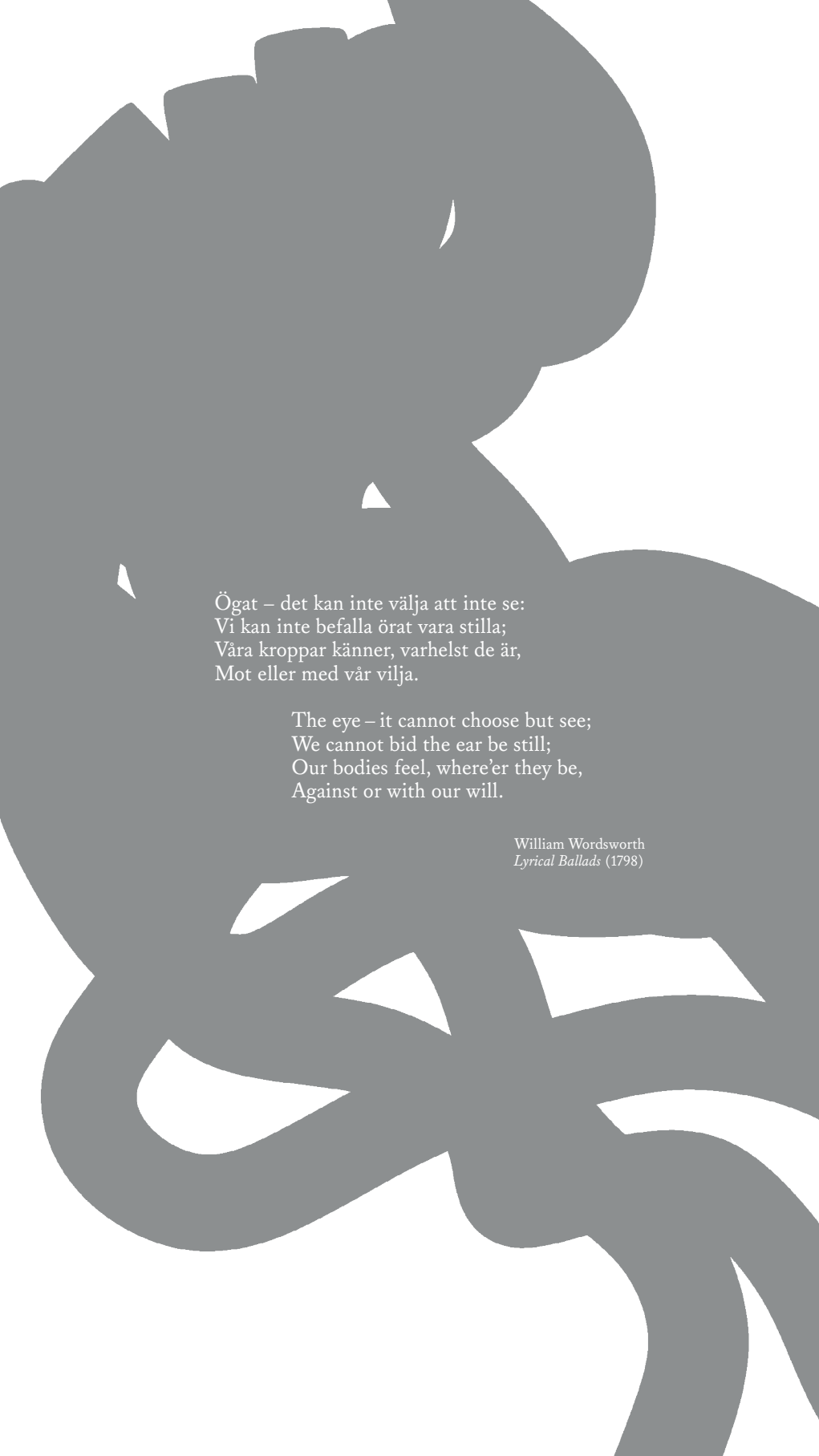


WEIRD
SEN
SATION
FEELS
GOOD

Konstig känsla känns bra



Ögat – det kan inte välja att inte se;
Vi kan inte befälla örat vara stilla;
Våra kroppar känner, varhelst de är,
Mot eller med vår vilja.

The eye – it cannot choose but see;
We cannot bid the ear be still;
Our bodies feel, where'er they be,
Against or with our will.

William Wordsworth
Lyrical Ballads (1798)

Design som pendlar
mellan det kroppsliga
och själsliga

ASMR är en term som beskriver en fysisk känsla: eufori eller djupt lugn, ibland ett pirrande i kroppen. Under de senaste åren har en onlinepublik som ägnar sig åt att titta på verk av designer och kreatörer som försöker trigga känslan, vuxit till miljoner. De gör det genom att viska eller äta, röra eller knacka, och mer därtill. Utställningen är den första i sitt slag som lyfter fram denna känsla och det nya kreativa fält som har vuxit upp kring den.

Design that
mediates between
mind and body

ASMR is a term that describes a physical sensation: euphoria or deep calm, sometimes a tingling in the body. In recent years an online audience of millions has grown, dedicated to watching the work of designers and content creators who try to trigger this feeling in their viewers. They do it by whispering or eating, touching or tapping, and more besides. This exhibition is the first dedicated to this feeling, and the emerging field of creativity that has grown up around it.

För bara ett decennium sedan avfärdades ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) i stort sett som ett fantasifoster. I dag representerar termen en av de största rörelserna på internet och den har blivit omöjlig att ignorera. Medan akademiska institutioner runt om i världen försöker få grepp om fenomenet skapar kreatörer – kända som "ASMRtister" – en kulturell rörelse som överskrider språk och kultur till förmån för kroppsliga "känningar".

Det finns ingen dokumentation att ASMR existerade förrän för ett par år sedan, men det är inte som att denna känsla plötsligt dök upp och svepte över världen. Troligtvis har människor upplevt hjärnpirningar genom historien – jag föreställer mig en lortig nomadkrigsherre som njutningsfullt sluter ögonen när hans konkubin plockar löss ur håret, katoliker i kyrkbänkarna som ryser över den taktfasta recitationen av mässan på latin – men som mest höll det för sig själva, som ett lite udda, privat nöje.

Sedan kom internet och ingen höll något för sig själv mer.

