

# Chiara, la studentessa che sussurra a YouTube vista 100 milioni di volte

## Il boom dei video con voci e suoni usati per rilassarsi

### La storia

#### Candida Morvillo

In un'era in cui, per farsi notare su Internet, molti alzano i toni fino all'insulto, una venticinquenne emiliana è riuscita a collezionare quasi cento milioni di visualizzazioni su *Youtube* con l'arte di abbassare i toni.

Chiara, studentessa universitaria di Chimica e Tecnologia farmaceutica, è «la ragazza che sussurra al web». Per privacy preferisce non dire il cognome, ma compare nei suoi video visti 97.348.077 volte. Sul canale «Chiara Asmr», c'è lei che mormora, bisbiglia o soltanto produce suoni picchiettando con le unghie su una tavoletta di cioccolata. «Le persone li ascoltano per rilassarsi se sono tese, o per addormentarsi», spiega lei al *Corriere*, «gli studenti li seguono per scrollarsi di dosso la tensione pre-esame e i più adulti li tengono in sottofondo mentre lavorano».

Il successo di questo genere di video racconta di un mondo che va troppo veloce e ha voglia di rallentare. Sabato, il *New York Times* ha messo in prima pagina un articolo sull'Asmr, che sta per *Autonomous sensory meridian response*, «risposta autonoma del meridiano sensoriale» e indica quella sensazione di formicolio o brividi, che inizia dalla sommità della testa e si diffonde nel corpo, di

solito accompagnata da un senso di rilassamento e benessere che molti associano ai grattini sulla schiena o sulla pancia ricevuti da bambini. Non tutti sono capaci di provarla, ma non si sa perché.

È una sensazione che i neurologi studiano da meno di dieci anni. Viene chiamata anche «orgasmo cerebrale», da qui l'equivoco che il *Nyt* ha cercato di sfatare, spiegando che «lo stato di calma e piacere indotto dall'Asmr è profondo, ma non ha scopi erotici».

Il 3 febbraio, uno spot a tema Asmr è andato in onda per la prima volta durante la finale del Super Bowl americano. A seguire la Cbs c'erano 108 milioni di telespettatori ed è stata la consacrazione del fenomeno. Per l'occasione, una birra biologica si è affidata all'amplificazione del crepitio della schiuma che sale nel boccale.

Chiara ha aperto il suo canale *Youtube* nel 2014 e racconta: «Avevo scoperto l'Asmr per distrarmi dallo stress dello studio, poi ho iniziato a girare io dei video. Ancora mi diverto ed è diventato un lavoro. Potrei guadagnare di più, ma inserire pubblicità in mezzo o alla fine sarebbe un colpo ai timpani».

Nei video in cui parla e non fa solo «tapping», è una virtuosa di tutti i gradi dell'Asmr: soft spoken, whispering, inaudible, ovvero parlare piano, sussurrare e non essere udibile. Il che richiede, paradossalmente, un armamentario di microfoni. Chiara

ne possiede sei e nei 378 video realizzati in cinque anni ha usato di tutto «capelli e spazzole, cactus, cellulari, mele: concentrarsi in modo diverso su qualcosa di noto è come trasformare un mondo caotico in un mondo lento e calmo».

Molte mamme usano questi video per far addormentare i bambini, lo confermano i messaggi di ringraziamento. Dice Chiara che «quella dell'Asmr è una community gentile, senza haters, fatta di persone che si

supportano fra di loro... Uno ringrazia perché si è rilassato in un momento difficile e gli altri dicono: spero vada meglio».

A giugno 2018, una ricerca del dipartimento di Psicologia dell'Università di Sheffield ha dimostrato che, mentre

si guardano i video Asmr, nelle persone che provano i famosi formicolii, la frequenza cardiaca si riduce significativamente, in media di 3,14 battiti al minuto, e aumentano il rilassamento e i sentimenti di connessione sociale. Il che un po' ricorda quell'effetto magico che si produce quando parliamo a qualcuno e abbassiamo la voce.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**378****Video**

Realizzati da Chiara da quando ha aperto il suo canale su YouTube oltre cinque anni fa

**6****Microfoni**

Utilizzati per realizzare i video. Poi Chiara ha utilizzato di tutto: capelli, spazzole, cactus, mele

**Cosa è**

● I video come quelli di Chiara puntano a raggiungere lo stato «Asmr», che sta per *Autonomous sensory meridian response*, «risposta autonoma del meridiano sensoriale»



● In pratica è una sensazione di formicolio, di benessere e di relax diffuso in tutto il corpo