, piuttosto che come semplici libri. Tra gli autori più famosi di questa categoria c'è Hervé Tullet, i cui libri sono vere e proprie opere d'arte, molto richieste perché favoriscono il coinvolgimento del bambino.



Infine, ci sono alcuni titoli imprescindibili, come "Il piccolo bruco Maisazio", che è sempre molto richiesto, o "Che rabbia!" e "Il Gruffalò", che continuano a riscuotere grande successo. Anche "Tararì Tararera" è un libro particolarmente amato, soprattutto da chi sa interpretarlo in modo coinvolgente, attirando l'attenzione dei piccoli lettori.



3. Dal tuo punto di vista, quali caratteristiche rendono un libro per bambini particolarmente coinvolgente o efficace?

Quando si scelgono libri per bambini piccoli, la struttura è davvero importante. I libri cartonati, chiamati spesso "libri gioco", sono perfetti per i più piccoli perché non hanno le pagine sottili che si possono strappare facilmente. Sono più robusti e hanno forme comode da afferrare, come cubi o quadrati di circa 10x10 cm, ideali per le loro manine. Per i bimbi da 0 a 3 anni, specialmente per i neonati, più che le immagini contano i colori.

Molti libri per questa fascia sono fatti apposta con colori vivaci o forti contrasti, come il bianco e nero, perché attirano subito l'attenzione dei piccoli.

Anche il testo ha la sua importanza. I libri con poco testo, o meglio quelli con storie flessibili, sono fantastici perché permettono a chi legge di inventare una storia diversa ogni volta. Qui entrano in gioco i Silent Book, libri senza parole, fatti solo di immagini. Sono perfetti per i bimbi più piccoli, perché permettono ai genitori di creare storie personalizzate, magari seguendo i gusti e le preferenze del momento.

Questi libri non solo aiutano i genitori a essere creativi, ma stimolano anche la fantasia dei bambini, che possono partecipare attivamente al racconto. Insomma, un modo divertente e diverso per leggere insieme!

4. In base alla tua esperienza, ci sono molti genitori che portano i loro figli in biblioteca per leggere fiabe o prenderle in prestito? Noti un interesse crescente per la lettura condivisa in famiglia?

Non ci sono mai troppi lettori, anzi, quelli che ci sembrano tanti sono pochissimi se guardiamo le statistiche di quanti leggono davvero in Italia. Per cambiare questa situazione, è fondamentale coinvolgere i genitori e le famiglie, magari con il passaparola o attraverso una formazione adeguata. Un esempio sono i pediatri o i comuni che già fanno un bel lavoro a monte. Ad esempio, molti comuni offrono un "pacchetto regalo" ai nuovi nati, e dentro ci sono anche dei libri per i più piccoli. È un ottimo modo per avvicinare i genitori alla lettura, perché spesso non ci pensano da soli a portare i figli in biblioteca o a informarsi.

In molti casi, sono gli asili o altri genitori a fare da ponte. Per esempio, può succedere che un bambino scopra che un suo amichetto va in biblioteca e poi chieda alla mamma di portarci anche lui.

Oppure capita che una mamma che già frequenta la biblioteca coinvolga altre mamme, facendo conoscere i servizi e tutto quello che c'è a disposizione.

Anche i social oggi giocano un ruolo importante. Seguendo profili di educatori o pedagogisti, molte mamme scoprono libri interessanti e vengono in biblioteca per cercarli. E sì, sono soprattutto le mamme a frequentare la biblioteca: i papà purtroppo sono ancora pochi.

Eventi come la "giornata dei nuovi nati", con il regalo del libro, aiutano tantissimo a diffondere la lettura condivisa in famiglia. Questo tipo di iniziative fa capire ai genitori quanto sia bello leggere insieme ai propri figli.

Infine, i consigli del bibliotecario o il passaparola restano modi fondamentali per far scoprire nuovi libri e avvicinare sempre più famiglie al mondo della lettura.

5. Hai osservato cambiamenti nei comportamenti dei bambini durante la lettura delle fiabe? Ad esempio, diventare più calmi o concentrati?

Ci sono bambini che hanno un temperamento vivace, irrequieto, sempre in movimento. Eppure, nel momento in cui si inizia una lettura animata, con un po' di teatralità e magari anche sonorità, accade una magia: vengono catturati. Si calmano, mettono da parte per un po' la loro agitazione e iniziano a seguire con attenzione.

Spesso, secondo me, si sottovaluta quanto i bambini possano essere costanti e attratti da una storia, anche quelli che di solito sembrano incapaci di stare fermi. Capita di sentire genitori dire: "Mio figlio non ascolta, non riesce a stare attento." Ma basta trovare il modo giusto per coinvolgerli e si trasformano: restano a bocca aperta, ti seguono e si immergono completamente.

La lettura può essere anche un ottimo strumento per gestire momenti di iperattività.

Durante una fiaba, il fatto che il bambino possa interagire – magari creando suoni insieme, rispondendo a domande o fermandosi a riflettere sulla storia – lo aiuta a rimanere concentrato. È importante, però, sapere come fare. Bisogna saper interrompere la storia senza spezzare l'attenzione, rendendo il tutto un momento di scambio e interazione.

Questo è ciò che rende la lettura così diversa da mettere i bambini davanti a un telefono o a un video. Certo, i dispositivi li intrattengono, ma non c'è uno scambio reale, non si crea quella connessione speciale. Con un libro e una lettura condivisa, invece, c'è coinvolgimento, e questo fa la differenza: la storia prende vita, il bambino si sente parte del momento, e si crea una relazione.

Una lettura che abbia davvero un'anima non è mai fine a se stessa. Non è come una favola letta tutta d'un fiato o un video su YouTube che scorre senza pause. Qui si parla di creare un'esperienza intima e significativa, che dia davvero qualcosa al bambino e rafforzi il legame con chi legge.

Il segreto sta nell'investire energie in questo tipo di lettura animata, che alterna momenti di narrazione a pause strategiche per catturare e mantenere viva l'attenzione. Questi stacchi, al contrario di quello che si potrebbe pensare, non fanno perdere il filo, ma aggiungono ritmo e coinvolgimento. Sono proprio queste pause che catturano i bambini, li tengono incollati alla storia e rendono tutto più speciale.

FOCUS: La lallazione

Le unità ritmiche minime del linguaggio sono le sillabe, e costituiscono i “mattoni” delle lingue parlate, fondamentali per vocalizzare le parole. Una gran parte di queste sillabe è di tipo “canonico”, ovvero formata da almeno una consonante seguita da una vocale. L'apprendimento delle sillabe canoniche è essenziale per il linguaggio, poiché costituiscono la struttura di base della maggior parte delle parole nelle lingue parlate.



Lo sviluppo e l'apprendimento di queste è un passaggio preliminare e importante per acquisire un vocabolario ampio e articolato.

Durante i primi 6 mesi della vita di un neonato, questo emette una varietà di vocalizzazioni simili al linguaggio, definiti “protofoni”, considerati precursori della fonologia matura. Questi vocalizzi si distinguono molto bene da altri quali il pianto, la risata, starnuti o colpi di tosse.

Nella seconda metà del primo anno il neonato compie un significativo passo avanti, producendo sillabe canoniche ben formate. Questa fase rappresenta l'ingresso della lallazione, ovvero un linguaggio infantile che si caratterizza per la ripetizione di sillabe uguali o leggermente differenti.