Harry Cheadle
What is ASMR? That
Good Tingly Feeling
No One Can Explain
VICE News (2012)

I likhet med meditation eller yoga sker ASMR både i din kropp och i ditt sinne. Det handlar inte om snabbhet, utan om fokus och långsamhet. ASMRtister försöker inte underhålla, de ger avkoppling. De erbjuder konsumenterna en nivå av isolering från en bullrig, splittrad tillvaro. Genom ljud och film, delade via sändningsplattformar som YouTube, ger ASMR utrymme för när-tittande, närlyssning och närhetskänsla.

ASMR injicerar internet med mjukhet, vänlighet och empati. Som en form av digital intimitet erbjuder den tröst på begäran och står emot känslan av isolering som konstant uppkoppling försåligt kan ge upphov till. Rent allmänt används ASMR mer och mer som en form av självmedicinering mot effekterna av ensamhet, sömnlöshet, stress och ångest. Detta är en av nycklarna till fenomenets framgång, och till dess transcendentala lockelse.

Även om alla har förmågan att uppfatta ASMR så är den högst individuell. Din respons kan vara helt olik den hos personen som sitter bredvid dig. Om du hittar ett ASMR-verk som triggas dig känner du kanske en pirrande känsla som börjar uppe i hårbotten och rör sig ner i nacken, längs ryggraden och ut i armarna. Du kanske känner avkoppling eller eufori väldigt intensivt eller väldigt mjukt. Samtidigt kanske du inte känner någonting alls.

Det finns ett slags förhållande, ett ömsesidigt förtroende mellan skaparen och tittaren. ASMRtisten håller ditt känslomässiga tillstånd i sina händer, och genom att klicka på en video ger du dem ditt förtroende – förtroendet att de inte plötsligt kommer att skrika efter 30 minuters viskning, att de bara kommer att säga trevliga saker, även efter att du somnat.

Julie Beck
The Emotional Labor of ASMR
The Atlantic (2016)

ASMR

Snarlik en statisk känsla av lågintensiv eufori eller djupt lugn, triggad av mjukt ljud, beröring och rörelse. I sin mest intensiva form beskrivs det som om champagnebubblor, "stjärnsplitter" eller glittrande vatten som faller ner i din hårbotten.

As little as a decade ago, ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) was largely dismissed as a figment of the imagination. Today the term represents one of the largest movements on the Internet, and it has become impossible to ignore. As academic institutions around the world seek to make sense of the phenomenon, creatives—known as "ASMRtists"—are building on a cultural movement that transcends language and culture in favour of bodily 'feels'.

Like meditation or yoga, ASMR happens to both your body and to your mind. It is not about speed, but about focus and slowness. ASMRtists do not seek to entertain but to relax; for experiencers, it offers a degree of insulation from a noisy, wandering world. Through sound and film, shared through broadcasting platforms such as YouTube, works of ASMR make room for close-*looking*, close-*listening*, and close-*feeling*.

There's no record of ASMR existing until a couple years ago, but it's not as if this feeling suddenly appeared and swept across the globe. Most likely, people have been experiencing brain tingles throughout history—I'm picturing a filthy nomad warlord closing his eyes in pleasure as his concubine picks lice out of his hair, Catholics in the pews tingling over the measured recitation of Mass in Latin—but mostly kept it to themselves and some odd, private pleasure.

Then came the internet and no one kept anything to themselves any more.

Harry Cheadle
What is ASMR? That
Good Tingly Feeling
No One Can Explain
VICE News (2012)

ASMR injects the Internet with softness, kindness and empathy. As a form of digital intimacy, it offers comfort on demand, standing against the feeling of isolation that constant connectivity can deceptively breed. Anecdotally, ASMR is being used more and more as a form of self-medication against the effects of loneliness, insomnia, stress, and anxiety. This is a cue to its success, and to its transcendental appeal.

Everyone has the capacity to perceive ASMR, yet it is highly individual. The response that you might have may be very different from the person sitting beside you. If you find a work of ASMR that triggers you, you might feel a tingling sensation start on the top of your scalp and travel down your neck, spine, and arms. You might feel relaxation or euphoria very intensely or very softly. At the same time, you might feel nothing at all.

There is a sort of relationship, a mutual trust between the creator and the viewer. The ASMRtist holds your emotional state in their hands, and by clicking on a video, you give them your trust – trust that they're not going to suddenly scream after 30 minutes of whispering, that they're only going to say nice things, even after you've fallen asleep.

Julie Beck
The Emotional Labor of ASMR
The Atlantic (2016)

ASMR

A static-like sensation of low-grade euphoria or deep calming triggered by gentle sound, touch, and movement. In its most intense form, it is described as being like champagne bubbles, starbursts, or glittering water falling down your scalp.

ASMR och uppmärksamhet

När YouTube lanserades med taglinen "Broadcast Yourself" 2005 erbjöd kanalen videokonsumenter möjligheten att bli *videoproducenter*. När iPhone introducerades 2007 började den handhållna smarta telefonens speglade yta ersätta televisionen. Bildskärmar har varit en del av vardagen sedan televisionen populariserades i mitten av 1900-talet, men under de senaste åren har vi fått uppleva hur skärmen blivit en del av varje vaken stund. Vi tittar inte längre bara på skärmarna; vi rör vid dem också.

Vi har kommit att betrakta skärmens blåa sken och friktionsfria yta som en förlängning av oss själva. Den utgör länken mellan våra sinnen och en värld av underhållning och information. Vi kan ligga ensamma i sängen med vår telefon och känna oss som en del av en gemenskap, och på samma sätt kan vi sitta på ett tåg och välja att isolera oss från människorna runt omkring. Vi är alla en del av en uppmärksamhetsekonomi som uppmanar till ett högt tempo men som i gengäld föder rastlöshet.

Vi vill egentligen inte ens känna hur radikalt vår kropp och hjärna har utvidgats av [den smarta telefonen]. [...] Bra design är ett *bedövningsmedel* mot chocken att designen förändrar oss så mycket, förändrar världen så mycket, till och med att designen har blivit *världen*.

Beatriz Colomina & Mark Wigley
Are We Human? Notes on an Archaeology of Design (2016)

ASMR-rörelsen, som kan spåras till år 2009, utnyttjar denna verklighet. Den underminerar tekniken för att ge oss omsorg. Den har karvat ut en nisch på internet och fyllt utrymmet uppmärksamhet, tillgängligt på begäran.

ASMR och design

Genom att använda sig av enkel beröring utnyttjar ASMRtister egenskaperna och kvaliteterna i helt vardagliga föremål för att skapa audiovisuella upplevelser. En ASMRtists verktygslåda kan innehålla en imponerande samling hushållsföremål tänkta att trigga ASMR: en borste, en penna, en kastrull, en ficklampa, en kam, ett stearinljus, en bok, och så vidare. I den går det också att hitta mindre vanliga material som betar sig på oväntade sätt, som kinetisk sand.

Hjulet är en förlängning av foten
Boken är en förlängning av ögat
Kläder – en förlängning av huden
Elektricitet, en förlängning av
det centrala
nervsystemet

Marshall McLuhan & Quentin Fiore
The Medium is the Message: An Inventory of Effects (1967)

De flesta triggers ligger sällan i föremålets egen natur, utan kräver mänsklig interaktion. Att knacka lätt eller skrapa förutsätter till exempel snabba fingrar eller långa naglar. ASMRtister ser förbi föremålets uppenbara funktion för att istället koncentrera sig på deras särskilda materialitet, dess färg eller ljudet som det kan åstadkomma.

I takt med att det kreativa fältet kring ASMR mognat har helt nya genrer, möjliggjorda av design och teknik, vuxit fram. Ett växande intresse för ljud- och videoproduktion har lett till att vissa ASMRtister byggt upp småskaliga studior, som utformats särskilt utifrån en önskan om hög akustisk kvalitet. Greenscreen-bakgrunder blir allt mer populära, då de underlättar verklighetstrogna ASMR-rollspel. Binaurala (tvåkanals) inspelningar har också omfattats av ASMR-rörelsen och möjliggjorts tack vare mikrofoner utrustade med artificiella mänskliga öron.

ASMR and Attention

In 2005, YouTube launched with the tagline "Broadcast Yourself", offering video consumers the possibility to become *video producers*. When the iPhone was unveiled in 2007, the handheld smartphone and its mirrored surface usurped the television set. We have been attentive to the screen since the television entered our homes in the mid-20th Century, but recent years have seen the screen become a part of our every waking moment. We no longer just stare at screens; we touch them, too.

We tend to treat the blue light of the screen, and its frictionless surface, as an extension of ourselves. The smartphone represents a bridge between our senses and a world of entertainment and information. We can curl up alone in bed with our phone and feel connected just as easily as we can sit on a train and insulate ourselves from those sitting around us. We are each a part of an economy of attention that encourages speed and can, in turn, breed a sense of restlessness.

The ASMR movement, which can be traced back to 2009, harnesses this reality. It subverts these technologies to provide a new form of care. It carves a niche in the Internet and fills this space with personal attention, available on demand.

We don't even really want to feel how radically our body and brain has been expanded by [the smartphone]. [...] Good design is an anesthetic against the shock that design is changing us so much, changing the world so much, even that design has become the world.

Beatriz Colomina & Mark Wigley
Are We Human? Notes on an Archaeology of Design (2016)

ASMR and Design

Through touch, ASMRtists distill the character and qualities of ordinary objects into audio-visual experiences. As such, an ASMRtist's toolbox can contain an array of everyday household items used to trigger ASMR: a brush, a pen, a bottle, a pot, a torch, a comb, a candle, a book, and so on. It can also include less common materials that behave in unexpected ways, such as kinetic sand.

Most triggers rely not on the object itself but on the human interface with that object. Tapping and scratching, for instance, requires quick fingers or long nails. ASMRtists look beyond the given function of an object in favour of its particular material texture, its colour, or the sounds that are produced by it.

The wheel
is an extension
of the foot

The book is an extension of the eye
Clothing, an extension of the skin
Electric circuitry, an extension of the central nervous system

Marshall McLuhan & Quentin Fiore
The Medium is the Message: An Inventory of Effects (1967)

As the creative field around ASMR has matured, new genres have emerged facilitated by the interaction between design and technology. A growing interest in sound and video production has led some ASMRtists to build small-scale studios, designed with the acoustic quality of the space in mind. Green Screen backdrops are increasingly common, allowing for more immersive role-play ASMR. Binaural (two-channel) recording techniques have also been adopted by the ASMR community, made possible by microphones embedded in prosthetic human heads or ears.

ASMRtist | En person som skapar ASMR-verk ("ASMR" + "artist").

ASMRtist | A person who makes works of ASMR ('ASMR' + 'artist').

ASMR och empati

En ASMR-trigger kan vara mycket mer abstrakt än bara ett enkelt ljud eller en handling. Vänlighet, omtanke och bekräftelse kan sätta igång en reaktion som inte nödvändigtvis skapar vare sig "kittlingar", lugn eller eufori. Många som skapar och konsumerar ASMR söker helt enkelt efter mänsklig interaktion.

Vi är uppkopplade till skärmar varje vaken timme, våra hjärnor fastlåsta i ett evigt scrollande, och vi finner alltmer tröst från stress, ångest, sömnlöshet och ensamhet av främlingar på internet. Gemenskapen är högst verklig, en plats för vård och stöd för mediets producenter

såväl som dess konsumenter. Men ibland, mellan sprickorna i kommentartrådarna, är det alltför lätt att skymta många människor som kämpar för att ta sig igenom, klara sig, för vilka ASMR bara erbjuder en tillfällig frist från dagliga svårigheter.

Huw Lemmey
Experience Tingles and Techno-therapy,
Tank (2020)

Denna form av digital intimitet bidrar till en omsorgsbaserad känslöekonomi. Den existerar nästan uteslutande online, och erbjuder intimitet i utbyte mot tillit, empati i utbyte mot sårbarhet, och tröst i utbyte mot hängivenhet. Närheten mellan främlingar – ASMRtisterna och deras publik – existerar också helt oberoende av de flesta sociala och materiella krav som den "verkliga världen" ställer.

Trots att där finns en skillnad mellan ensamhet och utanförskap, precis som där finns en skillnad mellan oro och psykisk ohälsa, så är de kollektiva känslöstrukturer som ASMR är en del av kanske ett svar på den tystnadskultur och de tabun som är förknippade med frågor om psykisk hälsa. Men intima relationer online är ofta ömsesidiga, och ett beroende är sällan hälsosamt. Om ASMR vill fylla ett tomrum, så måste vi fråga oss vad som skapat detta tomrum. Innehåller ASMR lösningen på ett problem som vi ännu inte riktigt förstått, eller är det ett svar på ett tillstånd som är mer akut än vad vi hittills har insett?

ASMR and Empathy

An ASMR trigger can be more abstract than a simple sound or an action. Kindness, compassion, and positive affirmation can each trigger a response that may not necessarily prompt "tingles", nor a sense of calm or euphoria. Many people who create and consume ASMR are simply searching for a connection with another person.

This form of digital intimacy contributes to a new emotional economy of care. It exists almost exclusively online, offering intimacy in return for trust, empathy in return for vulnerability, and comfort in return for dedication. This proximity between strangers—the ASMRtist and the ASMR experiencer—exists outside of many of the social and material demands of the 'real world'.

But sometimes, between the cracks of the comment threads, it's too easy to glimpse many people struggling to get through, to cope, for whom ASMR offers only a temporary reprieve from daily troubles.

Although there is a difference between solitude and loneliness, just as there is between anxiety and an anxiety disorder, new structures of collective feeling—of which ASMR is a part—may be a response to largely silent epidemics around mental health. But online intimacies are often non-reciprocal, and dependency is not necessarily a form of self-care. If ASMR is filling a void, we must ask what has created this void. Does ASMR embody a solution to a problem that we do not yet understand, or is it a response to an urgency of which we are not fully aware?

Huw Lemmey
Experience Tingles and Techno-therapy,
Tank (2020)

Plugged into screens every waking hour, our brains locked into an eternal scroll, we are increasingly finding solace from stress, anxiety, insomnia and loneliness from strangers on the internet. The community is very real, a place of care and support for producers and consumers of the medium alike.

trigger

Ett ljud eller en handling som inger en ASMR-känsla hos någon annan, såsom viskningar eller munljud, knackningar, borstande eller rollspel. Allt har potential att vara en trigger, men det finns samtidigt inga objektiva triggers.

Trigger

A sound or action, such as whispering or mouth sounds, tapping, brushing, or role-play, that instills in you or somebody else an ASMR sensation. Everything has the potential to be a trigger, but there is no such thing as an objective trigger.

Visuell ASMR
ASMR kan triggas av hypnotisk eller meditativ rörelse.

- 1 **Andreas Wannerstedt** (f. 1981)
Slice It Up, 2018
Rörlig grafik (15 sekunder)
Med tillstånd av upphovs-
mannen

Oavsiktlig ASMR

ASMR kan triggas av positiva och fridfulla människor.

- 2 **Bob Ross** (1942-1995)
Morning Mist, 1985
Högviskos oljefärg på trefaldigt grunderad duk, *alla prima* (46 x 61 cm)
- 3 **Bob Ross** (1942-1995)
321 163 781+ visningar på YouTube
Säsong 6, avsnitt 3 av *The Joy of Painting* som visar *Morning Mist*, 1986
Video, sändes ursprungligen på PBS (26 minuter, 34 sekunder)
- 4 **Bob Ross** (1942-1995)
Mountain Seclusion, 1989
Högviskos oljefärg på trefaldigt grunderad duk, *alla prima* (46 x 61 cm)
- 5 **Bob Ross** (1942-1995)
321 163 781+ visningar på YouTube
Säsong 18, avsnitt 3 av *The Joy of Painting* som visar *Mountain Seclusion*, 1989
Video, sändes ursprungligen på PBS (27 minuter, 41 sekunder)
- 6 **Bob Ross** (1942-1995)
Purple Mountain Range, 1992
Högviskos oljefärg på trefaldigt grunderad duk, *alla prima* (46 x 61 cm)
- 7 **Bob Ross** (1942-1995)
321 163 781+ visningar på YouTube
Säsong 26, avsnitt 10 av *The Joy of Painting* som visar *Purple Mountain Range*, 1992
Video, sändes ursprungligen på PBS (25 minuter, 9 sekunder)

- 8 **Bob Ross Inc.**
Gold Creator Award (prisplakett som YouTube delar ut till kanaler som når över 1 000 000 prenumeranter)
Guldpläterad mässing

Med tillstånd av Bob Ross Inc. (Joan, Annette and Walt Kowalski)

Den amerikanske måleriläraren och programledaren för serien *The Joy of Painting* ("Glädjen att måla", 1983-94), Bob Ross, betraktas idag som en populärkulturell ikon. I tv-serien får tittarna möjlighet att tillsammans med Bob Ross kliva in en fantasivärld, i vilken han undervisar i konsten att måla träd, berg och landskap i "vätt-i-vätt"-en teknik som han fann inspirationen till från tv-stjärnan William Alexander.

Bob Ross stillsamma framtoning och milda röstläge trolld band den amerikanska tv-publiken. Efter sin död år 1995 har Bob Ross även blivit känd som "ASMR:s förfader". Att tala mjukt, och ljuden av borstning, stöppling och skrapning är vanliga ASMR-triggers, och dessa ljud var också elementära ingredienser i Bob Ross måleri och personlighet.

Sedan år 2014, då avsnitt av tv-serien började strömmas på Twitch och publiceras på YouTube, har en helt ny våg av fans upplevt sig känna trygghet och tröst i Bob Ross avslappnade framtoning och ömt uttalade affirmationer. Den här publiken består till stora delar av en generation som växt upp med internet och som därmed är vana vid en värld där stillhet knappt existerar. Idag har den officiella Bob Ross-kanalen på YouTube över 3,6 miljoner prenumeranter.

Ross gjorde tre målningar för varje avsnitt av tv-serien. En första som referens, en andra som målades då avsnitten filmades, och en tredje som användes för fotografier till instruktionsböckerna som gavs ut i samband med varje säsong. Verken i utställningen är "bokmålningarna".

Avsiktlig ASMR
ASMR kan triggas av viskningar och andra mjuka munljud.

- 9 **WhisperingLife ASMR**
1 510 486+ visningar på YouTube
Whisper 1 - hello!, 26 mars 2009
Video (1 minut, 46 sekunder)
Med tillstånd av upphovs-
rättsinnehavaren

Det här är den allra första viskningsfilmen som laddades upp på YouTube. Det kan därmed även sägas att det är den allra första ASMR-filmen. Den laddades upp tillsammans med följande beskrivning (översatt från engelska):

Jag vet att det här kan låta väldigt konstigt, men jag älskar att höra folk viska! Så jag tänkte att jag skulle skapa en viskningskanal! Inga haters tack! Om du inte gillar det så försvinn från min kanal... helt enkelt :)
Till er som också älskar folk som viskar... jag hoppas ni gillar mina viskningar!! Xx

WhisperingLife, som idag arbetar som optiker i Storbritannien, är känd som en förgrundsför ASMR-rörelsen. Hon producerar ASMR än idag.

Oavsiktlig ASMR

ASMR kan triggas av att titta på människor som förklarar något.

- 10 **Television Talk (The Sugar-cubes) med Björk**, 1988
Video (3 minuter, 30 sekunder)
Regissör: Óskar Jónasson
Utgivare: One Little Indian Records

1988 var den isländska artisten Björk frontfigur i bandet The Sugarcubes. I den här filmen, som är en del av en dokumentär om och med bandet, förklarar Björk hur en tv-apparat fungerar. Sångerskans mjukt upplästa skildring ackompanjerar filmens närbilder på hennes finger, som vandrar utforskande över mekaniken inuti en tidstypisk tjock-tv: "Det här ser ut som en stad; som en liten modell av en stad. Och alla husen, som är

Visual ASMR
ASMR can be triggered by hypnotic or meditative movement.

- 1 **Andreas Wannerstedt** (b. 1981)
Slice It Up, 2018
Motion graphic (15 seconds)
Courtesy of the author

Unintentional ASMR

ASMR can be triggered by positive and peaceful people.

- 2 **Bob Ross** (1942-1995)
Morning Mist, 1985
Firm oil paint on triple primed canvas, *alla prima* (18 x 24 inches)
- 3 **Bob Ross** (1942-1995)
321,163,781+ views on YouTube
Season 6, Episode 3 of *The Joy of Painting* depicting *Morning Mist*, 1986
Video, first aired on PBS (26 minutes, 34 seconds)
- 4 **Bob Ross** (1942-1995)
Mountain Seclusion, 1989
Firm oil paint on triple primed canvas, *alla prima* (18 x 24 inches)
- 5 **Bob Ross** (1942-1995)
321,163,781+ views on YouTube
Season 18, Episode 3 of *The Joy of Painting* depicting *Mountain Seclusion*, 1989
Video, first aired on PBS (27 minutes, 41 seconds)
- 6 **Bob Ross** (1942-1995)
Purple Mountain Range, 1992
Firm oil paint on triple primed canvas, *alla prima* (18 x 24 inches)
- 7 **Bob Ross** (1942-1995)
321,163,781+ views on YouTube
Season 26, Episode 10 of *The Joy of Painting* depicting *Purple Mountain Range*, 1992
Video, first aired on PBS (25 minutes, 9 seconds)

- 8 **Bob Ross Inc.**
Gold Creator Award (issued by YouTube for surpassing 1,000,000 subscribers)
Gold-plated brass

Courtesy of Bob Ross Inc. (Joan, Annette and Walt Kowalski)

Bob Ross, the American painting instructor and host of *The Joy of Painting* (1983-94), is an icon of popular culture. In each of his television episodes Ross transports you to a world of his imagination, teaching you how to paint trees, mountains and landscapes "wet-on-wet" – a style inspired by the television artist William Alexander.

Ross's calm demeanour and gentle tone of voice enchanted audiences in the United States. Since his death in 1995, Ross has become known as the "Godfather of ASMR". Softly spoken words, and the sounds of brushing, stippling and scratching, are common ASMR triggers – all of which are central to Ross's painting style and personality.

Since 2014, when episodes of *The Joy of Painting* were first streamed on Twitch and published on YouTube, a new wave of fans across the world have found comfort in Ross's laid-back approach and gentle disposition. This new audience is largely digitally-native, born into a world where this sort of quietude can feel impossibly nostalgic. The official Bob Ross YouTube channel has more than 3.6 million subscribers – and counting.

Ross made three paintings for each episode of *The Joy of Painting*: one for his own reference, one for filming, and one to photograph for step-by-step instructional books that accompanied each season. The paintings on display in the BOKEN belong to the latter, and are known as the "Book" paintings.

Intentional ASMR
ASMR can be triggered by whispering and other soft mouth sounds.

- 9 **WhisperingLife ASMR**
1,510,486+ views on YouTube
Whisper 1 - hello!, 26 March 2009
Video (1 minute, 46 seconds)
Courtesy of the author

This is the first whispering video uploaded to YouTube. By extension, it is the first ASMR video, too. In 2009, this exact description accompanied the film:

I know this might sound really weird to some, but i love hearing people whisper! So i though i would make a whispering channel. No haters please. If you don't like it then get off my channel...simple as :)
For those of you who love to hear people whisper too...i hope you like my whispers!! Xx

WhisperingLife, now an optician based in the United Kingdom, is widely credited as a seminal figure in the ASMR movement. She continues to make ASMR today, publishing on YouTube.

Unintentional ASMR

ASMR can be triggered by watching someone explain something.

- 10 **Television Talk (The Sugar-cubes) feat. Björk**, 1988
Video (3 minutes, 30 seconds)
Director: Óskar Jónasson
Copyright: One Little Indian Records

In 1988, the Icelandic artist Björk was the lead singer of 'The Sugarcubes'. In this film, which was part of a documentary made about the band, Björk describes how a television works. Her softly spoken description is accompanied by a close-up shot of her finger tracing the inside of a cathode-ray tube television set: "This looks like a city; like a little model of a city. And all the houses, which are here, and streets... This is maybe

avsiktlig ASMR	Något skapat av en ASMRtist som är specifikt utformat för att trigga en Autonomous Sensory Meridian Response.
oavsiktlig ASMR	Något som råkar trigga ASMR men som inte nödvändigtvis har skapats i detta syfte, och inte heller har skapats av en ASMRtist.

Intentional ASMR	Something made by an ASMRtist that is specifically designed to trigger an Autonomous Sensory Meridian Response.
Unintentional ASMR	Something that triggers ASMR incidentally, that has not been created with that intent, nor has been created by an ASMRtist.

här, och gator... Det här kanske är en hiss." Ett ASMR-verks genomslagskraft är beroende av åskådarens förhållande till ASMRtisten på skärmen. Björks skildring är fylld av empati.

Oavsiktlig ASMR

ASMR kan triggas av material som betar sig märkligt.

- The Slow Mo Guys**
1 955 616 417+ visningar på YouTube
Pouring a Liquid Mirror in Slow Motion, 2019
Video (9 minuter, 23 sekunder)
Med tillstånd av Vegan Fire Media LLC

YouTube-duon "The Slow Mo Guys" utgörs av Gavin Free och Daniel Gruchy, som utmärker sig genom att de filmar saker och skeenden i extrem ultrarapid. Kanalen, som i dagsläget har över 13,4 miljoner prenumeranter, blev känd tack vare de filmer där höghastighetskameror använts för att skildra vardagliga föremål ur nya och oväntade perspektiv. Medan det mänskliga ögat endast kan uppfatta upp till 1000 bilder per sekund, kan de s.k. Phantomkamerorna som "The Slow Mo Guys" använder fånga upp till 380 000 bilder per sekund. I den här filmen ser vi Free och Gruchy då de filmar flytande gallium, som är ett metalliskt grundämne. Resultatet är ett fascinerande skadespel, som både glittrar och sprakar.

Oavsiktlig ASMR

ASMR kan triggas av att betrakta någon som utför en syssla som kräver stor noggrannhet.

- Anthony Wilks (f.1983)**
The Lost Art of Paste-Up, 2019
Video (8 minuter, 16 sekunder)
Med tillstånd av London Review of Books

Bryony Dalefield har arbetat på litteraturtidningen London Review of Books sedan tidigt 1980-tal. I början av sin karriär arbetade hon med tekniken "Paste-Up", vilket var den teknik som användes för att förbereda tidningsidor innan man gick över till datorbaserad redigering. I den här filmen ser vi hur Dalefield demonstrerar det nästan makalöst detaljerade hantverk som idag närmast kan betraktas som en förlorad konstform, men som en gång var hennes och andra textredigerarens vardag.

Oavsiktlig ASMR

ASMR kan triggas av människor som berättar osammanhängande historier.

- David Bull (f. 1951)**
8 501 088+ visningar på YouTube
Remembering a Woodblock Carver – Mr. Ito Susumu, 2016
Vlog (28 minuter, 35 sekunder)
Med tillstånd av upphovsmannen

David Bull är en självlärd, brittisk-kanadensisk träsnidare som driver studion Mokuhankan i Tokyo. Han och illustratören Jed Henry blev år 2012 kända för sitt verk "Ukiyo-e Heroes", en serie avbildningar av samtida tv-spelsfigurer där de använt sig av det uråldriga japanska träsniderihantverket *Ukiyo-e*. I den här vlogen (= videodagbok) återberättar Bull i ett långsamt tempo om när han först lärde känna Ito Susumu, en av de sista mästarna i hantverket *Ukiyo-e*. I filmen ser vi också hur Bull på ett fångslande sätt demonstrerar precisionen i sitt hantverk på mycket nära håll.

Oavsiktlig ASMR

ASMR kan triggas av människor som utför komplicerade sysslor.

- Luca Iaconi-Stewart (f. 1991)**
An Air India Boeing 777-300ER, Made Entirely From Manila Folders, 2008-
Video av modell i skala 1:60 Manillakuvert och lim
Med tillstånd av upphovsmannen

När nättidskriften *Wired* år 2014 publicerade en artikel om ett projekt med målsättningen att skapa en skalmodell av ett flygplan, fick den globalt genomslag. Det var efter att Iaconi-Stewart hittat en detaljerad manual för flygplanet Air India Boeing 777-300ER som han påbörjade arbetet med att tillverka en autentisk skalmodell av planet, bestående av överblivna internpostkuvert. Modellen är exceptionellt verklighetstrogen och består av allt från 300 individuellt tillverkade säten och ett infällbart landningsställ till rörliga jetmotorer och skevrodor på vingarna. Senare publicerade *Wired* (2018) en film om projektet, och sedan dess har den haft över 10,8 miljoner visningar.

Reklam och ASMR

- Oddly IKEA**, 2019
Video (25 minuter, 43 sekunder)
Med tillstånd av IKEA USA; Ogilvy NY; Crewcuts

I takt med att ASMR fått allt större genomslag har reklambyråer, annonsörer och företag hittat sätt att slå mynt av trenden, och formatet, i syfte att sälja varor. I den här filmen som gjordes för IKEA:s skolstartskampanj hittade regissörerna Geoff Levy och Holden Rasche på ett nyskapande sätt att sälja saker såsom sängkläder, hyllor och klädhängare. Vi ser berättarens händer röra vid vardagliga hushållsföremål medan hon berättar om dem och materialen de är gjorda av med en mjuk röst. "Högskolestudenter hör till samhällets mest stressade grupper", menar Geoff Levy. "Så i den här IKEA-kampanjen ville vi visa studenter att deras saker inte bara kan vara användbara, utan också avkopplande".

Reklam och ASMR

- Anson Fogel (f. 1974)**
Apple ASMR – A Calm Rain at Camp, 2019
Video filmad med iPhone (8 minuter, 37 sekunder)
Producerad för Apple Inc.

I takt med att ASMR fått allt större genomslag har reklambyråer, annonsörer och företag hittat vägar att slå mynt av trenden, och formatet, i syfte att sälja varor. I den här filmen, som i huvudsak är inspelad med mobiltelefoner från teknikjätten Apple, skildras en campingplats någonstans i Kalifornien under ett regnväder. Regndroppar hörs slå ned mot kastrullock och andra campingprylar, och filmen fokuserar på rytmen i vattendropparna som faller ned över det dramatiska landskapet. Enligt Apples beskrivning av kampanjen är syftet med reklamfilmen att hjälpa människor att "slappna av där du är".

Avsiktlig ASMR

ASMR kan triggas av aktiviteter som har en tydlig målsättning.

- 슈앤트리 SHU AND TREE**
209 203 128+ visningar på YouTube
Maltese Baby Dogs Sleeping on Soft Touches, 2019
Video (5 minuter)
Med tillstånd av upphovsrättshavarna

an elevator." The success of an ASMR work is often determined by the relationship a viewer has to the ASMRtist through the screen. In this film, Björk's explanation is both generous and empathetic.

Unintentional ASMR

ASMR can be triggered by materials behaving in odd ways.

- The Slow Mo Guys**
1,955,616,417+ visningar på YouTube
Pouring a Liquid Mirror in Slow Motion, 2019
Video (9 minuter, 23 seconds)
Courtesy of Vegan Fire Media LLC

Gavin Free and Daniel Gruchy, a duo of YouTube creators known professionally as 'The Slow Mo Guys', film things in extreme slow motion. Their channel, which has over 13.4 million subscribers, became known for using Phantom high-speed cameras to film everyday objects and thereby slow down the world for a brief moment. While the human eye can detect up to 1,000 frames per second, the cameras they use are capable of shooting more than 380,000 frames per second. In this film, we see Free and Gruchy filming Gallium, an element that behaves like liquid metal, resulting in mesmerising footage that glistens and sparkles.

Unintentional ASMR

ASMR can be triggered by people performing intricate, delicate tasks.

- Anthony Wilks (b.1983)**
The Lost Art of Paste-Up, 2019
Video (8 minuter, 16 seconds)
Courtesy of the London Review of Books

Bryony Dalefield has been working at a literary magazine called the *London Review of Books* since the 1980s. Earlier in her career, she worked with 'Paste-Up' – the art of preparing the pages of a magazine for print, prior to computer-based desktop publishing. In this video, Dalefield revisits the bygone craft and demonstrates, with precise attention to detail, a lost art that was once central to every magazine and newspaper operation.

Unintentional ASMR

ASMR can be triggered by people telling rambling narratives.

- David Bull (b. 1951)**
8,501,088+ views on YouTube
Remembering a Woodblock Carver – Mr. Ito Susumu, 2016
Vlog (28 minutes, 35 seconds)
Courtesy of the author

David Bull is a British-Canadian self-taught woodblock printer and carver who leads the Mokuhankan studio in Tokyo, Japan. Alongside the illustrator Jed Henry, he became prominent in 2012 by blending the ancient craft of *Ukiyo-e* with contemporary gaming culture in the 'Ukiyo-e Heroes' print series. In this vlog (video blog), Bull calmly tells the story of how he met Ito Susumu, one of the last remaining masters of *Ukiyo-e*, in 1986. Bull also demonstrates at close-quarters the precision craft of woodblock carving.

Unintentional ASMR

ASMR can be triggered by people performing intricate, delicate tasks.

- Luca Iaconi-Stewart (b. 1991)**
An Air India Boeing 777-300ER, Made Entirely From Manila Folders, 2008-
Video of 1:60 Scaled Model Manila Folders, Tacky Glue
Courtesy of the author

In 2014, an article by the publication *Wired* featured a project to build a model of an aircraft, shooting it to global fame. After discovering a detailed manual of an Air India Boeing 777-300ER, Iaconi-Stewart had set about building an authentic scaled model out of Manila Folders. With more than 300 individually crafted seats and a working retractable landing gear, to moving reverse engine thrusters and functional ailerons on the wings, the model is exceptionally true to life. A subsequent film made by *Wired* in 2018 has over 10.8 million views, and counting.

Advertisement and ASMR

- Oddly IKEA**, 2019
Video (25 minutes, 43 seconds)
Courtesy of IKEA USA; Ogilvy NY; Crewcuts

As ASMR has popularised over recent years, advertisers and companies have found different ways to utilise the trend and format in order to advertise products. In this work for IKEA's 'Back to School' bedroom range, directors Geoff Levy and Holden Rasche conceived of an unconventional way to sell products like bed linen, shelves, and clothes hangers. We only see the hands of the softly spoken narrator as they touch everyday objects and the materials they are made of. "College students are some of the most stressed demographic," Levy has stated. "So for IKEA's campaign, we wanted to show students that their products can not only be helpful, but help them relax."

Advertisement and ASMR

- Anson Fogel (b. 1974)**
Apple ASMR – A Calm Rain at Camp, 2019
Video shot on iPhone (8 minutes, 37 seconds)
Commissioned by Apple Inc.

As ASMR has popularised over recent years, advertisers and companies have found different ways to utilise the trend and format in order to advertise products. In this video, which is shot largely on smartphones made by the technology giant Apple, a camping spot somewhere in California is filmed during a rain shower. As raindrops tap on and drip down metal cooking pots and other camping equipment, the film focuses on the rhythmic sound of falling water backdropped by a dramatic landscape. According to Apple's description of the campaign, the advertisement is intended to help you to "relax wherever you are."

Intentional ASMR

ASMR can be triggered by gentle, task-oriented activities.

- 슈앤트리 SHU AND TREE**
209,203,128+ views on YouTube
Maltese Baby Dogs Sleeping on Soft Touches, 2019
Video (5 minutes)
Courtesy of the authors

frisson

Känslan av "estetisk frossa". Du kanske känner en pirrande känsla längs ryggraden när du hör ett musikstycke, eller får gåshud vid åsynen av ett konstverk.

Frisson

The sensation of "aesthetic chills". You might feel a 'chill' run up your spine when you hear a piece of music, or feel 'goose-bumps' when experiencing a work of art, for instance.

SHU AND TREE är en YouTube-kanal som följer en hundfrisersalong i Seoul. När hundarna kommer till salongen för att få sina behandlingar har de ofta hunnit bli lite väl långhåriga och utstrålar ett behov av att få bli ompysslade. Den här filmen skildrar hur två malteservalpar får sina behandlingar, och vi får följa hela processen – från det skummande bubbelbadet till helkroppsklippningen. Rollspel som utspelar sig i fiktiva frisørsalongsmiljöer är mycket vanliga triggers inom ASMR, likt nästan alla sysslor som kräver noggrann saxföring.

Avsiktlig ASMR
ASMR kan triggas av omvårdnad, personlig omsorg och kroppsbehandlingar.

- 18 **HairCut Harry**
73 856 124+ visningar på YouTube
Classic Old Time Wet Shave by the Guardian Angel of Route 66, 2014
Rörlig grafik (15 minuter, 42 sekunder)
Med tillstånd av upphovsrättshavarna

HairCut Harry reser runt hela världen för att få sitt hår klippt, och dokumenterar sina upplevelser genom att lägga ut filmer från besöken på YouTube. Han började år 1999 – sex år före lanseringen av YouTube – och har sedan dess nått en bred publik. Inom ramen för sitt projekt besökte Harry en salong som drivs av Angel Delgadillo (även känd som motorvägen Route 66:s ”beskyddare”) i Seligman i Arizona. Harrys filmer är alltid oredigerade och fokuserar i första hand på ljudet av hårklippning och ibland rakning eller huvudmassage. En påtaglig känsla av personlig omsorg och en hög nivå av koncentration hos en duktigt frisör eller barberare är populära triggers inom ASMR. Många upplever rengöring och andra kroppsbehandlingar som väldigt avslappnande och meditativa. Detta är två snabbt växande gener inom ASMR.

Avsiktlig ASMR
ASMR kan triggas av långsamma, fokuserade ljud och bilder.

- 19 HidaMari Cooking
182 657 592+ visningar på YouTube
No-Bake Peach Cheesecake 桃のレアチーズケーキの作り方, 2019

Video (13 minuter, 2 sekunder)
Med tillstånd av upphovsrättshavaren

HidaMari Cooking är en japansk YouTube-kanal som producerar instruktionsfilmer i sötsaks- och efterrättstillverkning. I den här filmen ser vi HidaMari Cooking baka en ”No-Bake Peach Cheesecake”. Det är lika mycket en instruktionsfilm som ett ASMR-verk, och kombinerar ett målorienterat berättande med närbilder och intensiva ljudupptagningar av matlagningsljud som omrörning, skivning, sjudning, spritsning och hållning. Många upplever en känsla av trygghet och avslappning när de tittar på ASMR-verk som har ett förutsägbart slut – som i det här fallet, en färdig cheesecake.

Avsiktlig ASMR
ASMR kan triggas av personlig uppmärksamhet och direktkontakt.

- 20 **anoASMR ASMRctica FredsVoice ASMR Made in France ASMR MissASMR Life with MaK PierreG ASMR WhisperingLife UNO ASMR**

Definitioner av ASMR av ASMRtists, 2020
Med tillstånd av upphovsrättsinnehavarna

Visuell ASMR
ASMR kan triggas av hypnotisk eller meditativ rörelse.

- 21 **Wang & Söderström House Without Rules**, 2017
Rörlig grafik (2 minuter)
Med tillstånd av Anny Wang och Tim Söderström

Designern Anny Wang och arkitekten Tim Söderström blandar i sina arbeten fysiska och digitala rumsligheter för att skapa ”hjärnkittlande” och övåntade upplevelser. I en enda oavbruten, vertikal kameraåkning leds du genom fyra olika vningar i ett hus som trotsar fysikens lagar. Som om vi röjde oss genom huset i en hiss ser vi hur Wang & Söderström fått material, texturer och föremål att bete sig på oväntade sätt. Genom att de spelar på en slags svårbestämbar känsla av obehag, fungerar verken meditativt, hypnotiskt och otillfredsstäl-

lande på en och samma gång. Under de senaste åren har gränserna för vad som kan kategoriseras som ASMR vidgats, och inkluderar nu även ”märkligt-tillfredsställande” visuella verk som dessa.

Visuell ASMR
ASMR kan triggas av hypnotisk eller meditativ rörelse.

- 22 **Andreas Wannerstedt** (f. 1981)
Intertwine, 2018
Rörlig grafik (15 sekunder)

- 23 **Andreas Wannerstedt** (f. 1981)
Gummy Tron, 2019
Rörlig grafik (15 sekunder)

Med tillstånd av upphovsmannen

Den svenska konstnären och art directorn Andreas Wannerstedt designar tredimensionella skulpturer som han sedan förvandlar till digital rörlig grafik. Hans verk, som sällan är mer än 15 sekunder långa, är programmerade att loopa i oändlighet och är uppbyggda av geometriska former och hyperrealistiska, organiska strukturer. Under de senaste åren har gränserna för vad som kan kategoriseras som ASMR vidgats, och inkluderar nu även ”märkligt-tillfredsställande” visuella verk som dessa. De är löst baserade på hur material, rörelser och beteenden ser ut i verkligheten, men inger samtidigt en känsla av omöjlighet – antingen fysisk eller konceptuell sådan.

24 Känslarkivet

Bidra till ett anonymt arkiv av ASMR-triggers.
Dina svar kommer att bli en del av *Känslarkivet*, som är skapat i samarbete med online-arkivet Are.na.

Utvecklat av Charles Broskoski i samarbete med ArkDes

Avsiktlig ASMR
ASMR kan triggas av bekräftelse och betryggande ord.

- 25 **Holly Herndon** (f. 1980)
Claire Tolan (f. 1986)
Lonely at the Top från albumet Platform, 2015
Ljudverk (4 minuter, 31 sekunder)
Med tillstånd av 4AD

SHU AND TREE is a YouTube channel that follows a dog grooming service in Seoul, South Korea. When dogs arrive for their routine clean and makeover, they often have too much hair and look a little worse for wear. This video takes you through the delicate process of grooming two Maltese puppies, from the bubbling jacuzzi to their full-body hair cut. Hairdressing roleplays are very common ASMR triggers, as is anything that includes the precise and delicate use of scissors.

Intentional ASMR
ASMR can be triggered by care, personal attention, and grooming.

- 18 **HairCut Harry**
73,856,124+ views on YouTube
Classic Old Time Wet Shave by the Guardian Angel of Route 66, 2014
Video (15 minutes, 42 seconds)
Courtesy of the authors

HairCut Harry has his hair cut all around the world. He documents his experiences by sharing them through YouTube. He began in 1999—six years before YouTube launched—and has found vast audiences since. In this work, Harry visits the shop of Angel Delgadillo (a barber known as the ‘Guardian of Route 66’) in Seligman, Arizona. All films made by HairCut Harry are unedited, and focus predominantly on the sound of the haircut, the shave, or the massage. Intense personal attention and the concentrated focus of expert scissor work are popular ASMR triggers. Many people find cleaning and grooming relaxing and meditative. Both activities represent a rapidly growing online genre of ASMR.

Intentional ASMR
ASMR can be triggered by slow focused sound and visuals.

- 19 HidaMari Cooking
182,657,592+ views on YouTube
No-Bake Peach Cheesecake 桃のレアチーズケーキの作り方, 2019
Video (13 minutes, 2 seconds)
Courtesy of the author

HidaMari Cooking is a Japanese YouTube channel that creates instructional guides for making sweets and desserts. In this video, HidaMari Cooking makes a ‘No-Bake Peach Cheesecake’. It is both an instructional guide and a work of ASMR, combining a task-oriented narrative with close-up film and recordings of the sounds of stirring, slicing, simmering, piping, and pouring. Many find comfort and relaxation in watching ASMR that takes you on a journey with a predictable outcome.

Intentional ASMR
ASMR can be triggered by personal attention and direct engagement.

- 20 **anoASMR ASMRctica FredsVoice ASMR Made in France ASMR MissASMR Life with MaK PierreG ASMR WhisperingLife UNO ASMR**

Definitions of ASMR by ASMRtists, 2020
Courtesy of the the authors

Visual ASMR
ASMR can be triggered by hypnotic or meditative movement.

- 21 **Wang & Söderström House Without Rules**, 2017
Motion graphic (2 minutes)
Courtesy of Anny Wang and Tim Söderström

In their work, designer Anny Wang and architect Tim Söderström blend physical and digital space in order to create “mind tickling”, unexpected experiences. Through one continuous vertical camera pan, as if on an elevator, this work takes you through different floors in a house that bends the laws of physics. Wang & