

## ASMR: Braingasm la bibliotecă

de Gabriela Panu

**B**iblioteca Centrală Universitară „Eugen Todoran” din Timișoara a fost locul în care pe perioada studenției veneam doar pentru a împrumuta cărți pe care le citeam acasă. Anul trecut însă, din cauza imposibilității de a studia la domiciliu, am descoperit avantajele de a studia în sălile de lectură ale bibliotecii. Pe lângă faptul că sunt un mediu perfect pentru a-ți concentra atenția pe studiu, pentru mine, sălile de lectură ale bibliotecii au și alte beneficii. Aici am descoperit ASMR<sup>1</sup> (*Autonomous Sensory Meridian Response*) sau Răspuns Senzorial Meridian Autonom.

**A**SMR este o experiență euforică ce se manifestă printr-o senzație de bine, sub forma unor furnicături plăcute pe piele care încep pe scalp și coboară spre ceafă, apoi spre coloana vertebrală și uneori chiar spre membre. Instantaneu se instaurează și o stare de relaxare profundă. Stimulii declanșatori (sunete zglopii, șoapte, atenție crescută, zgomot de avion, zâmbete, vizionare de sarcini repetitive, mișcări lente<sup>2</sup>) sunt fie tactili, fie sonori iar senzațiile percepute sunt date de răspunsul creierului la acești stimuli senzoriali. Dacă un masaj al scalpului poate fi un exemplu de stimul tactil, șoptitul cuvintelor poate fi un exemplu de stimul sonor.

**E**vident că nu orice sunet poate declanșa ASMR. Frecvența (înălțimea) și intensitatea sunetelor (și a timbrului vocal, atunci când este vorba de vocea umană) pot avea efecte benefice sau distructive asupra celulelor corpului uman. Instrumentele muzicale idiofone, fie că e vorba de gongul chinezesc, conga africană sau toaca românească, au vibrații ce produc sunete cu puteri sacre de îndepărtare a spiritelor rele sau a energiilor negative.

**V**ocea liniștitoare a unor persoane îți poate induce o stare de relaxare profundă, la fel cum vocea stridentă a altora poate fi enervantă și secătuitoare de energii. Cântece cum ar fi *raga* indiană sau incantațiile șamanilor vindecă datorită

frecvenței sunetelor emise mai mult decât prin mesaj. Simetria vibrațiilor sacre din natură produse de exemplu de sunetul picurilor de ploaie are frecvența 432 Hz. Această frecvență este una plăcută auzului uman, dar mai mult decât atât, conform studiilor<sup>3</sup> are puteri tămăduitoare.

**F**recvența cuvintelor șoptite m-a făcut să experimentez ASMR pentru prima dată în sălile de lectură ale bibliotecii. Încercarea studenților de a păstra liniștea și de a nu-i deranja pe ceilalți este sortită eșecului, deoarece pseudo-liniștea din sală nu face altceva decât să amplifice fiecare sunețel: scârțâitul scaunelor, sorbitul cafelei sau gălgâitul apei, foșnetul hainelor, sunetul creionului sau al markerelor fosforescente pe hârtie, vorbitul în șoaptă, zgomotele ștecherelor atunci când sunt bătute sau scoase din priză, lentoarea sonoră generală. Toate sunt posibile declanșatoare de ASMR.

**S**tudiu, lectură, informare, dezvoltare personală, dar și relaxare și terapie. Dacă nu mă credeți, veniți și experimentați pe pielea voastră. *Enjoy!*



Alina Dărăban: *Femeia floare* (broderie/imprimeu)

<sup>1</sup> *ASMR A Guide - Digital Publication*, <https://www.behance.net/gallery/20848927/ASMR-A-Guide-Digital-Publication>.

<sup>2</sup> Emma L. Barratt, Nick J. Davis, *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): A flow-like mental state*, 5 Swansea University, Swansea (disponibil la <https://peerj.com/preprints/719.pdf>)

<sup>3</sup> Cf. Institutul pentru studierea Răspunsului Senzorial Meridian Autonom, fondat de cercetătoarea Jennifer Allen, se ocupă cu explorarea stărilor senzoriale (disponibil la <http://www.asmmathura.com/>), la fel ca studiile efectuate la Universitatea Swansea din Marea Britanie (disponibil la <http://dx.doi.org/10.7287/peerj.preprints.719v1>)