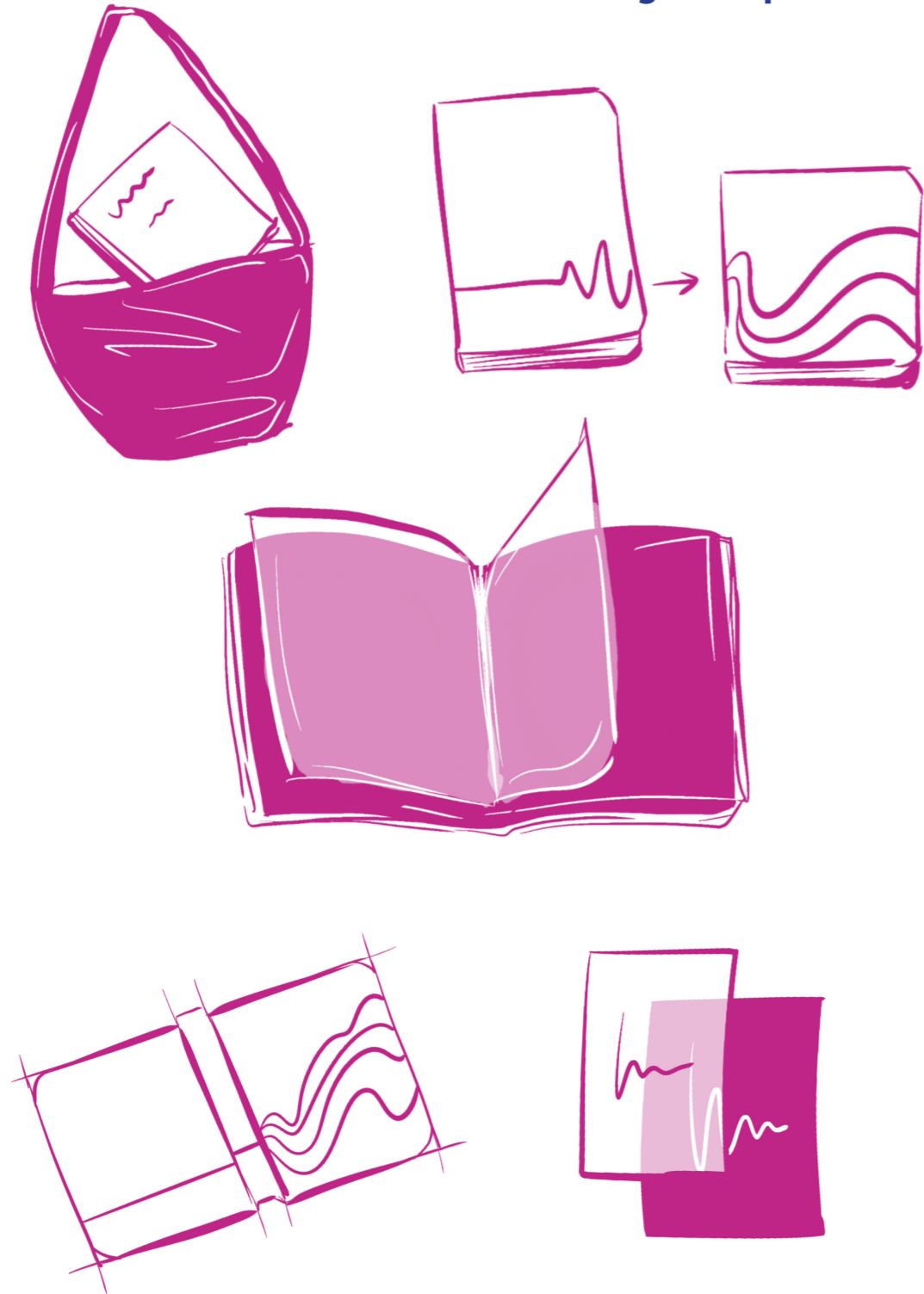
Gli esempi più comuni sono, nella lingua italiana, “mamma”, “papà”, “pappa”...

Rappresenta un'importante tappa nel primo sviluppo linguistico e una fonte di calma e rilassamento quando utilizzato dal genitore verso il bambino [60].

“When she isn't overtired from daycare, there had been a few days where we put her in her crib awake but around bedtime and she babbled herself to sleep - I think as a self soothing?”

r/sleeptrain, 2024 - Reddit

Schizzi e disegni del prodotto



Schizzi e disegni dei triggers



7.2 La sua struttura

L'**estetica grafica del libro è molto semplice** e varia secondo tre colori principali: il rosa, il blu e il bianco. Oltre alla ricorrenza di un font dallo stile magico e giocoso, il libro non trae spunto dalla classica estetica infantile dei libri per bambini: non sono presenti disegni, moltitudine di colori o elementi grafici fanciulleschi.

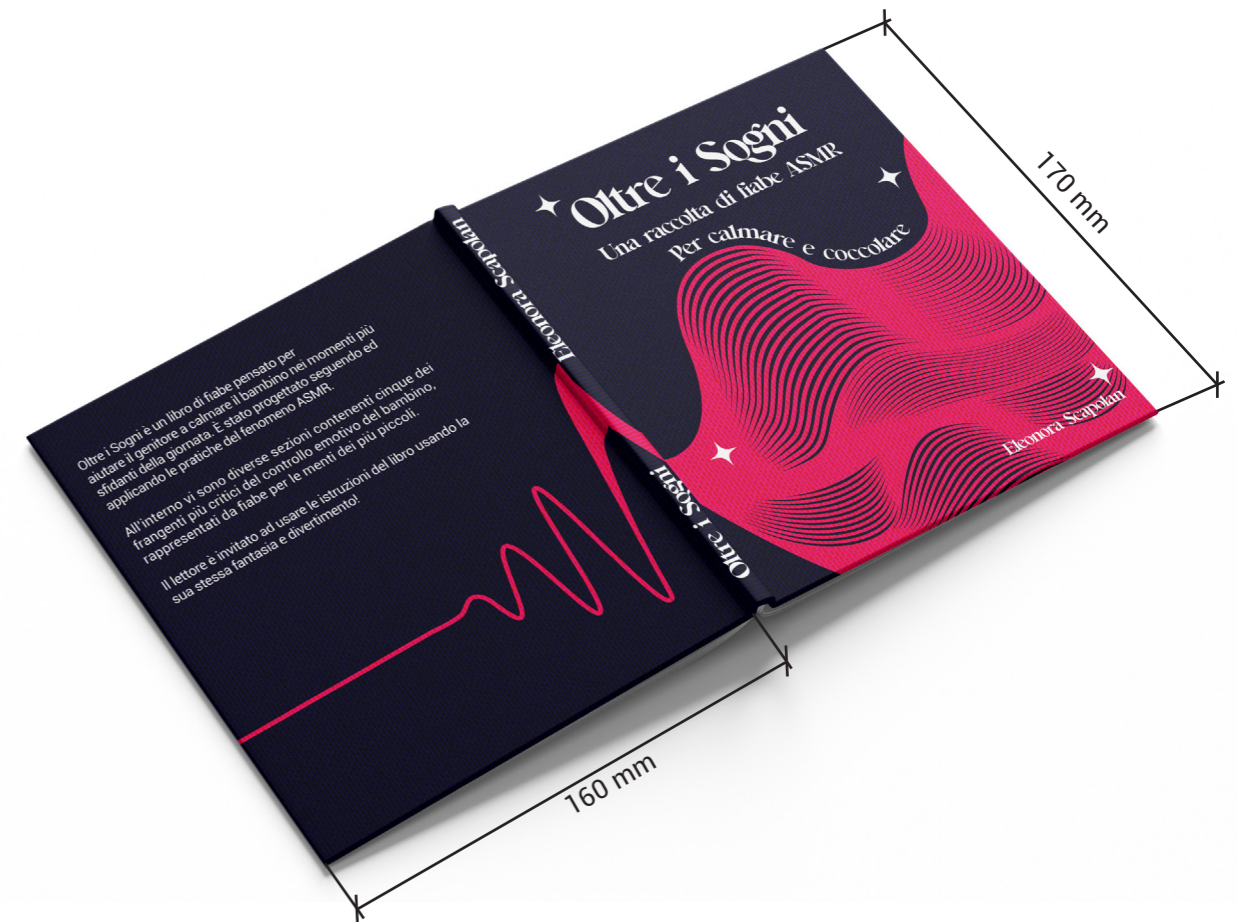


La scelta di evitare un'estetica giocosa, disegni infantili o elementi che catturino l'attenzione del bambino sul libro è guidata dalla volontà di **preservare la neutralità visiva e favorire l'immaginazione**. Poiché il libro rimane principalmente nelle mani del genitore, che non necessita di illustrazioni, si è scelto di non introdurre immagini che potrebbero influenzare o preimpostare l'immaginario del bambino.

L'obiettivo è **stimolare pienamente la fantasia e l'immaginazione**, sia del bambino che del genitore, partendo da zero e lasciando che sia l'udito a guidare l'esperienza visiva.

La sua struttura esterna non dispone di grosse dimensioni per favorirne **il trasporto e la maneggevolezza**. La copertina viene stampata con uno spessore maggiore rispetto alle pagine interne, ma, rimanendo in mani adulte, non rispetta i tradizionali spessori utilizzati nella stampa di libri per bambini per evitare i danni accidentali.

Materiale copertina: cartoncino 300g/m²
Rivestito in Tela canvas di cotone



COPERTINA (FRONTE, DORSO E RETRO)

