

“Today let’s gently brush your ears” ASMR som mediekulturelt og lydligt fænomen

Helle Breth Klausen and Iben Have

MedieKultur 2019, 66, 37-54

Published by SMID | Society of Media researchers In Denmark | www.smid.dk

The online version of this text can be found open access at <https://tidsskrift.dk/mediekultur>

Abstract

ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) is a physiological sensory reaction usually described as “a tingling, static-like sensation across the scalp, back of the neck and at times further areas in response to specific triggering audio and visual stimuli” (Barratt & Davis, 2015). In the last decade ASMR has also become a growing media cultural phenomenon, especially on YouTube, where ASMRtists create videos that help you overcome stress, loneliness and insomnia while making you feel good. This article follows a question raised by one of these ASMRtists concerning the ability of the videos to generate a feeling of human touch. In a combination of Media and Sound Studies, and supported by an empirical study of user comments on YouTube and Reddit, we argue that ASMR videos offer a social service by affording experiences of telepresence and pseudohaptic social audio-grooming and thereby meeting the ‘skin hunger’ of modern human beings.

Keywords

ASMR, social grooming, audio-grooming, telepresence, YouTube, sound studies

Introduktion

Søndag d. 7. maj 2017 offentliggjorde 'Maria'/Gentle Whispering ASMR en ny video på YouTube med følgende tekst:

Happy Sunday Night! ^_^ Today let's gently brush your ears and your hair and chat about what human "touch" means in our lives, how important it is and how ASMR videos (as well as online social platforms) are helping us transition into a new type of social bonding and social grooming. What are your thoughts on this topic, do you feel as if you have actually had a human "touch" through these videos? Very interesting topic to think about, yes? Thank you for watching. ♥ (Gentle Whispering ASMR, 7. maj 2017)

'Maria' betragtes som værende "the first superstar of the ASMR community" (Young & Blansert, 2015, p. 81) og en af de mange såkaldte ASMRtister på YouTube. ASMR er en forkortelse for Autonomous Sensory Meridian Response, der betegner en sansemæssig reaktion, som typisk beskrives som "a tingling, static-like sensation across the scalp, back of the neck and at times further areas in response to specific triggering audio and visual stimuli" (Barratt & Davis, 2015, p. 1). De, der er i stand til at få de såkaldte tingles, trigges af auditive og/eller visuelle stimuli som eksempelvis hvisken, knitren, sanselig leg med papir eller langsomme, sirlige bevægelser. ASMR er imidlertid ikke blot en reaktion, men også et digitalt medieret fænomen, som er muliggjort af teknologi og sociale medier – og som har afstedkommet nye former for fællesskaber online. Sammenfattende kan man sige, at *fænomenet* ASMR er teknologisk, socialt og kulturelt forankret, mens *reaktionen* ASMR har at gøre med den fysiologiske, sensoriske oplevelse. Sidstnævnte har givet ASMR dets navn.

ASMR-videoer formidlet gennem digitale medieplatforme anvendes for at opnå en tilstand af afslapning og sensorisk nydelse, og videoerne har vist sig særlig egnet som redskab til at falde i søvn (Young & Blansert, 2015, p. 25). Men ifølge ASMR-brugerne selv kan de såkaldte 'tingles' også have en positiv effekt på stress, angst og ensomhed (Barratt & Davis, 2015, p. 11; Andersen, 2014, p. 684). ASMR indskrives sig således i samtidens bølge af mobilt selvhjælpsværktøj på linje med mindfulness og meditation, tilgængeligt gennem forhåndenværende video- og lydfiler, der tilgås gennem apps og internetsider på smartphones og computere.

Selvom medieret ASMR ofte optræder i et audiovisuelt videoformat, spiller lyden og særligt den hviskende stemme en helt central rolle. Mange ASMR-videoer optages gennem binaurale mikrofoner, der ved brug af høretelefoner skaber en intim og nærværende oplevelse. En binaural mikrofon består af to mikrofoner samlet i én for så nøjagtigt som muligt at indfange og gengive lyde, som de vil høres af de menneskelige ører placeret på hver sin side af hovedet, hvilket giver en auditiv 3D-effekt.

I denne artikel følger vi opfordringen fra Maria/Gentle Whispering ASMR fra citatet ovenfor og argumenterer ud fra medie- og lydforskningen for, hvordan ASMR-videoer skaber en særlig form for 'social bonding' og 'social grooming' og på trods af sit audio-

visuelle YouTube-format er i stand til at fremme en oplevelse af menneskelig berøring. Formålet er således at besvare spørgsmålet: Hvad kendetegner ASMR som mediekulturelt fænomen, og hvilken rolle spiller lyden i videoernes evne til at formidle en oplevelse af fysisk berøring og socialt nærvær?

Disse spørgsmål vil blive behandlet gennem artiklens tre hovedafsnit med fokus på henholdsvis ASMR som mediekulturelt fænomen, oplevelsen af ASMR-videoer fra et brugerperspektiv og lydens rolle for ASMR-oplevelsen.

I det følgende redegør vi først for, hvad ASMR er, hvordan fænomenet optræder i forskningen, og hvor artiklen placerer sig i dette felt. Dernæst følger afsnittet, hvor vi argumenterer for ASMR som digitalt, mediekulturelt fænomen opstået i kølvandet på web 2.0. Ved at inddrage resultater fra en empirisk netnografisk undersøgelse af skriftlig kommunikation via kommentarfeltet på YouTube og Reddit foretaget af Klausen (2016) kan vi få brugernes perspektiv på, hvad ASMR er, og hvordan det opleves. I artiklens sidste del inden konklusionen argumenterer vi for, at audiovisuelt medieret ASMR giver anledning til en sensorisk kropslig oplevelse, hvor særligt stemmen skaber et intimt tilstedevær, og lydens haptiske kvaliteter bliver centrale for det, vi betegner som oplevelsen af *social audio-grooming*.

Historisk set fik ASMR sit navn i 2010 (Young & Blansert, 2015, p. 5), men både følelsen og fællesskabet har været kendt tidligere. De, der producerer og uploader ASMR-videoer til YouTube, kaldes for *ASMRtister*, mens neologismen 'ASMR' har vundet indpas som den gængse betegnelse for det, der mere populært også bliver betegnet "(head)tingles" og "braingasm" (Young & Blansert, 2015, p. 5). ASMR er mest massivt til stede på YouTube, og det er uden sammenligning her, der uploades flest videoer med ASMR-indhold. YouTube var dog ikke den første platform til at facilitere ASMR. Det var i stedet en lang række nichewebsites baseret på det klassiske 'bulletin board'-format. Størst af disse er angiveligt Reddit, der stadig har en såkaldt *subreddit* – en underside – dedikeret til ASMR, hvor der dagligt diskuteres og linkes til ASMR-videoer.

Den første ASMR-video dukkede op på YouTube i 2009 og hed *Whisper 1 - hello!*. Siden er det blevet til over 12 millioner videoer med 'ASMR' i titlen (pr. maj 2018). Typisk vil titlen endvidere indeholde en kort beskrivelse af videoens indhold, herunder triggere. Et eksempel herpå kunne være "ASMR/binaural/hair brushing/whisper". De fleste ASMR-videoer er en kombination af auditive og visuelle triggere, omend nogle er "sound only", og ganske få er uden lyd. Mens nogle videoer byder på en række udvalgte lyde – det være sig hvisken, knitren, pusten eller børsten og kaldes for 'sound assortments' – er andre markeret med 'role play' i titlen, hvilket indikerer, at videoen anvender en personlig 1:1-henvendelsesform over for brugeren af videoen, mens der imiteres en hverdagssituation; en slags 'social service'. Mere om dette senere.

ASMR er stadig et relativt nyt fænomen, hvor forskningen endnu er i sin vorden, og i en medievidenskabelig sammenhæng er det kun i meget begrænset omfang blevet undersøgt. Hovedparten af de udgivne artikler om ASMR har afsæt i psykologien og

undersøger den fysiologiske reaktion som demonstreret hos bl.a. Fredborg et al. (2018), McErlean & Banissy (2018), Poerio et al. (2018), del Campo & Kehle (2016) samt Barratt & Davis (2015). Kun enkelte artikler har undersøgt ASMR i en mediekulturel sammenhæng (Andersen, 2014; Iossifidis, 2017; Poerio, 2016; Bennett, 2016; Bjelić, 2016; Gallagher, 2016; 2018; Manon, 2018). Endvidere undersøges ASMR i flere af de nævnte artikler uden skelnen mellem den medierede og den ikke-medierede afart. Denne artikel har fokus på den teknologisk-medierede ASMR og placerer sig i et felt, der kobler medie- og lydforskning; en kobling i regi af ASMR, der kun i et vist omfang er blevet demonstreret af Gallagher (2016).

Men sin indsmigrende, hviskende stemme og lyden af de skinnende læbers lette smasken byder en smilende Maria os indenfor til en halv times 'grooming' ved at række sine velsoignerede hænder ud efter os i en let berøring af vores ører repræsenteret af de binaurale mikrofoner:

Good evening, thank you so much for joining me yet again on an ASMR evening. Tonight, I would like to do something I don't do often, and that is brushing and gentle touch over your hair, and your skin, your ears. May I? (Gentle Whispering ASMR, 7. maj 2017, 0:02)

Fænomenets mediekulturelle kontekst

ASMR som mediekulturelt fænomen er opstået i kølvandet på web 2.0, der som bekendt betegner skiftet fra et tekstcentrisk til et hypermedieret, multimodalt internet samt fremkomsten af sociale netværk og indholdsdistributører online.

Bolter & Grusin påpegede, at skiftet fra tekst til multimodalitet medførte, at internettet som sådan ikke har nogen fysisk start, midte eller slutning (Bolter & Grusin, 2000, p. 31 ff.). Oplevelsen af at være online er derfor mere fragmenteret, dynamisk og præget af hurtige skift og ikke-linearitet. Hypermediacy er et vilkår for udviklingen af ASMR som mediekulturelt fænomen. Det ville med andre ord ikke eksistere, hvis ikke det var for de muligheder, der tilbydes online i dag.

Samtidig kan ASMR-videoerne på YouTube anskues som en modreaktion til den øgede acceleration, som den multimodale struktur lægger op til, for som journalist fra *The Independent*, Rhodri Marsden, påpeger: "In an online world characterised by immediacy, ubiquity, multitasking and everything turned up to 11, enormous numbers of people are finding intense pleasure in videos where barely anything happens" (Marsden, 21. juli 2012). På sin vis kan ASMR således anskues som en YouTube-pendant til fænomenet *slow media*, idet den teknologisk-medierede ASMR på samme måde som *slow tv* og *slow radio* foregår i et markant langsommere tempo, end vi er vant til på fx tv – og i særlig grad online. Både *slow media* og ASMR indskrives i *the Slow Movement*, der er en bevægelse opstået som modpol til den hurtighed, der dominerer vores (online) kultur. Som tidligere nævnt menes ASMR at have en positiv effekt på stress, angst og ensomhed (jf. Barratt & Davis,

2015, p. 11; Andersen, 2014, p. 684), og *the slow movement* er netop med en insisteren på sansenærvær en modreaktion på nogle af de faktorer, der typisk udløser disse mentale tilstande.

I skiftet fra det statiske til det dynamiske web 2.0 er også sket et skred i forhold til brugernes muligheder for selv at bidrage med indhold til Internettet. Ifølge Axel Bruns (2008) er der med web 2.0 fulgt et magt- og paradigmeskifte, hvor den før i tiden skarpt opdelt 'producer-distributør-forbruger'-struktur er blevet udfordret af en hybridstruktur, hvor forbrugeren ikke længere kun er (for)bruger, men også kan være producer; med Bruns' neologisme samlet i begrebet 'producer'. *Producers* er "based on the collaborative engagement of (ideally, large) communities of participants in a shared project" (Bruns, 2008, p. 3).

Bevægelsen fra de passive (for)brugere til de mere aktive, producerende masser står også centralt i Henry Jenkins' bog *Convergence Culture* fra 2006 – især med begrebet *participatory culture*: "Rather than talking about media producers and consumers as occupying separate roles, we might now see them as *participants* who *interact* with each other [...]" (Jenkins, 2006, p. 3, kursivering tilføjet). Muliggørelsen af ASMR-fællesskabet skyldes således i særlig grad den nye hybridstruktur og den partipatoriske kultur udmøntet i YouTube og Reddit, der på hver sin måde har faciliteret og udviklet fænomenet og fællesskabet. Begge platforme har gjort det nemmere at opsøge og tilslutte sig eksisterende online-fællesskaber ved hjælp af deres tilgængelighed og strukturelle affordance. Det (inter)aktive kommentarfelt har på YouTube endvidere muliggjort en dialog og en konstant forhandling og interaktion mellem ASMRtisterne og brugerne – og brugerne imellem; med Jenkins' ord "an architecture of participation" (Jenkins, 2006, p. 179). Og netop kommentarfeltet danner udgangspunkt for et empirisk studie af brugernes oplevelse af ASMR, som vil blive præsenteret i det følgende afsnit.

Telepresence og pseudohaptiske brugeroplevelser

I en empirisk medievidenskabelig undersøgelse af fænomenet fra 2016 fremgår det, hvordan oplevelsen af ASMR italesættes af en række udvalgte brugere på hhv. YouTube og Reddit (Klausen, 2016).

Undersøgelsen havde til formål at svare på, hvad der karakteriserer fænomenet ASMR, herunder hvordan oplevelsen af det italesættes af brugerne. Undersøgelsen benyttede sig af empiriske metoder inspireret af Grounded Theory (jf. Glaser & Strauss, 2006), symbolsk interaktionisme (jf. Levin & Trost, 2005) og (n)etnografi (jf. Kozinets, 2010; Hine, 2015). Empirien bestod af et sample af i alt 64 siders skriftlige brugerudsagn, 'found data' (jf. Hine, 2011), fra hhv. YouTube og Reddit. YouTube blev valgt, fordi platformen uden sammenligning er den største kanal for broadcasting af ASMR-videoer. Samtidig udgør YouTube, som nævnt, en affordance- og interaktivitetsmæssig "architecture of participation" (jf. Jenkins, 2006, p. 179), hvilket betød, at der var megen data at hente i kommentarfeltet tilknyttet mange af videoerne. Reddit blev valgt, fordi platformen i sin natur er et diskus-

sionsforum, der lægger op til social forhandling og diskussion af nye online fænomener som fx ASMR. Dertil kommer, at Reddit gentagne gange er blevet omtalt som en af de mest betydningsfulde medieplatforme i ASMR-regi i flere af de brugerskabte tidslinjer omhandlende ASMR (se fx *The Unnamed Feeling*, 2011; ASMR University, 2014). Samplingen af brugerkommentarer foregik ud fra et popularitets- og relevanskriterium, hvilket betød, at samplingen samtidig var formålsbestemt, målrettet og "inherently biased [...] deliberately sought and selected [...]" (Morse, 2007, p. 234). På YouTube blev brugerkommentarerne helt konkret samlet fra videoer tilhørende tre toneangivende ASMRtister, mens videoerne blev udvalgt på baggrund af kriterierne *bredde* (ASMR-videoer tilhørende flere forskellige undergenrer), *popularitet* (antal visninger på den enkelte video) og *datarigdom* (antal relevante kommentarer tilknyttet den enkelte video). På Reddit blev tråde søgt frem under /ASMR-tagget, og syv tråde blev udvalgt som relevante i henhold til diskussioner af ASMR som reaktion og fænomen.

