

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

Потенциал использования ASMR-эффектов в терапии принятия и ответственности

Научный руководитель – Бородачева Ольга Викторовна

Горшкова Анастасия Сергеевна

Студент (магистр)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра общей психологии, Москва, Россия

E-mail: kitsune_2@outlook.com

В условиях цифровизации современного общества, неустойчивой и противоречивой социальной ситуацией в мире и обостряющейся социальной изоляции психотерапия нуждается в конкретных методах и методиках, позволяющих сберечь клиента от агрессивного воздействия среды, увеличивать его психологическое благополучие и восстановить его ресурс. Феномен ASMR (автономная сенсорная меридиональная реакция - «мурашки и покалывания» в затылочной части головы при восприятии некоторых стимулов), сам по себе испытывающий потребность в научном анализе, на наш взгляд, способен стать одной из таких методик в силу определённых позитивных сопутствующих просмотру эффектов и специфики смыслового насыщения стимулов.

При этом ASMR-артисты всё чаще отходят от концепции создания видео с опорой лишь на характер звуковых стимулов, обращаясь к так называемым «ролевым играм» - построением этого самого контакта и диалогичности путём помещения реципиента в абсолютно любую среду от потенциально воспроизводимой в реальном мире (врач, парикмахер, интервьюер и пр.) до полностью мифической (колдуны, суккубы) или же воспроизводимой в рамках вселенной ранее созданного творческого продукта (персонажи игр, аниме, фильмов). Преимущественно этот вид контента мы видим имеющим большой психотерапевтический потенциал.

На основании контент-анализа комментариев на платформе YouTube и некоторых трудов по теме [1, 2] мы выдвигаем следующие «плюсы» прослушивания такого контента - ASMR-эффекты.

- 1) **поиск новых необычных ощущений**, включая как, собственно, ASMR, так и эффект иммерсивного взаимодействия «артист-субъект»;
- 2) **расслабление, улучшенное засыпание, сосредоточенность на получаемом опыте**, достигающиеся сочетанием нескольких факторов:
 - a) характер **звуковых** стимулов: тихий, ненавязчивый, «заполняющий» тишину звук, но не настолько, чтобы на это реагировать; плавный голос, минимизация резких стимулов;
 - b) характер **когнитивных** стимулов первого порядка, **очевидных** реципиенту, как то: внушения в начале видео или его названия («ты точно уснешь», «отправимся в мир расслабления», «устраивайся поудобнее» и пр.); воссоздание контекста, где реализуется послание расслабиться и отдать все в руки артиста (врача, колдуна, интервьюера и пр.);
 - c) характер **когнитивных** стимулов второго порядка, воспринимаемых **подтекстом**: персональное внимание, оказание услуги, проверки, апелляция к прошлому жизненному опыту субъекта, к мифологическому, архетипному мышлению, к контексту его любимых медиапродуктов, воспроизводя уже проверенные пути получения удовольствия;
- 3) **удовлетворение потребности в любви и признании через диалогичный контакт субъекта с артистом**, погружение в воссозданный ролевой контекст, возможность проявлять некоторую активность, что подчеркивает эту диалогичность.

Терапия принятия и ответственности (далее - АСТ) как ответвление когнитивно-поведенческой терапии третьей волны, на наш взгляд, продуктивным образом раскрывает вышеперечисленные особенности достижения ASMR-эффектов, поскольку основные постулирующиеся ей принципы психологической гибкости [3] связаны с сопутствующими эффекту и ролевой постановке воздействия переживаниями. Прокомментируем с данной точки зрения эти принципы:

1) **разделение / спутывание с мыслями:** ASMR-контент ролевого толка, в частности, так называемые «рейки» - практика «вытягивания» из человека негативных чувств, эмоций, переживаний и мыслей - побуждает спутывание с мыслями уменьшаться, поскольку концентрирует реципиента на иных аспектах его восприятия, таким образом уменьшая объем и влияние этих мыслей и одновременно не отторгая их в себе;

2) **принятие и исследование** переживания, позволяющее прочувствовать его - тот навык, которому взаимодействие с ASMR-контентом потенциально может научить реципиента, предлагая исследовать сначала необычные и редкие чувства и ощущения, замечая степень его силы, то, как оно ощущается в теле, как проживается эмоционально и вместе с этим позволяя ему быть, и таким образом косвенно возможно перенести данный навык на чувства все более обыденные и все более негативные по принципу десенсибилизации, повышая принятие;

3) **контакт с настоящим моментом:** фокусировка на настоящем моменте, ощущениях из внешнего мира, осознаваемости - одна из ключевых достоинств просмотра ASMR-контента, позволяющая в комфортной и не требующей усилий форме приобрести специфичный сенсорный и диалогичный опыт, концентрируясь на разыгрываемом и проживая его, а равно возвращая реципиента в этот контакт и научая ему;

4) **позиция наблюдателя / «Я» как контекст:** в диалогичности ролевых форм, исходя из специфики потребления ASMR-контента, существует определенная зыбкость, поскольку реципиент, даже будучи вовлеченным в процесс, тем не менее, наблюдает за происходящим в видеоролике, а поэтому такая двойственность позиции ярче позволяет ощутить течение мыслей, чувств, переживаний и понять, что личность не отождествляется с ними. Через обогащение ролей, через которые проходит реципиент в различных диалогах, косвенно преодолевается и «ярлычное» восприятие самим себя («Я - просто...», «Я - всего лишь...»), поскольку количество этих «ярлыков» потенциально возрастает, преобразаясь в контекст.

5) **выбираемые самим человеком ценности и действия** человека, основанные на ценностях: ASMR будет полезен людям, которые в качестве ценности избирают комфорт и спокойствие (в силу расслабляющего эффекта); любовь и признание (в силу насыщения псевдиалогическим интимно-личностным общением); интерес к новому и необычному (в силу трудности воссоздания эффекта в реальной жизни и соответствующей редкости ощущений).

Таким образом, соотношение принципов терапии принятия и ответственности и психологических ASMR-эффектов порождает вопрос о приемлемости такого рода инструмента в проведении данной терапии (предположительно, как домашнее задание). Мы выдвигаем гипотезу о терапевтичности ASMR для развития разных граней методологического «гексафлекса» психологической гибкости. Однако она должна быть подкреплена эмпирическими исследованиями о мере и специфике позитивного влияния ASMR в принципе для недопущения неправомερных обобщений.

Источники и литература

- 1) Ложкина, Д. Н., Шлионская, И. А. До мурашек. ASMR и другие технологии чувственного воздействия. М.: Бомбора, 2022. 384 с.

- 2) Шкарин, Д.Л. Уровневый анализ ASMR-технологии и определение ее значения в современном социальном контексте // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2018. №1 (33). С. 79-87.
- 3) Harris, R. Embracing your demons: an overview of acceptance and commitment therapy // Psychotherapy in Australia: journal. 2006. Vol. 12, no. 4.