Font - Fronte copertina: **Voltaire Frangera**

Font - Retro copertina: **Roboto 4,5mm**

Titolo: 17 mm

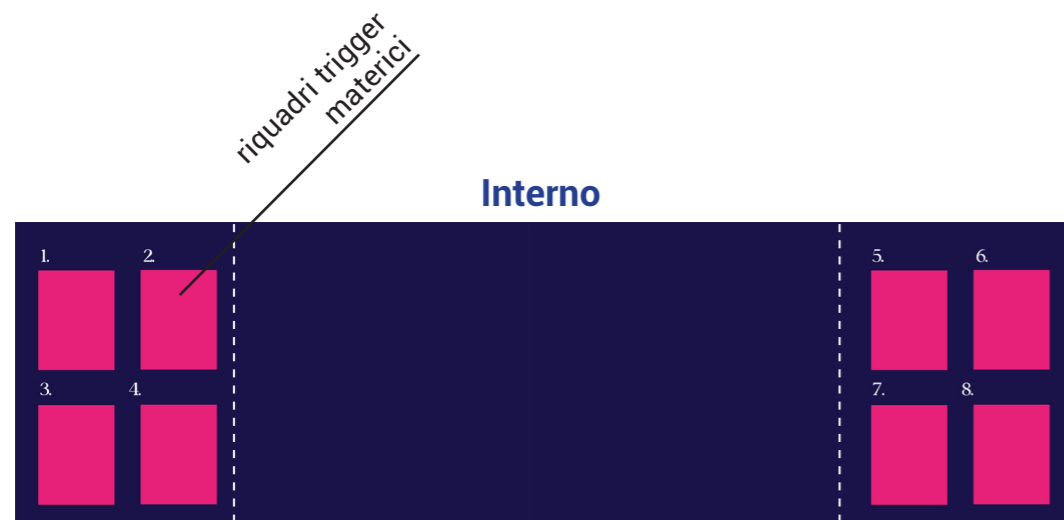
Sottotitolo: 10 mm

Autore: 6 mm

Colori: 1A1449

E7267A

FFFFFFFF

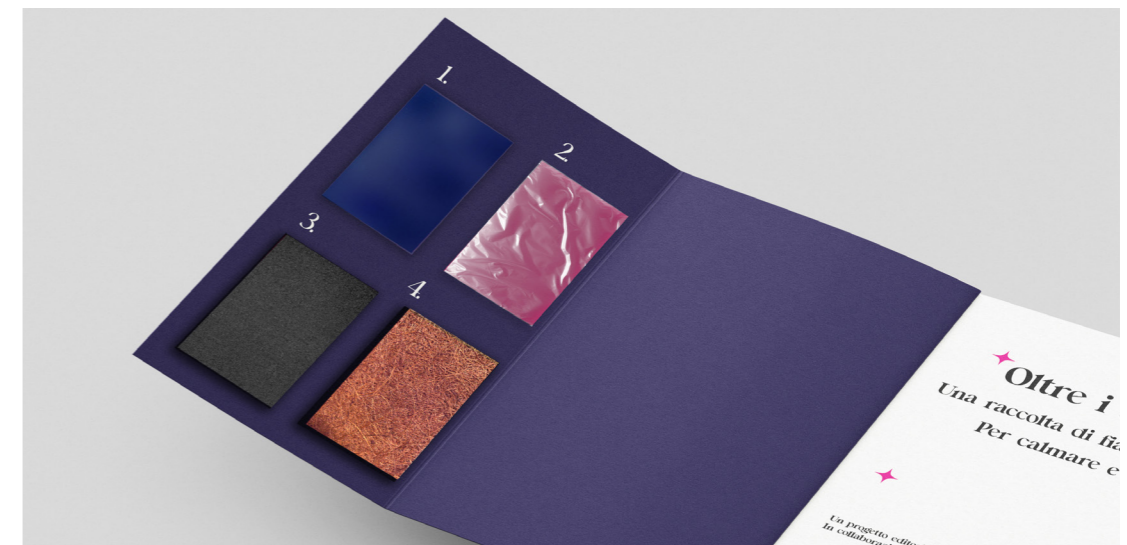


----- linee di piega

0 1 2 3 4 5 cm



quote in mm



La copertina è realizzata con un cartoncino da **300 grammi al metro quadrato**, rivestito in **tela canvas di cotone**, scelta che rispecchia pienamente il concept ASMR del progetto. Nelle fiabe, infatti, viene suggerito di utilizzare la copertina per generare il trigger della storia: graffiandola delicatamente con le unghie, si può creare un suono caratteristico e rilassante. La copertina contiene due ampi risvolti, piegati verso l'interno del libro per contenere diversi campioni di materiali utili alla realizzazione dei trigger richiesti dalla storia.

TRIGGERS MATERICI:

1 **FAVINI, bindakote colours**
cartoncini lucidi colorati
250g/m2

2 **Film di Polipropilene**
60g/m2

Setacryl, Madreperla
Polimero colorato 5

Perego Carta, Sparidged
135g/m2 6

b. Il treno silenzioso

MATERIALE 4 GRAFFIA! Pippo viveva su una collina che scendeva verso le ferrovie. Giocava a palla in giardino, ascoltando il ronzio delle api.

ACCAREZZAGLI LENTAMENTE LE ORECCHIE CON LE TUE MANI

Ma ogni volta che sentiva la campanella del treno, correva a nascondersi sotto le coperte.

FAI TINTINNARE LE CHIAVI

Un giorno la sua palla rotolò giù per la collina, scomparendo nell'erba alta. La cercò a lungo, ma niente.

FAI TINTINNARE LE CHIAVI

All'improvviso senti il campanello, e un frastuono simile a cento tamburi riempi l'aria.

MATERIALE 3 TAMBURELLA LE OTTINI

Dal vagone sbucò il capo treno.

TAMBURELLA LE MANI SU UNA SUPERFICIE MORBIDA

IN VIAGGIO

"Sali, Pippo!" gli disse agitando un campanello d'oro.

FAI TINTINNARE LE CHIAVI

Dentro il silenzio regnava: un signore tamburellava le dita sul finestrino, due passeggeri si sussurravano parole, e una mamma accarezzava i capelli della sua bambina.

SEGUI IL TESTO

Pippo si sentì cullato da quei suoni e presto si addormentò sul morbido sedile.

SUSSURRA QUESTE PAROLE

Quando si svegliò, senti il ronzio di un'ape: era nel suo giardino e il sole caldo gli accarezzava il viso.

MATERIALE 4 GRAFFIA!

Da quel giorno, ogni volta che sentiva il campanello d'oro, correva per osservare i viaggiatori, immaginando le loro avventure.

FAI TINTINNARE LE CHIAVI

3 **Gomma sintetica EPDM**
1600g/m2

4 **TTM ROSSI E OLIVIERO, DUNE ORO**
tessitura tela metallica
Ottone + Rame

Tabu, Newwood 7
AN.07.627
Piallaccio

Tecnosugheri, Fibra di cocco 8

Considerando le **pagine interne** del libro, questo si configura dividendosi in più sezioni. Come anticipato, le prime pagine sono riservate alla spiegazione sintetica del fenomeno, che lo descrive e ne evidenzia le potenzialità nell'ambito del Baby-ASMR, e alle istruzioni per un uso corretto ed efficace.

Materiale pagine interne: **carta 200g/m²**

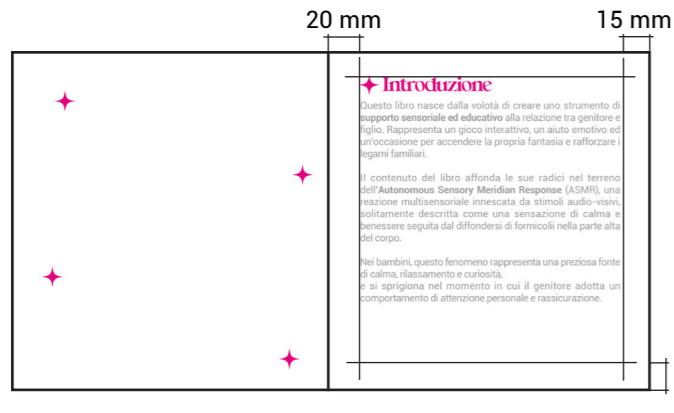
Rilegatura **Brossura**

FRONTESPIZIO

1 pagina



Autore e collaboratori



INTRODUZIONE

2 pagine

Font: **Voltaire Frangera**

Titolo: 10mm

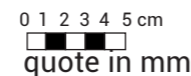
Font: **Roboto**

Testo: 5mm



ISTRUZIONI LIBRO

2 pagine



Vi è, successivamente, l'indice di **cinque sezioni**, ognuna raffigurante un momento o una causa di forte stress e disagio emotivo nel bambino. Questi brevi capitoli, contenenti **una fiaba caduno**, rappresentano, di fatto, **le risposte fornite dai genitori al questionario**, ovvero le opzioni più frequentemente scelte alla domanda: "In quali momenti trova più difficile calmare il suo bambino?":

- **Il pianto improvviso**
- **In viaggio**
- **Dal dottore**
- **La noia**
- **La nanna**



INDICE DELLE FIABE

2 pagine

Font: **Voltaire Frangera**

Capitoli: 10mm

Numerazione: 12mm

Font: **Roboto**

Titoli fiabe: 7mm

MAKE YOUR BRAIN TINGLE

Queste, **sono divise e numerate seguendo un ordine logico e cronologico della giornata**, quindi associate al momento giornaliero in cui è più probabile che accadano. Sotto di esse, **i titoli delle fiabe**, realizzate autonomamente o in collaborazione con uno dei due enti intervistati, per un totale di cinque storie, contrassegnate dalle lettere dalla A alla E.

Ciascun capitolo viene anticipato nelle pagine successive da una copertina contenente il numero del capitolo, il titolo, e gli strumenti utilizzati nella successiva fiaba.



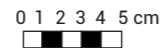
COPERTINA CAPITOLI

2 pagine x 5

Font: **Voltaire Frangera**

Capitolo: 18mm

Numerazione: 25mm



LE FIABE ASMR

Le fiabe sono distribuite su **due pagine**, con **inserti in carta da lucido contenenti le indicazioni e le istruzioni per eseguire i trigger ASMR relativi alla fiaba**. Queste sono estremamente semplici ed accessibili, e corrispondono ad attimi gestuali, vocali o sonori, riprodotti tramite l'ausilio di oggetti domestici o facilmente reperibili nel luogo in cui ci si trova. La complessità risiede solamente nel capire come integrare i suoni al meglio, ma il libro è pensato per essere il più intuitivo possibile.



FIABA

2 pagine x 5

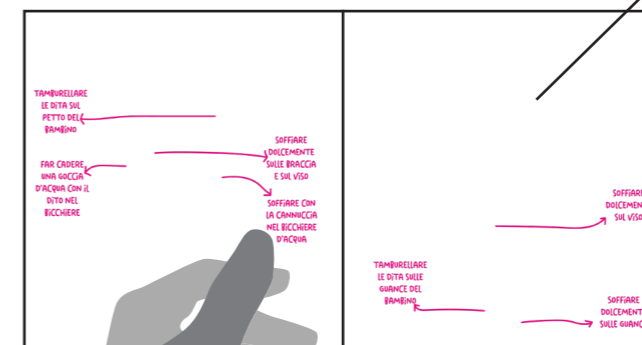
Font: **Voltaire Frangera**

Titolo fiaba: 10mm

Font: **Roboto**

Testo fiaba: 5mm

Carta semi-trasparente



ISTRUZIONI PER L'ASMR

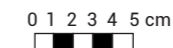
2 pagine x 5

Font: **Your Doodle Font**

Testi: 5mm

Spessore linee: 0,25mm

Stampa laser con toner rosa





Visualizzazione con istruzioni ASMR

Il genitore, come scritto nel libro, è invitato a seguire le istruzioni integrando la sua stessa fantasia e divertimento. La scelta di inserire le indicazioni sulla carta da lucido vuole permettere al lettore di **aggiungere le sue stesse modifiche o preferenze**: nel caso avesse memorizzato le istruzioni, o volesse aggiungerne o sperimentarne di nuove, può voltare la pagina lucida in modo tale da visualizzare l'impaginazione della fiaba in modo pulito e "libero".

L'obiettivo di questo progetto è far conoscere il fenomeno ASMR e supportarne la sperimentazione attraverso semplici e utili consigli di base. Una volta compreso il suo funzionamento, però, sarebbe ideale che il genitore riuscisse a personalizzare l'esperienza, adattandola alle preferenze del bambino e aggiungendo un tocco personale.



7.3 Le fiabe ASMR

Le fiabe seguono la tradizionale struttura compositiva: includono **personaggi magici, animali parlanti, vicende straordinarie e si concludono con un lieto fine**. Per non lasciare che la fiaba rimanga fine a se stessa, la maggior parte di queste racchiude, verso la fine del racconto, un **messaggio morale o educativo**, per normalizzare e validare le emozioni che corrono nel bambino.

Il processo di scrittura nasce da un **brainstorming** sul tema, seguito dalla decisione dell'ambito di cui si vuole scrivere. Lavorando di molta fantasia si crea un breve elenco puntato degli avvenimenti di cui si vuole raccontare.

Si ricercano le parti che possono rappresentare un **elemento sonoro della storia**, e, sperimentando i vari suoni prodotti da oggetti facilmente reperibili in casa, si progetta come creare un trigger ASMR e lo si organizza in azioni semplici e accessibili.

a. Cadono goccioline

Gemma la gocciolina dormiva in una nuvola sopra le montagne.

STRINGI E SFREGALA SPUGNA

Un giorno un forte "Tu-tum, tu-tum" nel cuore la spaventò, facendola cadere dalla nuvola, mentre l'aria la accarezzava.

SOFFIA DOLCEMENTE

Plop!, finì in una piccola pozza d'acqua creando delle bollicine intorno a lei.

FAI CADERE UNA GOCCIA NEL BICCHIERE

Gemma iniziò a piangere.

Un saggio fiume, pieno di bollicine vicino a lei, le disse: "Piccola gocciolina, perché piangi?"

IMMERGI LA SPUGNA NELL'ACQUA E POI STRIZZA LENTAMENTE

"Mi sento molto triste", disse Gemma.

Il fiume rispose: "Anche io molte volte mi sento pieno e quasi voglio esondare."

TAMBURELLA LE DITA SUL SUO PETTO

MATERIALE 2 SFREGA

IL PIANTO IMPROVVISO

Ma poi mi ricordo che ogni emozione è come l'acqua, va e viene. A volte siamo nuvole, a volte goccioline, altre volte fiumi. Quando ti senti triste o agitata, respira e lascia che l'emozione scorra via".

IMMERGI LA SPUGNA NELL'ACQUA. FAI CADERE LE GOCCIE E POI E POI STRIZZA LENTAMENTE

FAI UN RESPIRO PROFONDO

Gemma chiuse gli occhi e respirò. Sentì il suono di altre goccioline che cadevano, creando insieme una pioggia rilassante.

MATERIALE 1 TAMBURELLA LE UNGHIE

"Grazie fiume, ora mi sento bene" disse Gemma con un sorriso.

TAMBURELLA LE DITA SULLE SUE GUANCE

Gemma imparò che le emozioni vanno e vengono, e che va bene piangere perché, dopo ogni pianto, arriva sempre una dolce calma.

SOFFIA DOLCEMENTE

Successivamente, si passa alla scrittura: tutte le fiabe sono state formulate attraverso una scelta lessicale che privilegiava **onomatopee e parole contenenti lettere occlusive e vibranti (t, p, r..)**, portatrici di un suono orale più marcato e particolare.

La lunghezza delle fiabe è varia, ma si mantiene un limite massimo di 150 parole, di queste un **70-80%** viene accompagnato dalla riproduzione di elementi sonori ASMR, mentre il resto funge da collante per una continuazione coerente della storia.

b. Il treno silenzioso

MATERIALE 4
GRAFFIA!

Pippo viveva su una collina
che scendeva verso le ferrovie.
Giocava a palla in giardino,
ascoltando il ronzio delle api.

ACCAREZZAGLI
LENTAMENTE
LE ORECCHIE
CON LE TUE
MANI

Ma ogni volta che sentiva la
campanella del treno, correva a
nascondersi sotto le coperte.

FAI
TINTINNARE
LE CHIAVI

Un giorno la sua palla rotolò
giù per la collina, scomparendo
nell'erba alta. La cercò a lungo,
ma niente.

FAI
TINTINNARE
LE CHIAVI

MATERIALE 3
TAMBURELLA LE
DITA!

All'improvviso senti il
campanello, e un frastuono
simile a cento tamburi riempi
l'aria.

Dal vagone sbucò il capo treno.

TAMBURELLA LE MANI SU
UNA SUPERFICIE MORBIDA

IN VIAGGIO

"Sali, Pippo!" gli disse agitando
un campanello d'oro.

FAI
TINTINNARE
LE CHIAVI

Dentro il silenzio regnava:
un signore tamburellava le dita
sul finestrino, due passeggeri
si sussurravano parole, e una
mamma accarezzava i capelli
della sua bambina.

SEGUI IL TESTO

Pippo si sentì cullato da quei
suoni e presto si addormentò sul
morbido sedile.

SUSSURRA QUESTE
PAROLE

Quando si svegliò, sentì il ronzio
di un'ape: era nel suo giardino
e il sole caldo gli accarezzava il
viso.

MATERIALE 4
GRAFFIA!

Da quel giorno, ogni volta
che sentiva il campanello
d'oro, correva per osservare i
viaggiatori, immaginando le loro
avventure.

ACCAREZZAGLI
LENTAMENTE
LA FRONTE
CON LE TUE
MANI

FAI TINTINNARE LE
CHIAVI

A livello grafico, **le parti evidenziate in rosa** raffigurano le parti sonore del testo. Queste, sono associate nel foglio lucido ad indicazioni verbali e gestuali.

Come spiegato precedentemente, i trigger rispecchiano la semplicità del progetto, e vengono realizzati tramite l'interazione tattile con il bambino, vocale o con l'aiuto di oggetti facilmente reperibili in casa o nel posto in cui ci si trova.

ATTENZIONE: RIPRODURRE A VOCE LE ONOMATOPEE EVIDENZIATE

c. Bebe e la bua

ACCAREZZAGLI
IL VISO
DOLCEMENTE

È domenica mattina, Bebe viene svegliata da una vocina.

AHI AHI!

Chi è che si lamenta? Seduta sul cuscino c'è Lalla, la sua bambola di porcellana.
BUA BUA
Lalla ha male.

MATERIALE 5
TAMBURELLA
LE UNGHIE

Bisogna andare dal dottore, Ma è mattina presto, fuori fa freddo e mamma e papà dormono ancora e fuori tutto tace.

"ZZZ"

"SHHH"

TAMBURELLA LE
DITA SULLE SUE
BRACCIA

Bebe afferra la valigetta del pronto soccorso che nonna Nene le ha regalato per Natale.

TAMBURELLA LE
DITA SULLA
BORSA

Dopo aver ordinato ben bene tutti gli strumenti del mestiere, Bebe prova ad aiutare Lalla.

MUOVI LE
MANI NELLA
BORSA
CREANDO
SUONI
ALL'INTERNO

DAL DOTTORE

"Prima di tutto ascoltiamo il cuoricino",
TUM TUM!

MATERIALE 3
TAMBURELLA I
POLPASTRELLI

"Avrai la febbre?" Bebe appoggia la mano sulla fronte di Lalla e poi le dà un bacio per sentire la temperatura.

SEGUI IL TESTO

GURG GURG!

Brontola lo stomaco di Lalla.
"Ho capito! Hai male al pancino!"

MATERIALE 6
GRAFFIA
LENTAMENTE

Bebe tira fuori dal suo zainetto una caramella.

MATERIALE 2
SFREGA

TIC-TAC!

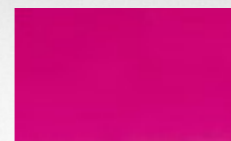
"Coraggio Lalla, apri la bocca, con questa medicina starai meglio".

Lalla mastica la pastiglia e si sente subito meglio, la medicina ha fatto effetto, e tutte e due insieme possono tornare letto.

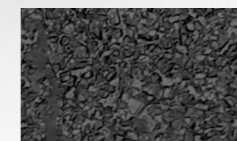
RIPRODUCI SUONI
CON LA BOCCA

Le parti evidenziate dal **colore ciano**, invece, sono elementi sonori che vanno riprodotti seguendo le istruzioni del **materiale posto nel risvolto della copertina**, associato tramite un numero alla fiaba corrispondente.

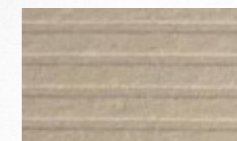
MATERIALE 5



MATERIALE 3



MATERIALE 6



MATERIALE 2



d. La magica valigia

**TAMBURELLA
LE UNGHIE SUI
TUOI DENTI** L'orsacchiotto Tom aveva sempre il sorriso ma, in realtà, provava una forte noia. **SBUFFA!**
Ogni giorno sospirava: "Uff, non so mai cosa fare".

**MATERIALE 1
PASSACI
LE UNGHIE
LENTAMENTE** Un giorno in cameretta, Tom notò una misteriosa valigia di legno nascosta sotto il letto, la aprì con un "click" e, con sua sorpresa, trovò dentro un'infinità di oggetti magici. **MATERIALE 1
TAMBURELLA LE
DITA**

**SCHIOCCA
LA LINGUA** Il primo oggetto che prese in mano era un lungo pettine.

**FAI SCORRERE
LE DITA SULLE
SETOLE DEL
PETTINE E
GIOCA CON I
SUONI** "Puf!" Tom diventò un parrucchiere!
Iniziò a spazzolare i capelli dei suoi amici, creando delle acconciature meravigliose.

LA NOIA

Poi, Tom trovò un camice bianco.
"Puf!" Ora era un dottore!

**MATERIALE 3
TAMBURELLA LE
DITA** Si mise il camice ed iniziò a controllare il battito del cuore dei suoi pazienti.

**FAI
SCORRERE
LE UNGHIE
SULLA
FORCHETTA** Poi, prese in mano una forchetta. "Puf!" e diventò un cuoco.
Impiattò dei cibi deliziosi che i suoi amici mangiarono assaporandone i gusti. **RIPRODUCI
I SUONI CON
LA BOCCA**

Tom passò tutta la giornata trasformandosi in tutto ciò che voleva.

**MATERIALE 7
PASSA LE
UNGHIE
LENTAMENTE** Alla fine, pensò Tom, la noia è un modo per ricordarsi di usare la propria valigia magica nella nostra mente e divertirsi con la fantasia.

I materiali non corrispondono ad una fiaba singola: in una storia vengono usati più materiali, ripetendo suoni e tecniche ASMR già applicate altrove.

Sono presenti anche **onomatopee**, che rendono le fiabe ancor più sonore. I suoni onomatopeici riescono a catturare l'attenzione e la curiosità del bambino, o a recuperarla quando viene persa momentaneamente.

e. Oltre i sogni

PASSA IL PENNELLO SULLA SUA PELLE ← Leon, un piccolo gattino, ogni sera si accoccolava nella sua cuccia pelosa, ma a volte non riusciva a dormire. Una notte sentì un dolce suono provenire dalla camera.

MATERIALE 6 GRAFFIA LENTAMENTE

Leon andò a vedere: la sua padroncina, Reby, si stava preparando per un viaggio.

TAMBURELLA LE DITA SULLA COPERTINA DEL LIBRO ← Reby teneva in mano un piccolo libro di fiabe.

"Leon, vuoi unirti a me per un viaggio oltre i sogni?" chiese Reby.

Leon le saltò sulle gambe e si strusciò contro di lei.

PASSA IL PENNELLO SULLA SUA PELLE

Reby iniziò:
"Immagina di essere in una fitta foresta incantata."

LA NANNA

MATERIALE 8 PREMI E STROFINA

Ogni ramo che calpesti scricchiola sotto i tuoi piedi"

← **ACCAREZZÒ IL PELO DI LEON. "I RAMI TI SFIORANO, ED UN VENTICELLO TI FA CHIUDERE GLI OCCHI", DISSE SOFFIANDO SUL SUO MUSO.**

SFiora LA SUA PELLE CON LE DITA

Si avvicinò, poi, alle orecchie di Leon: "senti il rumore di un piccolo laghetto di bollicine scoppiettanti e ti immergi nell'acqua calda".

MATERIALE 2 SFREGA CON IL PENNELLO

RIMBOCCA E STROFINA LE COPERTE

← Leon, sempre più stanco, fece le fusa e si addormentò tra le braccia di Reby.

MATERIALE 6 GRAFFIA LENTAMENTE

SUSSURRA QUESTE PAROLE ALL'ORECCHIO

← Reby sorrise e sussurrò:
"Buonanotte, Leon. Il mondo oltre i sogni ti aspetta".

PASSA IL PENNELLO SULLE SUE BRACCIA

Gran parte dei trigger consigliati producono un suono lieve e tenue, seguendo le tecniche dei video ASMR. Per questo, la lettura non va eseguita lontano dall'ascolto del bambino, ma si consiglia, invece, di produrre alcuni suoni in prossimità delle sue orecchie.

A S



M R

GLI SVILUPPI FUTURI

In che modo può crescere questo progetto? In che ambiti e con quali modifiche può svilupparsi e diventare ancora più conosciuto ed efficace?



8.1 Dal modello al prototipo

Il libro acquisisce una nuova chiave di lettura: quella sonora. Tuttavia, si tratta di una prima versione ancora in fase di sviluppo, non ancora prodotta, testata o validata. Questo è solo un punto di partenza: sarà fondamentale ricevere feedback per migliorarlo e aumentarne l'efficacia nel tempo.

Il desiderio di questo libro è quello di essere sotto la cura di **ABraCadabra**, un marchio editoriale appartenente al gruppo **De Agostini**, dedicato con passione alla letteratura per l'infanzia, in particolare ai libri-gioco pensati per bambini fino ai 5 anni.



Il loro catalogo si distingue per opere interattive che mescolano sapientemente molti **elementi tattili, suoni accattivanti e una cartotecnica di livello superiore:**

pop-up, alette da sollevare, ruote da girare. Il tutto impreziosito da un'estetica raffinata e un equilibrio sorprendente tra qualità e prezzo.

Per queste ragioni, questo progetto sembra trovare la sua destinazione ideale tra le mani esperte di questa casa editrice, che potrebbe valorizzarne l'unicità e trasformarlo in un'esperienza indimenticabile per i piccoli lettori.

Il lancio del libro può avvenire in un contesto come il **Salone del Libro di Torino**, un'occasione ideale per presentarlo a un pubblico ampio.

Oltre a questo, il libro può essere promosso attraverso **eventi speciali organizzati nelle biblioteche**, coinvolgendo associazioni teatrali che daranno vita a letture animate per i bambini. Questi incontri non solo offriranno un'**esperienza immersiva e coinvolgente**, ma permetteranno anche di mostrare il funzionamento del libro direttamente agli occhi del genitore che accompagna il figlio all'evento.

8.2 La sua diffusione

Oltre alla produzione e alla vendita di Oltre i Sogni nelle **librerie**, sarebbe fondamentale che il libro fosse presente nelle **biblioteche pubbliche**, piccole e grandi, possibilmente in **doppia copia**. In questo modo, si potrebbe garantire sia il prestito locale, quindi nelle case delle famiglie residenti nello stesso paese della biblioteca, sia il prestito interbibliotecario, circolando anche in vari paesi.

La doppia copia permetterebbe la consultazione interna per i genitori che vogliono effettuare la lettura all'interno degli spazi bibliotecari.

Questo approccio riuscirebbe a raccogliere molti più feedback dagli utenti, utili a migliorare il prodotto in base alle preferenze dei bambini che l'hanno sperimentato. Inoltre, favorirebbe una maggiore diffusione grazie al passaparola tra i lettori che frequentano le biblioteche.

La copia del libro attiva nei prestiti alle famiglie consentirebbe di sfruttare appieno il suo potenziale, evitando che diventi semplicemente un acquisto dimenticato su uno scaffale.

Va considerato, inoltre, che nelle biblioteche di piccoli e medi comuni si organizza annualmente un evento dedicato ai nuovi nati: in tutte le regioni, questo evento si chiama **"Nati Per Leggere"**, e ai genitori, oltre ad essere donato del materiale di supporto, viene regalato un libro da leggere al bambino selezionato dalle biblioteche. L'auspicio è che, in futuro, possa essere proprio questo libro a essere scelto e regalato in tali occasioni.



Figura 15. Nati Per Leggere, Sviluppato assieme all'Associazione Culturale Pediatri, l'Associazione Italiana Biblioteche e il Centro per la Salute del Bambino

8.3 La sua evoluzione

Una volta che il progetto viene testato, validato tramite valutazioni da professionisti dell'infanzia, educatori, professionisti del sonno e dopo aver sperimentato il prodotto per arrivare ad un ulteriore miglioramento di questo, si potrebbe pensare ad una collaborazione con i **pediatri**. Creare, per esempio, nelle sale d'attesa o nelle sale visita uno spazio dedicato al libro, corredato da tutti gli strumenti necessari per riprodurre i suoni della fiaba. In questa configurazione, il libro potrebbe essere adattato con storie modificate e trigger sonori pensati appositamente per gli strumenti disponibili in sala.

In alternativa, il libro può diventare un vero e proprio ausilio per calmare il bambino utilizzato direttamente dal pediatra durante la visita: proponendo delle fiabe brevi, appositamente pensate per essere facilmente integrate durante la visita senza interferire con l'attività medica, il pediatra potrebbe trarne vantaggio ricreando i suoni della storia con gli strumenti che lui stesso utilizza.

Anche per **educatori, maestri e insegnanti** il libro può rappresentare un grande supporto.

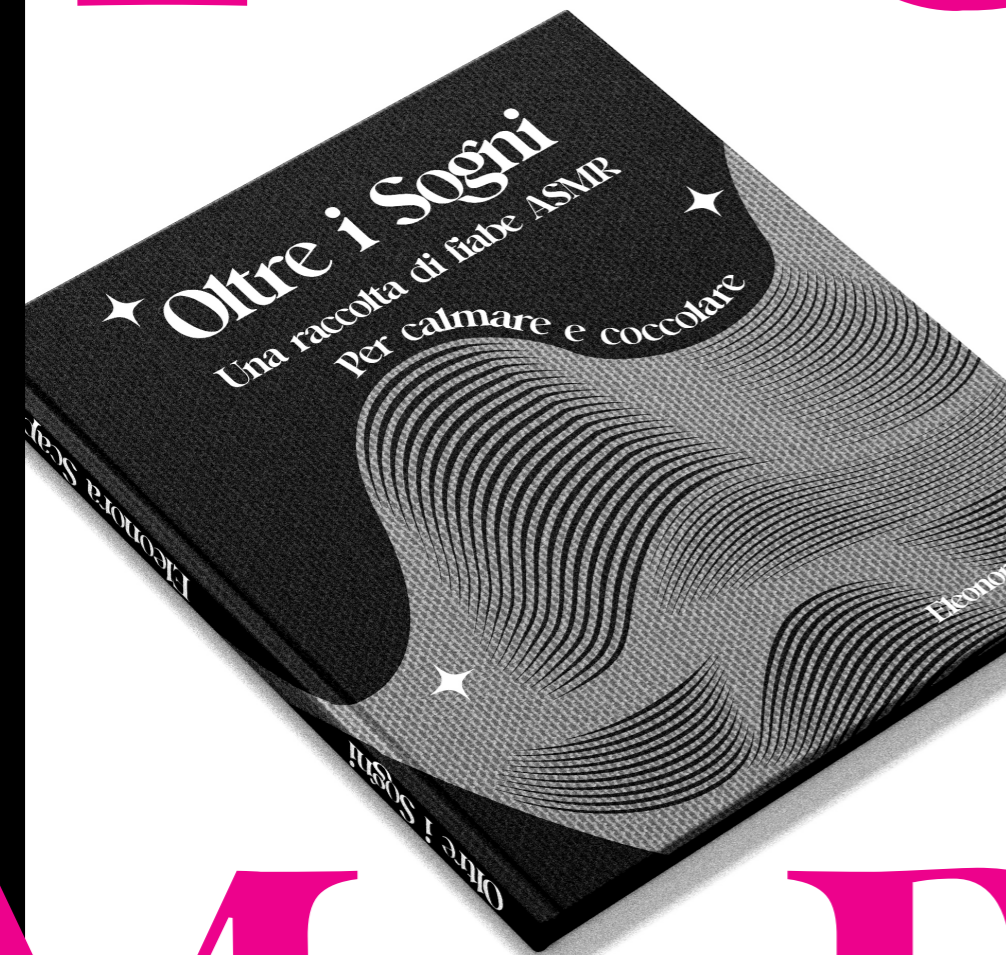
A seconda dei momenti della giornata trascorsi con i bambini, potrebbe essere utilizzato come ausilio educativo e ludico. Ad esempio, durante l'attività di lettura collettiva, il libro potrebbe favorire l'interazione e l'apprendimento grazie ai suoni e agli stimoli associati alla storia.

Nei momenti di relax, potrebbe essere impiegato per calmare e intrattenere i bambini, mentre in situazioni più dinamiche potrebbe stimolare la creatività e la collaborazione, invitandoli a riprodurre i suoni e a partecipare attivamente alla narrazione. La sua flessibilità lo rende uno strumento utile per adattarsi alle diverse esigenze educative, integrandosi perfettamente nelle routine quotidiane di classi o gruppi.



A S

CONCLUSIONI



M R



La tesi ha raccolto e organizzato le informazioni sparse su libri, articoli e siti, offrendo una spiegazione completa del fenomeno DELL'ASMR tramite l'analisi e il confronto ottenuto dalle fonti.

Comprendere che cosa accade a livello psichico, fisiologico e fisico, e quali conseguenze e benefici esso può apportare alla persona, è stato fondamentale per capire come e perché l'ASMR agisce.

L'analisi dei criteri su cui l'ASMR pone le sue basi ha permesso di individuare le caratteristiche chiave per la sua buona riuscita, come l'intimità, la qualità del suono, la voce e i particolari triggers, gestualità scatenanti il "brivido" sensoriale di risposta alla stimolazione.

Si è trattato di un fenomeno piuttosto ampio, che coinvolge ad oggi diversi artisti che lavorano sul campo, prodotti e servizi che si avvalgono delle sue pratiche per trasmetterne gli effetti positivi; tuttavia, un solo piccolo dettaglio può ridurne o rendere inefficace la risposta sensoriale.

Il "baby-care", ambito su cui il progetto si è orientato, ha permesso di operare su un contesto ancor poco esplorato: l'ASMR per i bambini.

Le ricerche hanno evidenziato come molti comportamenti genitoriali rispecchino, in modo spontaneo o intenzionale, le dinamiche dell'ASMR, permettendo così al bambino di sperimentarlo inconsapevolmente e di trarne benefici da un punto di vista psico-fisico. Uno di questi è la capacità di ritrovare la calma nei momenti di difficoltà emotiva.

Partendo da questa consapevolezza, il progetto è riuscito ad integrare un metodo già tradizionalmente usato per calmare il bambino con le pratiche ASMR. Seguendo le linee guida di accessibilità, semplicità, interattività e coinvolgimento emotivo, è stato progettato un libro di fiabe coerente con le ricerche effettuate.

Con "**Oltre i Sogni**" vengono raggiunti gli obiettivi precedentemente delineati, dando vita ad un prodotto apparentemente semplice che, grazie all'ASMR, si trasforma in un possibile supporto nella relazione tra genitore e bambino.

Per il futuro, si auspica che questa tesi possa rappresentare il punto di partenza per un progetto editoriale innovativo e funzionale. Il libro, arricchito da una dimensione sonora, è ancora in fase di sviluppo e necessita di test e feedback (anche da parte dei professionisti del settore) per verificarne e migliorarne l'efficacia.

A livello progettuale, si immagina che il libro possa incontrare un interesse editoriale di un editore quale ABraCadabra, marchio del gruppo De Agostini e, oltre alla vendita in librerie, sarebbe fondamentale distribuirlo nelle biblioteche pubbliche per favorire il prestito e la diffusione tra le famiglie, raccogliendo utili riscontri.

L'auspicio finale è che questo progetto di libro possa diventare un giorno un'esperienza coinvolgente e utile per bambini, genitori, pediatri ed educatori, contribuendo al loro benessere e sviluppo.

Fonti citate

■ Bibliografia

■ Sitografia

- [1] S. Di Pietro, «La stimolazione musicale nella prospettiva epigenetica e il neurosviluppo del feto e del neonato prematuro : una rassegna sistematica», Master thesis, Università di Parma. Dipartimento di Medicina e Chirurgia, 2021. Consultato: 2 novembre 2024. Disponibile su: <https://www.repository.unipr.it/handle/1889/4365>
- [2] «"Mamma, ti sento!" - L'apprendimento che inizia già nel grembo materno grazie all'udito», Psicoterapia Funzionale. Consultato: 2 novembre 2024. Disponibile su: <https://www.psicoterapiafunzionale.it/2021/03/mamma-ti-sento-lapprendimento-che-inizia-gia-nel-grembo-materno-grazie-alludito/>
- [3] N. Kraus, «How Sound Can Be an Ally or an Enemy of a Healthy Brain», Scientific American. Consultato: 2 novembre 2024. Disponibile su: <https://www.scientificamerican.com/blog/guest-blog/how-sound-can-be-an-ally-or-an-enemy-of-a-healthy-brain/>
- [4] M. Mozzoni, ASMR: **la rivoluzione dei sussurri**. Milano: Tecniche nuove, 2019.
- [5] A. Ahuja e N. K. Ahuja, «Clinical Role-Play in Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) Videos: Performance and Placebo in the Digital Era», JAMA, vol. 321, fasc. 14, pp. 1336–1337, apr. 2019, doi: 10.1001/jama.2019.2302.
- [6] E. L. Barratt e N. J. Davis, «Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): a flow-like mental state», PeerJ, vol. 3, p. e851, mar. 2015, doi: 10.7717/peerj.851.
- [7] G. L. Poerio, E. Blakey, T. J. Hostler, e T. Veltri, «More than a feeling: Autonomous sensory meridian response (ASMR) is characterized by reliable changes in affect and physiology», PLOS ONE, vol. 13, fasc. 6, p. e0196645, giu. 2018, doi: 10.1371/journal.pone.0196645.
- [8] «SENSAZIONE STRANA FA SENTIRE BENE | Discussioni su disturbi e malattie del sistema nervoso | Centro condizioni corpo e salute | SteadyHealth.com». Consultato: 25 ottobre 2024. Disponibile su: <https://www.steadyhealth.com/topics/weird-sensation-feels-good>

FONTI CITATE

- [9] M. J. Mooney, «Why Is Bob Ross Still So Popular?», The Atlantic. Consultato: 24 ottobre 2024. Disponibile su: <https://www.theatlantic.com/culture/archive/2020/07/why-bob-ross-still-so-popular/614431/>
- [10] E. Shostak et al., «Exploring the Bob Ross effect: A psychophysiological investigation», Complement. Ther. Med., vol. 80, p. 103022, mar. 2024, doi: 10.1016/j.ctim.2024.103022.
- [11] SHAFTofficial, «[Question] What are yall's thoughts on Bob Ross as asmr?», r/asmr. Consultato: 10 gennaio 2025. Disponibile su: www.reddit.com/r/asmr/comments/7nzri5/question_what_are_yalls_thoughts_on_bob_ross_as/
- [12] J. L. Keiles, «How A.S.M.R. Became a Sensation», The New York Times, 4 aprile 2019. Consultato: 25 ottobre 2024. Disponibile su: <https://www.nytimes.com/2019/04/04/magazine/how-asmr-videos-became-a-sensation-youtube.html>
- [13] cmosteopatica, «La circolazione energetica nei meridiani», Centro di Medicina Osteopatica Firenze. Consultato: 25 ottobre 2024. Disponibile su: <https://www.cmosteopatica.it/la-circolazione-energetica-nei-meridiani/>
- [14] V. Georgieva-Hristozova, «PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL POTENTIAL OF ASMR AS A LEARNING TOOL IN EDUCATIONAL SETTINGS FOR CHILDREN'S AND STUDENTS' MENTAL AND SOCIAL WELL-BEING», Int. J. Innov. Technol. Soc. Sci., fasc. 2(38), Art. fasc. 2(38), giu. 2023, doi: 10.31435/rsglobal_ijitss/30062023/8006.
- [15] «ASMR Grows in Popularity During the Pandemic». Consultato: 22 ottobre 2024. Disponibile su: <https://spectrumnews1.com/oh/columbus/news/2021/01/14/asmr-grows-in-popularity-during-the-pandemic>
- [16] isp, «Le vibrazioni sottili dell'ASMR: il potere di rilassamento e benessere dei video sensoriali», Istituto per lo Studio delle Psicoterapie. Consultato: 22 ottobre 2024. Disponibile su: <https://www.istitutopsicoterapie.com/le-vibrazioni-sottili-dellasmr-il-potere-di-rilassamento-e-benessere-dei-video-sensoriali/>
- [17] «Google Trends», Google Trends. Consultato: 22 ottobre 2024. Disponibile su: <https://trends.google.it/trends/explore?date=all&q=%2Fm%2F0ngt1v6&hl=it>
- [18] ADVERSUS, «L'effetto placebo e l'importanza delle parole e della speranza per guarire», ADVERSUS MAGAZINE. Consultato: 15 dicembre 2024. Disponibile su: <https://www.adversus.it/leffetto-placebo-e-limportanza-delle-parole-e-della-speranza-per-guarire/>

- [19] C. Vidal, L. Vidal, e M. Lage, «**Misofonia: características clínicas e relato de caso**», J. Bras. Psiquiatr., vol. 66, pp. 178–181, set. 2017, doi: 10.1590/0047-2085000000168.
- [20] C. Vidal, L. Vidal, e M. J. Lage, «**Misophonia: Case Report**», Eur. Psychiatry, vol. 41, p. S644, apr. 2017, doi: 10.1016/j.eurpsy.2017.01.2259.
- [21] N. Jiang, K. W. Khong, M. Chen, K. L. Khoo, J. A. Xavier, e M. Jambulingam, «**Why am I obsessed with viewing mukbang ASMR? The roles of mediated voyeurism and intertemporal choice**», doi: 10.1371/journal.pone.0308549.
- [22] H. B. Klausen, «**ASMR explained: Role play videos as a form of touching with the eyes and the ears**», First Monday, set. 2021, doi: 10.5210/fm.v26i9.11691.
- [23] H. Klausen, «**The ambiguity of technology in ASMR experiences: Four types of intimacies and struggles in the user comments on YouTube**», Nord. Rev., vol. 42, pp. 124–136, set. 2021, doi: 10.2478/nor-2021-0045.
- [24] «**ASMR: The videos which claim to make their viewers "tingle"**», BBC News, 11 dicembre 2014. Consultato: 25 ottobre 2024. Disponibile su: <https://www.bbc.com/news/magazine-30412358>
- [25] «**ASMR: What's going on inside my brain?**», BBC News, 16 dicembre 2015. Consultato: 25 ottobre 2024. Disponibile su: <https://www.bbc.com/news/magazine-35106835>
- [26] B. Lochte, S. Guillory, C. Richard, e W. Kelley, «**An fMRI investigation of the neural correlates underlying the autonomous sensory meridian response (ASMR)**», BiolImpacts, vol. 8, pp. 295–304, set. 2018, doi: 10.15171/bi.2018.32.
- [27] «**Origin Theory of ASMR**», ASMR University. Consultato: 26 novembre 2024. Disponibile su: <https://asmruniversity.com/origin-theory-of-asmr/>
- [28] N. Sakurai, K. Nagasaka, S. Takahashi, S. Kasai, H. Onishi, e N. Kodama, «**Frontiers | Brain function effects of autonomous sensory meridian response (ASMR) video viewing**», doi: 10.3389/fnins.2023.1025745.
- [29] Y. He et al., «**Frisson Waves: Exploring Automatic Detection, Triggering and Sharing of Aesthetic Chills in Music Performances**», Proc. ACM Interact. Mob. Wearable Ubiquitous Technol., vol. 6, pp. 1–23, set. 2022, doi: 10.1145/3550324.
- [30] L. Harrison e P. Loui, «**Frontiers | Brividi, brividi, brividi e orgasmi cutanei: verso un modello integrativo di esperienze psicofisiologiche trascendenti nella musica**»,

- Consultato: 3 novembre 2024. Disponibile su: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2014.00790/full>
- [31] A. J. Blood e R. J. Zatorre, «**Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion**», Proc. Natl. Acad. Sci., vol. 98, fasc. 20, pp. 11818–11823, set. 2001, doi: 10.1073/pnas.191355898.
- [32] A. Kovacevich e D. Huron, «**Two Studies of Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): The Relationship between ASMR and Music-Induced Frisson**», Empir. Musicol. Rev., vol. 13, fasc. 1–2, Art. fasc. 1–2, 2018, doi: 10.18061/emr.v13i1-2.6012.
- [33] L. A. Beck, «**Csikszentmihalyi, Mihaly. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience**», J. Leis. Res., vol. 24, fasc. 1, pp. 93–94, gen. 1992, doi: 10.1080/00222216.1992.11969876.
- [34] ieppnew2, «**Teoria del flusso o esperienza ottimale: "Il tempo vola" - IEPP**», Istituto Europeo de Psicología Positiva. Consultato: 4 novembre 2024. Disponibile su: <https://www.iepp.es/it/teoria-del-flow/>
- [35] G. Rizzolatti e C. Sinigaglia, «**Mirrors in the Brain: How Our Minds Share Actions and Emotions**». Oxford University Press, 2008.
- [36] «**The Truth About Hypnosis and Its Effects: an Interview with Marco Mozzoni**», La Voce di New York. Consultato: 6 novembre 2024. Disponibile su: <https://lavocedinewyork.com/en/lifestyles/2018/09/13/the-truth-about-hypnosis-and-its-effects-an-interview-with-marco-mozzoni/>
- [37] B. Fredborg, J. Clark, e S. D. Smith, «**Frontiers | An Examination of Personality Traits Associated with Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)**», doi: 10.3389/fpsyg.2017.00247.
- [38] A. B. J. McErlean e M. J. Banissy, «**Assessing Individual Variation in Personality and Empathy Traits in Self-Reported Autonomous Sensory Meridian Response**», gen. 2017, doi: 10.1163/22134808-00002571.
- [39] C. M. Eid, C. Hamilton, e J. M. H. Greer, «**Untangling the tingle: Investigating the association between the Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR), neuroticism, and trait & state anxiety**», doi: 10.1371/journal.pone.0262668.
- [40] **ASMR Darling, ASMR Personal Attention To Help You Sleep**, (3 maggio 2018). Consultato: 8 novembre 2024. Disponibile su: <https://www.youtube.com/watch?v=Hffn3vYJq80>