Ud fra en grundig induktiv kodnings- og kategoriseringsproces af de samlede brugerudsagn fra YouTube og Reddit udledtes fire overordnede kategorier, der relaterede sig til brugernes beskrivelse af deres ASMR-oplevelser. De fire kategorier var: 1) brugernes beskrivelser af *den fysiologiske reaktion* ASMR, 2) *formålet* med at opsøge ASMR(-videoer), 3) *fællesskabet* tilknyttet ASMR samt 4) betydningen af *den medierede udtryksform*, hvoraf sidstnævnte er det primære fokus i denne artikel. Denne kategori omhandlede nemlig brugernes tilkendegivelser af, hvor vigtig lyden og medieringen af denne var i henhold til ASMR-oplevelsen.

I resten af dette afsnit vil undersøgelsens resultater om, hvad ASMR er for brugerne, og hvordan den sensoriske og sociale oplevelse beskrives, blive uddybet. De empiriske pointer vil danne afsæt for en efterfølgende diskussion af, hvordan disse oplevelser opstår, og hvordan lyden er helt central for oplevelsen af nærvær og berøring.

ASMR er som nævnt både betegnende for et fænomen og en reaktion. Den fysiologiske reaktion er en abstrakt størrelse at beskrive, hvorfor mange brugere i det samlede empirimateriale fra 2016 anvender metaforer, analogier, sproglige billeder og sammenligninger for at nærme sig en passende beskrivelse af, hvad det vil sige at opleve 'tingles'. Der er en overvægt af kommentarer, der peger på varme - "warm and fuzzy" (YouTube-brugeren 'Holly Maddie', Klausen, 2016, p. 48) - og kulde - "The skin on my back and neck does tend to feel a little sensitive [...] like I'm about to shiver" (Reddit-bruger, Klausen, 2016, p. 49) - som associerede tilstande. Også analogier, der betoner en afslappet tilstand såsom "I always feel like a big blob of puréed carrots" (YouTube-brugeren 'ARCampbell', Klausen, 2016, p. 49), er hyppige. Interessant er det, at brugerne imidlertid deler sig, hvad angår relationen til kroppen. Her giver nogle udtryk for en 'ud-af-kroppen'-agtig oplevelse, mens andre oplever det som en 'ind-i-kroppen'-oplevelse. Brugere er dog enige om, at der i begge tilfælde er tale om en ekstremt afslappet, salig og 'mindful' tilstand, der kan minde om kuldegysninger, men som i højere grad kan virke hypnotisk.

Formålet med ASMR diskuteres ofte blandt brugerne, men de fleste er enige om, at sigtet med at opsøge videoerne på YouTube er at slappe af, 'tømme hovedet', blive salig og falde i søvn. Nogle bruger endvidere videoerne til at lindre eksempelvis hovedpine, angst, stress og søvnløshed – og enkelte bruger videoerne som en slags terapi. I forlængelse heraf er det vigtigt at betone *langsomhed* og *opmærksomhed* som nøgleord i diskussionen af 'formålet' med ASMR(-videoer). ASMR fordrer nemlig en forventning om, at alting foregår i et langsomt tempo og med et tydeligt (indirekte) fokus på brugeren (i form af den direkte tiltaleform og henvendelse til kameraet). En bruger opsummerer ovenstående pointe i en kommentar til en ASMR-video: "It's wonderful to find something to relax with in this busy world of ours. You are always there when everyone else is too busy" (YouTube-brugeren 'Andrew Riley', Klausen, 2016, p. 63).

Foruden den konkrete sanseoplevelse kan man argumentere for, at ASMR som fænomen ligeledes er udtryk for et interesse- og praksisfællesskab af brugere (jf. Wenger, 2010), der producerer videoerne på YouTube. Web 2.0 har som tidligere nævnt muliggjort ASMR og det fællesskab, der er fulgt med. Fællesskabet er af stor betydning for brugerne, der interagerer, diskuterer, forhandler og kommenterer på både YouTube og Reddit: "My love to the ASMR community!! It's nice to find others who are in love [with] this unique activity too" (YouTube-brugeren 'Michelle Banda', Klausen, 2016, p. 55). Samtidig synes der at være et element af *micro-celebrity* – "a state of being famous to a niche group of people" (jf. Marwick, 2013, p. 114) – i spil. Nogle af de største ASMRtister – heriblandt Maria i videoen, der indledte artiklen her – har over en million abonnenter og flere millioner visninger på sine videoer, et særdeles aktivt kommentarfelt og en gruppe af dedikerede fans, der trofast følger, liker, kommenterer og sågar donerer penge til hende. Hvad, der imidlertid er interessant i ASMR-fællesskabet, er, at relationen mellem ASMRtist og bruger synes at være mere flad end i gængse celebrity-relationer. Man kan argumentere for, at der er tale om en *gensidig parasocial interaktion* – inspireret af teoretikerne Horton & Wohls begreb, der i sin tid blev udviklet til at beskrive forholdet mellem seer og vært i en tv-relation (Horton & Wohl, 1997). I ASMR-sammenhæng udmønter relationen sig i kommentarer såsom: "I just feel so incredibly safe, accepted and protected listening and watching you" (YouTube-bruger, Klausen, 2016, p. 58). For selvom videoformatet på YouTube kan betegnes som en-til-mange-kommunikation, er det tilknyttede (inter)aktive kommentarfelt samt diskussionstrådene på Reddit udtryk for en mange-til-mange-kommunikation, hvormed den enkelte ASMRtist ikke blot producerer indhold, men også modtager skriftlig 'feedback' på indholdet; en interaktivitet der fordrer 'nærhed på afstand' (jf. Iossifidis, 2017; Bjelić, 2016). Gensidigheden i form af kommentarfeltet er et aspekt, som også går den anden vej (fra ASMRtist til bruger). Maria/Gentle Whispering ASMR italesatte relationen i en af sine ældre videoer fra 2011: "If I need to talk to someone, I have you [...] I always have you guys, and I appreciate that so much, you have no idea" (Gentle Whispering ASMR, 8. oktober 2011, 3:47).

I forlængelse af ovenstående er det interessant at vende blikket mod den måde, ASMR medieres på – nemlig audiovisuelt i et videoformat. Lyd er af afgørende betydning for oplevelsen af ASMR (Andersen, 2014; Gallagher, 2016; Iossifidis, 2017; Barratt & Davis, 2017 m.fl.). Det er dog ikke ligegyldigt, *hvordan* lyden medieres. I flere ASMR-videoer på YouTube – i 'om'-tekster så vel som i kommentarer – omtales og diskuteres 3D-lyd og binaurale mikrofoner. Betydningen af den klare, komplekse lyd, der auditivt imiterer hovedets resonansrum, er blevet en efterhånden uundværlig del af ASMR-videoerne, fordi det er med til at forbedre (kvaliteten af) ASMR-oplevelsen. Som en Reddit-bruger udtrykker det: "I can really feel all 3 dimensions" ('Cahouseknecht', Klausen, 2016, p. 51). Det handler således om at fintune det lydige billede, så resultatet bliver en autentisk oplevelse af at befinde sig kropsligt samme sted som lydoptagelsen. Succeskriteriet er en fordybelse i oplevelsen, der ikke skelner mellem 'her' og 'der', men i stedet sammensmelter det fysiske og virtuelle rum: "It's like you really are there" (YouTube-brugeren 'sarahsASMR', Klausen, 2016, p. 53).

Visuelle greb såsom VR og 360-videoer, hvor brugeren har mulighed for selv at 'kigge rundt' i ASMR-videoen ved hjælp af piletasterne eller *tilt*-funktionen, har desuden været med til i endnu højere grad at sandsynliggøre en imiteret sammensmeltning af det fysiske og virtuelle rum. Ved at højne kvaliteten både lydligt og visuelt kan brugeren føle det, som om han/hun "really are there" – et eksempel på *telepresence*, som er "the media-enabled feeling of 'really being there' with someone else, over a physical distance" (som forstået hos Senft, 2008, p. 56). Her er det den sansende krop, der på tværs af de sensoriske indtryk – auditive, visuelle og 'pseudohaptiske' – lader sig overgive til 'the tingles'.

Dette lader til i særlig grad at være målet med de såkaldte *POV*-rollespil, der er en undergenre inden for ASMR-videoerne: "In an ASMR role-play, the action is not merely performed for you, it's performed *on* you, as if you are actually in the room with the ASMRtist as a secondary character in the play" (Young & Blansert, 2015, p. 124, originalens kursivering). Ved brug af subjektiv synsvinkel (og lyd via de binaurale mikrofoner) imiteres hverdags-, omsorgs- og velværesituationer 'fra virkeligheden', og brugeren tilbydes en medieret form for '*social service*' (Bjelić, 2016). Et eksempel herpå er Marias '*social grooming*'-video, som indledte denne artikel. Her vil Maria "gently brush your ears" samt "chat about what human touch means in our lives" – noget, der i realiteten ikke er muligt, medmindre brugeren dels befinder sig fysisk samme sted ('brush'), dels er i stand til at kommunikere synkront ('chat'). Alligevel er dette videoens formål og brugernes forventning. Samtidig italesætter Maria *telepresence* og det pseudohaptiske element i form af spørgsmålet: "do you feel as if you have actually had a human 'touch' through these videos?"

Oplevelsen af tilstedevær, nærvær og berøring er således centrale for brugernes italesættelse af ASMR-videoer. Vi beskriver her disse som 'pseudo'- og 'tele'-oplevelser, idet de ikke er forankret i en fysisk, kropslig samtidighed i tid og rum, men i audiovisuelt medierede udtryk, der er i stand til at formidle disse oplevelseskvaliteter. I de følgende

afsnit vil vi arbejde os tættere ind på en forståelse af, hvordan dette er muligt. Det sker med afsæt i forskningsfeltet Sound Studies, der har rødder i feltet Sensory Studies (Sterne, 2012, p. 7), men som navnet antyder, har særligt fokus på den lyd og lytning, som er det bærende for ASMR-videoer. Diskussionen er struktureret ud fra tre sammenhængende og til dels overlappende perspektiver med følgende underoverskrifter: Lydens materialitet og haptiske egenskaber, *Social audio-grooming* og Lydteknologisk opgør med kompressionen.

Lydens rolle for ASMR-oplevelsen

Lydens materialitet og haptiske egenskaber

Lydbølger består af fysiske impulser, der rammer vores ører, så oplevelsen af lyd indeholder en reel haptisk dimension. Som en klassisk reference inden for Sound Studies har beskrevet det:

Touch is the most personal of the senses. Hearing and touch meet where the lower frequencies of audible sound pass over to tactile vibrations (at about 20 hertz). Hearing is a way of touching at a distance and the intimacy of the first sense is fused with sociability whenever people gather together to hear something special. (Schafer, 1993, p. 102)

R.M. Schafer taler her om en fysisk oplevelse af lydbølger. Men i denne akustiske oplevelse anvendes også metaforiske beskrivelser af, hvordan lyd 'rører' lytteren, og hvordan lyd kan være med til at skabe en fornemmelse af intimitet og kropslig socialitet uafhængigt af fysiske grænser. "We are 'touched' and 'moved' by sounds in both the tactile and the emotional senses," som Rob Gallagher også bemærker i artiklen "Eliciting Euphoria Online: The Aesthetics of "ASMR" Video Culture" (Gallagher, 2016, p. 10).

At forstå lyd som berøring er tæt knyttet til oplevelsen af lydens materialitet. Materialitet henviser til fænomenens fysiske udstrækning – deres fysikalitet, som for lyds vedkommende er usynlig og derfor fejlagtigt ofte beskrives som immateriel. Ud fra et antropologisk perspektiv kan materialitet også forstås som "den måde, hvorpå den materielle verden bliver sanset i forhold til kulturelt specifikke referencerammer" (Bille & Sørensen, 2012, p. 16). Parallelt med vores tilgang til ASMR har materialitet således ikke blot en fysisk og sanselig, men også en kulturel udstrækning, fordi erfaringen af materialitet er bundet op i kulturelt indlejrede måder at sanse den fysiske verden på (Bille & Sørensen, 2012, p. 17). Disse kulturelt formede "måder" at percipere verden kaldes inden for kognitionsforskningen for skemaer (*schemata*), og det er disse skemaer, som er i spil, når brugerne i undersøgelsen fra 2016 beskriver oplevelsen af ASMR-videoer som "warm and fuzzy" (Have, 2007; 2008).

Filosoffen Mark Johnson kalder skemaerne for "billedskemaer" (*image schemata*) og beskriver i bogen *The Body in the Mind*, hvordan disse kognitive vidensstrukturer dannes på baggrund af vores kropslige erfaring og interaktion med omverdenen og derefter anvendes til at forstå nye sanseindtryk gennem (Johnson, 1987). Billedskemaerne er amo-

dale og anvendes på tværs af sanserne via metaforisk projektion (Lakoff & Johnson, 2002). Så når Maria/Gentle Whispering ASMR's stemme opleves som varm og blød, overfører vi gennem metaforiske forskydninger haptiske erfaringer med fysiske objekter til den lydlig perception (Have, 2008). Det er med den metaforiske projektion af vores fysiske krops erfaring med genstande (der kan være fx varme og bløde) og bevægelse (der kan være fx rolig eller hektisk), at mere abstrakte sanseoplevelser som lyd og følelser får en mere håndgribelig karakter. At billedskemaerne er amodale, gør det muligt at forstærke oplevelsen på tværs af videoernes visuelle og auditive udtryk. Når både Marias hænder og stemme bevæger sig langsomt i bløde, flydende bevægelser, bliver disse pseudohaptiske oplevelseskvaliteter yderligere fremtrædende. Sammenfaldet udvider således sanseoplevelsen, så den fra at være audiovisuelt todimensionel med den haptiske dimension bliver tredimensionel.

I ASMR-videoen med Maria/Gentle Whispering ASMR bliver oplevelsen af det haptiske endda yderligere fremhævet gennem den sproglige bevidstgørelse, når hun fx taler om "This type of caressing, touching, brushing your hair or just some parts of your body is a type of social bonding" (Gentle Whispering ASMR, 7. maj 2017, 01:14). Den multimodale betoning af at blive rørt ved af Maria nu-og-her intensiverer oplevelsen af nærhed og intimitet, hvilket formindsker den oplevede distance i tid og rum, der er mellem hende og modtageren.

Brugerne fra den empiriske undersøgelse beskrev deres oplevelser af ASMR-videoerne som hypnotiske og ekstremt afslappende, hvad enten de knyttede det til en ud-af-kroppen- eller en ind-i-kroppen-oplevelse. Inden for Sound Studies-forskningen har der været tradition for at sammenligne den visuelle og auditive perception, hvor den første knyttes til en modernistisk, distanceret og tidslig tankegang og den anden til det kontemplative, rumlige og nærværende. Denne noget kategoriske opdeling af sanserne refererer blandt andet tilbage til Marshall McLuhan, der i bogen *Understanding Media: The Extensions of Man* fra 1964 beskrev, hvordan synet bruges til at observere noget uden for os selv og dermed har tendens til at trække bevidstheden *ud i verden*, mens hørelsen derimod trækker verden *ind i bevidstheden*. Argumentet er blandt andet, at lyden etablerer en nærhed, idet den udfylder rummet mellem lytteren og skærmen, og dermed gør oplevelsen mere vedkommende. Denne grundlæggende kvalitet ved høresansen er vigtig for forståelsen af lydets rolle i oplevelsen af ASMR-videoer og audiovisuelle udtryk i det hele taget. Uden lyd opleves de levende billeder langt mere lukkede og distancerede, hvilket enhver kan få bekræftet ved blot at skrue helt ned for lyden.

De væsentligste forskelle mellem øje og øre knytter sig hos McLuhan således til spørgsmålet om distance mellem subjekt og objekt og om det perspektiviske en-ting-ad-gangen versus det simultane. Han var også optaget af de særlige lydlig og auditive kvaliteter i sin skelnen mellem *kolde* og *varme* medier og i hele sin forståelse af de historisk skiftende mediematricer (McLuhan, 1964). McLuhan bruger den auditive perceptionsform til at beskrive karakteren af den (dengang nyeste) elektroniske kulturs medierum.

Det "elektroniske menneske" er udsat for simultan, diskontinuert og dynamisk information, hvilket må siges at være blevet yderligere intensiveret i den digitale mediekultur. Som lyd kommer informationerne i dag fra alle sider, tider og rum, og McLuhans jagttagelser fra 1960'erne danner stadig klangbund for nyere forskning i lyd og medier i en digital mediekultur. Det ser vi fx hos Frances Dyson, når hun i bogen *Sounding New Media: Immersion and Embodiment in the Arts and Culture* sammenligner kvalitetene ved lyd-perception med nutidens mediemiljø:

[...] new media reconstitute experiences characteristic of the aural, for sound is the immersive medium par excellence. Three-dimensional, interactive, and synesthetic, perceived in the here and now of an embodied space, sound returns to the listener the very same qualities that media mediates: that feeling of being here now, of experiencing oneself as engulfed, enveloped, absorbed, enmeshed, in short, immersed in an environment. (Dyson, 2009, pp. 3-4)

Social audio-grooming

Lyd perciperes gennem tid og formidler derfor ikke kun kvaliteter knyttet til berøring, men også til bevægelse, der ligeledes er en amodal sansekvalitet, der kan formidles på tværs af sanserne. De langsomme, glidende bevægelser finder vi både i ASMRtisternes fysiske gestik med hænderne og i deres håndtering af genstande samt i stemmeføringen. ASMR-videoer giver sig i det hele taget god tid – også i deres tidlige udstrækning.

Udstrækning og forhaling af tid bliver anvendt dramaturgisk af nogle ASMRtister. Det har givet anledning til en selvstændig gren inden for ASMR-videoer kaldet "Anticipatory ASMR", som blandt andet er beskrevet af ASMRtisten Heather Feather ASMR i forbindelse med videoen *Circle Time A 360-Degree Binaural Anticipatory Experience*:

A long time ago back in 2013, people remarked that they were triggered when I used to "tease" the sounds I was making in sound slices (by pausing for too long, or making you think I was going to speak in one ear, and then switching), and we called it "anticipatory triggers" or "anticipatory tingles." I was trying to trigger you through anticipating the sound itself, but also through anticipating close up sounds (so you'll hear me go from farther away to right in your ear). (Heather Feather ASMR, 2. november 2017)

Heather Feather arbejder således bevidst med at bryde lytterens forventning gennem overraskelsesmomentet, som vi fra kognitionsteorien ved skaber en fysiologisk arousal i lytterens nervesystem, hvilket for nogle tilsyneladende kan stimulere ASMR-reaktionen.

Koblingen mellem berøring og bevægelse findes i begrebet om *grooming*, som Maria/Gentle Whispering ASMR nævner med spørgsmålet om "how ASMR videos (as well as online social platforms) are helping us transition into a new type of social bonding and social grooming" (se artiklens indledende citat). *Social grooming* er et begreb kendt fra dyreverdenen, hvor primater nusser og soignerer hinandens pels – ikke kun for hygiejnens skyld, men også for at skabe social kontakt (*social bonding*). I en tid, hvor kontakten med

andre mennesker i højere grad end tidligere er medieret, og hvor flere og flere mennesker samtidig oplever ensomhed (Klinenberg, 2018), udbredes det, der populært bliver beskrevet som 'hudsult'. Det er en følgevirkning ved vores digitaliserede samfund, når vi ikke får nok kropsligt nærvær og kontakt med andre mennesker. Det er et stigende problem, der i sidste ende kan gøre os syge, stressede og deprimerede (Degges-White, 2015), og som har skabt grobund for udviklingen af en ny type erhverv; de såkaldte *cuddlere*, der er professionelle 'puttere' eller 'krammere', som sælger sundhedsfremmende berøring. Men de selvsamme medier, der er med til at skabe denne hudsult, kan også bruges til at afhjælpe den fx i form af ASMR-videoer, hvis popularitet måske netop er et resultat af, at vi som mennesker gennem digitale medier søger compensation for grundlæggende behov, som vi tidligere fik tilfredsstillet fysisk. Man kunne betegne ASMR-videoerne som en form for *medialisering af fysisk berøring* med henvisning til et nu veletableret begreb fra medieforskningen (Hjarvard, 2013; Lundby, 2009; Couldry, 2008 m. fl.).

Psykolog Robin Dunbar har i artiklen "Gossip in Evolutionary Perspective" (2004) beskrevet, hvordan moderne mennesker bruger tilsyneladende indholdsløs sladder på sociale medier som en form for *social bonding* og *social grooming*. Med Dunbars fokus på sprog argumenterer han for, at oplevelsen af de mange positive, overrosende, gnidningsfrie kommentarer på sociale medier svarer til den fysiologiske reaktion ved berøring:

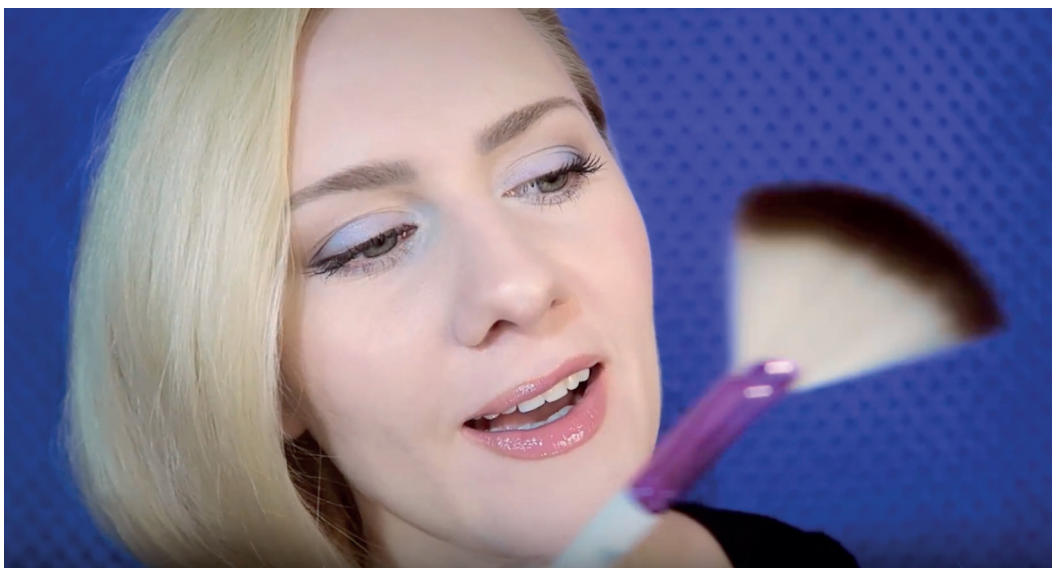
As the endorphins triggered by these behaviours begin to flood the body, we experience a rising sense of warmth, a feeling of peace with the world, of well-being [...] the effect is instantaneous and direct: The physical stimulation of touch tells us more about the inner feelings of the "groomer", and in a more direct way, than any word could possibly do."
(Dunbar, 2004, p. 102)

Medieforsker Tina Thode Hougaard har beskrevet, hvordan en lignende praksis gør sig gældende i forbindelse med emojis i digital tekstkommunikation blandt unge. Hun beskriver, hvordan den skriftlige kommunikation på de sociale medier er gået fra at være *indholdskommunikation* til at blive *relationskommunikation*. Det nærvær, som i 'face-to-face'-kommunikationen ligger i kropssprog og stemmeføring, kan nu kommunikeres gennem de tilsyneladende indholdstomme formuleringer og emojis (Hougaard, 2017). Det er en måde at styrke nærværet på – en slags 'nusseværktøj' på linje med 'likes', hvor den nonverbale opmærksomhed skaber en anerkendende opmærksomhed rettet mod et andet menneske.

Den smigrende og rosede sproglige stil anvendes ligeledes af ASMRtisterne og deres følgere i kommentarfeltet, hvilket skaber den gensidige *grooming* og følelsen af accept og tryghed, der hjælper brugerne med at slappe af. Et interessant eksempel på, at ASMR-videoerne direkte mimer primaternes pillen og plukken hinanden, er YouTube-videoen *Super Tingly Sweater & Socks Brushing / Cleaning *ASMR* ((Fe)MaleASMR*, 24. november 2015), hvor en kvinde plukker og børster fnuller af en mands sweater.

Article: "Today let's gently brush your ears"

ASMR-videoer formår i endnu højere grad end sladder, skriftlig ros og emojis at nå helt tæt på den fysiske fornemmelse af at blive rørt ved og nusset. I videoen *Get Your Groom On* siger Maria med sin blide, hviskende stemme og små fnisende lyde undervejs: "I groom you. You groom me. Like a real family", mens hun børster den stoffige overflade på de binaurale mikrofoner med en makeup-børste, og lyden af materialernes friktion får det til at risle ned ad ryggen (Gentle Whispering ASMR, 7. maj 2017, 10:38). Se illustration nedenfor.



Stillbillede fra videoen *Get Your Groom On* fra YouTube-kanalen *Gentle Whispering ASMR*, udgivet 7. maj 2017.

Der er således tale om medieret *social grooming* i en sensorisk fortættet form, hvor både sproglige, lydige og visuelle sanseindtryk formidles fra et andet menneske helt tæt på i form af nærbilleder, nærlyd og børstens 'berøring' af vores ører via binaurale mikrofoner. Helt afgørende for denne oplevelse er lydens pseudohaptiske potentiale og ikke mindst det akustiske nærvær af den menneskelige stemme, hvorfor vi vil foreslå *social audio-grooming* som en mere specifik betegnelse for, hvad der er på spil i ASMR-videoer.

Anvendelsen af den menneskelige stemme til at skabe oplevelsen af socialt og intimt nærvær og godt selskab er tidligere beskrevet både i forbindelse med radiomediet (Scan-nell, 1996) og i forbindelse med digitale lydbøger (Have & Pedersen, 2016). Stemmen har nogle unikke kvaliteter, som også i ASMR-videoer ikke kun handler om det, der bliver sagt, men i lige så høj grad om måden, det siges på – stemmens akustiske, emotionelle og sociale kvaliteter.

Stemmen er af natur relationel: "The voice is neither entirely inside or outside, self or other, material or immaterial" (Blackman, 2012, p. 133). Det samme kan siges om hørelsen:

Article: "Today let's gently brush your ears"

The sense of hearing, characterized as it is by organs that are internalized by highly sensitive passageways in the head, has its natural referent in a voice that also comes from internal passageways: the mouth, the throat, the network of the lungs. The play between vocal emission and acoustic perception necessarily involves the internal organs. It implicates a correspondence with the fleshy cavity that alludes to the deep body, the most bodily part of the body. (Cavarero, 2012, p. 522)

Den menneskelige stemme – og særligt den hviskende stemme – formidler således allerede på det fysiologiske plan noget yderst intimt. Med Xinghua Lis formulering: "The voice is the genuine revelation of the inner corporal self [...] whispering is 'vocal self-revelation' *par excellence*" (Li, 2011, p. 21, originalens kursivering). I ASMR-videoerne ligger åndedræt, smasken og andre lyde fra næse, mund og svælg helt fremme i lydbilledet og opleves helt tæt ved lytterens øre. Og netop disse *'kissing/mouth sounds'*-lyde, herunder narrative *'spin-offs'* såsom *'girlfriend'*-rollespil, er en type af triggere, der i stigende grad efterspørges i ASMR-kredse (Andersen, 2014, p. 695). Man kan således argumentere for, at ASMR-videoer også trækker på erotiske koder, hvilket har givet anledning til utallige diskussioner om, hvorvidt ASMR er et seksuelt eller erotisk fænomen (Andersen, 2014; Barratt & Davis, 2015). Dette skyldes i høj grad også, at selve den fysiske reaktion – også efter at man i 2010 begyndte at bruge den samlende betegnelse ASMR – stadig af brugerne betegnes *'head orgasm'* og *'braingasm'*.

Lydteknologisk opgør med kompressionen

Den digitale mediekultur er af medieforsker Lutz Koepnick blevet beskrevet som værende karakteriseret af en kompressionskultur (Koepnick, 2018), hvilket blandt andet kommer til udtryk i formater som pdf-filer, zip-filer og mp3-filer. Ved at reducere formatstørrelserne kan vi også sætte tempoet op i konsumeringen af medieindhold, så kompressionen hænger tæt sammen med accelerationen. Det er netop denne tendens, som ASMR-videoerne gør op med i dyrkelsen af den augmented sensoriske oplevelse og tidlige udstrækning.

Man kan betragte videoernes binaurale optageteknik og lydoplevelse som en modstilling til den digitale mediekulturs favorisering af det komprimerede mp3-format, både hvad angår lyd kvalitet og lytning. Jonathan Sterne laver en grundig analyse af mp3-filen som kulturelt artefakt (Sterne, 2006). På baggrund af en psykoakustisk analyse af det menneskelige øre argumenterer han for, hvordan mp3-filen fremmer en særlig form for brug, knyttet til adspredt hverdagslytning:

MP3s are designed to be heard via headphones while outdoors, in a noisy dorm room, in an office with a loud computer fan, in the background as other activities are taking place and through low-fi and mid-fi computer speakers. They are meant for casual listening (Sterne, 2006, p. 835).

Også ASMR skal høres i (tætssluttende) høretelefoner, men i modsætning til den flygtige og ukoncentrerede mp3-lytning befordrer ASMR-lydteknologien med de binaurale mikrofoner en fyldig og mættet lyd og en nærværende og dybt koncentreret, kontemplativ lytning, som med et begreb fra Bull & Back (2003) kan kaldes 'deep listening'. Jo bedre og mere 'hi-fi' både optage- og afspilningsteknologien er, jo større er chancen for at opnå en ASMR-reaktion og dermed for, at videoerne virker – ligesom udtrykt af brugerne i undersøgelsen fra 2016.

Den analogi, som McLuhan lavede mellem menneskets oplevelse af informationsstrømme og lyde, der kommer fra alle sider, bliver således endnu mere udtalt med den binaurale 3D-effekt sammenlignet med tidligere lydteknologier.

Konklusion

Selve reaktionen ASMR er personlig, fysisk og relativt kortvarig, men som mediekulturelt fænomen breder ASMR sig ud i lange formater og i langt mere omfattende kontekster. Den lokale fysiske reaktion – stimuleret gennem ASMR-videoernes billeder og især lyd – får med kroppen som medium både social og kulturel betydning. Førstnævnte er tydelig, når man iagttager brugerne, der trofast interagerer, diskuterer og kommenterer dagligt på både YouTube og Reddit som eksemplificeret i denne artikel. Særegent for ASMR-fællesskabet er imidlertid, at relationen ASMRtister og brugere imellem kan betragtes som en art gensidig parasocial relation, der skaber nærhed på afstand, hvilket faciliteres af den daglige dialog og interaktion samt af den kulturelle dyrkelse af det kontemplative og langsomheden som modreaktion til en komprimeret og accelererende mediekultur. Med ASMR-videoerne får brugerne en mulighed for audiovisuelt medieret *telepresence* og oplevelsen af pseudohaptisk *social audio-grooming*, der udspringer af videoernes lydlig udtryk og lydens særlige kobling til oplevelsen af (menneskelig) berøring.

ASMR-videoer giver en helt særlig mulighed for at studere den tætte kobling mellem høresansen og følesansen, som længe har været tværfagligt anerkendt. Videoerne skubber denne perceptuelle kobling helt ud til kanten både *teknologisk* gennem brugen af binaurale mikrofoner på ASMRtist-siden og tætssluttende hovedtelefoner på brugersiden, *performativt* og *narrativt* gennem rollespil og ASMRtistens handlinger og sproglige henvendelser samt gennem den *augmenterede audiovisuelle oplevelse*, hvor lydlig og visuelle strukturer samler sig og forstærker de haptiske og kinæstetiske oplevelseskvaliteter.

Vi har med denne artikel karakteriseret ASMR som et mediekulturelt fænomen og givet vores bud på, hvordan ASMR-videoerne kan bidrage til oplevelser af både social og haptisk karakter. Dermed har vi bidraget til Maria/Gentle Whispering ASMR's opfordring til sine brugere i videoen *Get Your Groom On* gengivet i artiklens indledende citat. I et format, der dog ikke egner sig til et YouTube-kommentarfelt, har vi argumenteret for, at ASMR-videoer er i stand til at generere en oplevelse af "human touch" i form af *social*

audio-grooming, hvor lyden, lyd kvaliteten og særligt stemmen spiller en helt afgørende rolle for, at ASMR-reaktionen kan finde sted.

Referencer

- Andersen, J. (2014). Now You've Got the Shiveries: Affect, Intimacy, and the ASMR Whisper Community, *Television & New Media*, 16(8), 683-700.
- ASMR University. (2014). *History of ASMR* [Blogindlæg]. Konsulteret 5. marts 2019, <http://asmruniversity.com/history-of-asmr/>.
- Barratt, E., Spence, C. & Davis, N. (2017). Sensory determinants of the autonomous sensory meridian response (ASMR): understanding the triggers, *PeerJ*, 1-13. Konsulteret 3. marts 2018, <https://peerj.com/articles/3846/>.
- Barratt, E., & Davis, N. (2015). Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): A flow-like mental state, *PeerJ*, 1-17. Konsulteret 3. marts 2018, <https://peerj.com/articles/851/>.
- Bennett, E. (2016). Relief from a Certain Kind of Personhood in ASMR Role-Play Videos. In F. Callard, K. Staines, & J. Wilkes (Eds.), *The Restless Compendium: Interdisciplinary Investigations of Rest and Its Opposites* (pp. 129-136). New York: Palgrave Macmillan.
- Bille, M. & Sørensen, T.F. (2012). *Materialitet - en indføring i kultur, identitet og teknologi*. København: Samfundslitteratur.
- Bjelić, T. (2016). Digital Care, *Women & Performance: a journal of feminist theory*, (26)1, 101-104. Konsulteret 3. marts 2018, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0740770X.2016.1194008>.
- Blackman, L. (2012). *Immaterial Bodies: Affect, Embodiment, Mediation*. London: Sage.
- Bolter, J.D. & Grusin, R. (2000). *Remediation: Understanding New Media*. London: The MIT Press.
- Bruns, A. (2008). The Future Is User-Led: The Path towards Widespread Producers, *The Fibreculture Journal*, 11, 1-13.
- Bull, M. & Back L. (2003). *The Auditory Culture Reader*. New York: Berg.
- Cavarero, A. (2012). Multiple Voices. In J. Sterne (Ed.), *The Sound Studies Reader*, (pp. 520-532). New York: Routledge.
- del Campo, M.A. & Kehle, T.J. (2016). Autonomous sensory meridian response (ASMR) and frisson: Mindfully induced sensory phenomena that promote happiness, *International Journal of School & Educational Psychology*, 4(2), 99-105.
- Couldry, N. (2008). Mediatization or Mediation? Alternative Understandings of the Emergent Space of Digital Storytelling, *New Media & Society*, 10(3), 373-392.
- Degges-White, S. (2015). Skin Hunger: Why You Need to Feed Your Hunger for Contact", *Psychology Today*. Konsulteret 20. maj 2018, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/lifetime-connections/201501/skin-hunger-why-you-need-feed-your-hunger-contact>.
- Dunbar, R.I.M. (2004). Gossip in Evolutionary Perspective, *Review of General Psychology*, 8(2), 100-110.
- Dyson, F. (2009). *Sounding New Media: Immersion and Embodiment in the Arts and Culture*. Berkeley: University of California Press.
- (Fe)MaleASMR. (2015, 24. november). *Super Tingly Sweater & Socks Brushing / Cleaning *ASMR** [YouTube-video]. Konsulteret 26. maj 2018, <https://youtu.be/lKgDdhi9yIU>.
- Fredborg, B.K., Clark, J.M., & Smith, S.D. (2018). Mindfulness and autonomous sensory meridian response (ASMR). *PeerJ*, 6, 1-13.

Article: "Today let's gently brush your ears"

- Gallagher, R. (2018). 'ASMR' autobiographies and the (life-)writing of digital subjectivity. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 1-18.
- Gallagher, R. (2016). Eliciting Euphoria Online: The Aesthetics of "ASMR" Video Culture, *FILM CRITICISM*, 40(2). Konsulteret 3. marts 2018, <http://dx.doi.org/10.3998/fc.13761232.0040.202>.
- Gentle Whispering ASMR. (2017, 7. maj). *Get Your Groom On* [YouTube-video]. Konsulteret 3. marts 2018, <https://youtu.be/DYxvmKzmME8>.
- GentleWhispering ASMR. (2011, 8. oktober). *~To My Loves~* [YouTube-video]. Konsulteret 3. marts 2018, <https://youtu.be/UUDtD6CMIVQ>.
- Glaser, B.G., & Strauss, A.L. (2006) [1967]. *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. New Jersey: Transaction Publishers.
- Have, I. (2007). Baggrundsmusik og baggrundsfølelser: underlægningsmusik i audiovisuelle medier, *Psyke & Logos*, 28(1), 228-248.
- Have, I. (2008). *Lyt til tv*. Aarhus: Aarhus Universitetsforlag.
- Have, I. & Pedersen, B.S. (2016). *Digital Audiobooks. New Media, Users, and Experiences*. New York: Routledge.
- Heather Feather ASMR. (2017, 2. november). *ASMR Circle Time 3: A 360-Degree Binaural Anticipatory Experience* [YouTube-video]. Konsulteret 5. april 2018, <https://youtu.be/usofYo5SjNq>.
- Hine, C. (2015). *Ethnography for the Internet: embedded, embodied and everyday*. London: Bloomsbury Academic Publishing Plc.
- Hine, C. (2011). Internet Research and Unobtrusive Methods, *Social Research Update* (61), 1-4.
- Hjarvard, S. (2013). *The Mediatization of Culture and Society*. London; New York: Routledge.
- Hougaard, T.T. (2017). Emojier, interjektioner og affekt – sorg og medfølelse på Facebook, *Møde om Udforskningen af Dansk Sprog*, 16, 141-162.
- Horton, D. & Wohl, R.R. (1997). Masekommunikation og parasocial interaktion: Et indlæg om intimitet på afstand, *MedieKultur* (26), 27-39.
- Iossifidis, M.J.M. (2017). ASMR and the "reassuring female voice" in the sound art practice of Claire Tolan, *Feminist Media Studies*, 17(1), 112-115.
- Jenkins, H. (2006). *Convergence culture: Where old and new media collide*. New York: New York University Press.
- Johnson, M. (1987). *The body in the mind: The bodily basis of meaning, imagination, and reason*. Chicago: University of Chicago Press.
- Klausen, H.B. (2016): *Lyde, der føles godt – en netnografisk undersøgelse af det digitalt medierede fænomen ASMR* [Speciale]. Aarhus: Aarhus Universitet.
- Klinenberg, A. (2018, 9. februar), *Is Loneliness a Health Epidemic?* [Online artikel]. Konsulteret 20. maj 2018, <https://www.nytimes.com/2018/02/09/opinion/sunday/loneliness-health.html>.
- Koepnick, L. (2018). "Reading in the Age of Compression", upubliceret paper præsenteret på konferencen *Modes of Reading*, Aarhus Universitet, 15.-17. maj 2018.
- Kozinets, R.V. (2010). *Netnography: Doing ethnographic research online*. London: Sage Publications Ltd.
- Lakoff, G. & Johnson, M. (2002). *Hverdagens metaforer*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Levin, I. & Trost, J. (2005). Symbolsk interaktionisme – hverdagslivets samhandling. In M.H. Jacobsen & S. Kristiansen (Eds.), *Hverdagslivet – sociologier om det upåagtede*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Li, X. (2011). Whispering: The murmur of power in a lo-fi world, *Media, Culture & Society*, 33(1), 19-34.
- Lundby, K. (2009). *Mediatization: Concept, Changes, Consequences*. New York: Peter Lang.
- Manon, H.S. (2018). ASMR Mania, Trigger-Chasing, and the Anxiety of Digital Repletion. In G. Basu Thakur & J.M. Dickstein (Eds.), *Lacan and the Nonhuman* (pp. 227-248). Switzerland: Palgrave Macmillan.

Article: "Today let's gently brush your ears"

- Marsden, R. (2012, 21. juli). 'Maria spends 20 minutes folding towels': Why millions are mesmerised by ASMR videos [Online artikel]. Konsulteret 3. marts 2018, <http://www.independent.co.uk/life-style/gadgets-and-tech/features/maria-spends-20-minutes-folding-towels-why-millions-are-mesmerised-by-asmr-videos-7956866.html>.
- Marwick, A.E. (2013). *Status update: celebrity, publicity, and branding in the social media age*. New Haven: Yale University Press.
- McErlean, A.B.J. & Banissy, M.J. (2018). Increased misophonia in self-reported Autonomous Sensory Meridian Response. *PeerJ*, 6, 1-14.
- McLuhan, M. (1964/2009). *Understanding Media: The Extensions of Man*. New York: McGraw-Hill.
- Morse, J.M. (2007). Sampling in Grounded Theory. In A. Bryant & K. Charmaz (Eds.), *The SAGE Handbook of Grounded Theory* (pp. 229-244). London: SAGE Publications.
- Poerio, G.L. (2016). Could Insomnia Be Relieved with a YouTube Video? The Relaxation and Calm of ASMR. In F. Callard, K. Staines, & J. Wilkes (Eds.), *The Restless Compendium - Interdisciplinary Investigations of Rest and Its Opposites* (pp. 119-128). New York: Palgrave Macmillan.
- Poerio, G.L., Blakey, E., Hostler, T.J., & Veltri, T. (2018). More than a feeling: Autonomous sensory meridian response (ASMR) is characterized by reliable changes in affect and physiology. *PLoS ONE*, 13(6), 1-18.
- Scannell, P. (1996). *Radio, television & modern life*. Oxford & Cambridge, MA: Blackwell Publishers.
- Senft, T.M. (2008). *Camgirls: Celebrity and community in the age of social networks*. New York: Peter Lang Publishing.
- Schafer, R.M. (1993). *The Soundscape - Our Sonic Environment and the Tuning of the World*. Rochester: Destiny Books.
- Sterne, J. (2006). The MP3 as Cultural Artifact, *New Media & Society* 8(5), 825-842.
- Sterne, J. (2012) *The Sound Studies Reader*. New York: Routledge.
- The Unnamed Feeling. (2011, 6. september). ASMR: The Story So Far – A Timeline with History [Blog-indlæg]. Konsulteret 5. marts 2019, <http://theunnam3df33ling.blogspot.dk/2011/09/asmr-story-so-far-timeline-with-history.html>.
- Wenger, E. (2010). *Praksisfællesskaber: læring, mening og identitet*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Young, J. & Blansert, I. (2015). *Idiot's Guides: ASMR*. New York: Alpha.

Helle Breth Klausen
 PhD Fellow
 School of Communication and Culture
 Department of Media and Journalism Studies
 Aarhus University
 hbk@cc.au.dk

Iben Have
 Associate Professor
 School of Communication and Culture
 Department of Media and Journalism Studies
 Aarhus University
 ibenhave@cc.au.dk