- [41] Gentle Whispering ASMR, ASMR Get Your Groom On Brushing Soft Spoken, (8 maggio 2017). Consultato: 10 novembre 2024. Disponibile su: <https://www.youtube.com/watch?v=DYxvmKzmME8>
- [42] Gibi ASMR, [ASMR] Dark & Relaxing Tapping & Scratching [Close Whispers], (20 marzo 2018). Consultato: 10 novembre 2024. [Disponibile su: <https://www.youtube.com/watch?v=FidhD-izZnk>]
- [43] Jocie B ASMR, ASMR Doing Your Makeup (Fast & Aggressive, Layered Personal Attention), (3 febbraio 2021). Consultato: 13 novembre 2024. Disponibile su: <https://www.youtube.com/watch?v=IGnKB9Ty7s4>
- [44] N. Smith e A.-M. Snider, «ASMR, affect and digitally-mediated intimacy», *Emot. Space Soc.*, vol. 30, pp. 41–48, feb. 2019, doi: 10.1016/j.emospa.2018.11.002.
- [45] R. Andreassen, M. N. Petersen, K. Harrison, e T. Raun, *Mediated Intimacies: Connectivities, Relationalities and Proximities*. Routledge, 2017.
- [46] «Voce umana - Fisica, onde Musica». Consultato: 12 novembre 2024. Disponibile su: https://fisicaondemusica.unimore.it/Voce_umana.html#Come_si_produce_la_voce
- [47] G. L. Poerio, A. Succi, T. Swart, V. Romei, e H. Gillmeister, «From touch to tingles: Assessing ASMR triggers and their consistency over time with the ASMR Trigger Checklist (ATC)», *Conscious. Cogn.*, vol. 115, p. 103584, ott. 2023, doi: 10.1016/j.concog.2023.103584.
- [48] cygnemoderne, «[tomt] Childhood 'sensory games': "Crack an egg on your head let the yolk run down, let the yolk run down..."», *r/tipofmytongue*. Consultato: 26 novembre 2024. Disponibile su: www.reddit.com/r/tipofmytongue/comments/jkxdp3/tomt_childhood_sensory_games_crack_an_egg_on_your/
- [49] federicasilvestri, «Progetto Monarch: il controllo mentale di Alice», *Digital Historians*. Consultato: 16 dicembre 2024. Disponibile su: <https://digitalhistoriansunisa.wordpress.com/2019/03/24/progetto-monarch-il-controllo-mentale-di-alice/>
- [50] C. Richard, «Craig Richard: The brain science (and benefits) of ASMR | TED Talk». Consultato: 27 novembre 2024. Disponibile su: https://www.ted.com/talks/craig_richard_the_brain_science_and_benefits_of_asmr
- [51] «Principi della dinamica (Leggi di Newton) | StudySmarter», StudySmarter IT.

- Consultato: 27 novembre 2024. Disponibile su: <https://www.studysmarter.it/spiegazioni/fisica/meccanica/principi-della-dinamica-leggi-di-newton/>
- [52] F. Apprich, «The Benefits of ASMR in Education», *Benefits ASMR Educ. J. Res. Methods Educ.*, vol. 6, fasc. 5, p. 6, ott. 2016, doi: 10.9790/7388-060502113118.
- [53] «Errori comuni dei genitori nel sonno dei neonati - Metro Parent». Consultato: 28 novembre 2024. Disponibile su: <https://www.metroparent.com/newborn-care/3-common-infant-sleep-mistakes-parents-make/>
- [54] I. parco di Sam e S. Parker, «Good vibrations: tapping in to the benefits of ASMR», *The Guardian*, 23 ottobre 2021. Consultato: 28 novembre 2024. Disponibile su: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2021/oct/23/good-vibrations-tapping-in-to-the-benefits-of-asmr>
- [55] G. Y. Jeong, «Uno studio sull'influenza della visione di contenuti audio di YouTube (ASMR) sull'apprendimento e sulla vita dei giovani - International Journal of Advanced Culture Technology | Korea Science», Consultato: 28 novembre 2024 Disponibile su: <https://koreascience.kr/article/JAKO202008351737498.page>
- [56] «Puppet ASMR - The Shorty Awards». Consultato: 4 dicembre 2024. Disponibile su: <http://shortyawards.com/11th/puppet-asmr>
- [57] «Moshikids, l'app pluripremiata per i bambini», Moshi. Consultato: 4 dicembre 2024. Disponibile su: <https://www.moshikids.com/>
- [58] Harkla, «What are the Benefits of a Sensory Brush or The Wilbarger Brushing Protocol?», Harkla. Consultato: 11 dicembre 2024. Disponibile su: <https://harkla.co/blogs/special-needs/sensory-brush>
- [59] «Teatrulla - Scuola di teatro per bambini e ragazzi», Teatrulla. Consultato: 23 gennaio 2025. Disponibile su: <https://www.teatrulla.it/>
- [60] C.-C. Lee, Y. Jhang, G. Relyea, L. Chen, e D. K. Oller, «Babbling development as seen in canonical babbling ratios: A naturalistic evaluation of all-day recordings», *Infant Behav. Dev.*, vol. 50, pp. 140–153, feb. 2018, doi: 10.1016/j.infbeh.2017.12.002.

Ringraziamenti

Desidero esprimere la mia profonda gratitudine alla Professoressa Dorian Dal Palù per avermi ispirata a esplorare questo straordinario ambito. La sua condivisione di preziosi consigli e il suo costante e incoraggiante interesse verso il mio progetto sono stati fondamentali per me, e non potevo scegliere relatrice migliore.

Un ringraziamento speciale va alla mia famiglia, il mio pilastro:

Prima di tutti, voglio ringraziare mia nonna Ilde, a cui dedico il mio impegno e la mia dedizione. Mi hai insegnato l'importanza di affrontare la vita con un sorriso, anche nelle avversità, ricordandomi che il dolore non deve piegarci, ma renderci più forti. Mi manchi immensamente, ma il tuo ricordo vive sempre nel mio cuore, nelle mie preghiere e nei miei sorrisi.

A mia mamma, che mi ha sempre spinto a puntare in alto, facendomi sentire speciale ai suoi occhi. Mi hai insegnato il valore dell'amore e della semplicità, dimostrando che le cose più semplici sono spesso le più preziose. Hai condiviso con me tanto affetto, dolcezza e amore per la famiglia, e sono grata di avere una mamma così.

A mio papà, che mi ha insegnato a non arrendermi mai, trasmettendomi forza, sicurezza e soprattutto altruismo. Con te ho scoperto la bellezza della creatività, di non soffocare mai le proprie passioni, l'importanza di aiutare gli altri e di portare sempre sorrisi e gioia in famiglia. Sei il papà che ogni figlia desidererebbe, e io ho avuto questa fortuna.

A Tinna, la migliore sorella del mondo. Con te ho imparato che una risata può migliorare ogni cosa. Sei stata e sarai sempre la mia fonte d'ispirazione, un'amica speciale, e un esempio di forza e indipendenza. La persona che sono e la mia crescita non sarebbe stata la stessa senza la tua, e non vedo l'ora di continuare a crescere insieme a te.

E un grande grazie anche a Matteo, per la sua costante disponibilità ad aiutarmi nel progetto e per non avermi mai fatto dubitare dell'amore genuino che provi per Tinna.

A mia nonna Anna, che attraverso il suo sguardo mi ha sempre fatto sentire bella e speciale. Mi hai insegnato a non guardare mai indietro, ma di andare avanti sempre a testa alta; ai miei zii Dario e Daniela, e ai miei cugini Lorenzo e Francesca, per il

loro affetto e il sostegno genuino che portano nella nostra famiglia. Con voi non potevo avere famiglia migliore.

A Lori, il mio compagno di viaggi e di passioni, ma anche di serenità, condividendo insieme la bellezza delle piccole cose. Mi hai insegnato ad esprimere liberamente il mio amore, dimostrandomi come rafforzi sempre più il nostro legame, e ricambiandolo con la stessa intensità. Con la tua costante positività e forza interiore rappresenti un punto di riferimento per me, regalandomi la sensazione di conoscerti da sempre.

A Sara, designer eccezionale, fedele compagna e preziosa amica. Grazie per il tuo supporto costante, per non avermi mai giudicata e per avermi permesso di essere sempre me stessa. Sono grata di quello che abbiamo creato insieme e della fiducia che ci siamo donate fin dal primo giorno. La tua presenza mi rende una persona davvero felice.

A Felicia, la donna più forte che conosca. Sin da quando eravamo bambine, ogni sfida ti ha reso più forte, sei fonte di ispirazione per ognuno di noi e una compagna di vita che mi saprà sempre di famiglia.

E a Camilla e Lara, vi ringrazio di cuore. Le nostre serate e risate mi hanno dato la forza di affrontare ogni giorno con più serenità, il vostro costante interesse e aiuto verso il mio lavoro mi ha sempre spinto a credere nei miei progetti, facendovi carico dei miei problemi come se fossero anche vostri.

Con tutte voi mi sento a casa, e spero che duri per sempre.

A Brazo, la nostra amicizia è un dono inestimabile. Grazie per il tuo affetto e per essere stato sempre disposto a donarmi 8 minuti del tuo tempo.

Un grazie speciale ai miei compagni di università Boci, Marco e Estefan. Il vostro impegno, supporto e lavoro è sempre stato di grande ispirazione, sono grata di aver collaborato con voi.

Infine, ringrazio me stessa. Faccio fatica a credere in me, mi sottovaluto e mi rimprovero dei miei stessi errori, ma ho sempre raggiunto tutti i miei traguardi, dimostrando tenacia e coraggio. Anche questa volta, ho una prova del mio impegno e della mia determinazione, e continuerò a trasformare le mie debolezze in forza per crescere e migliorare.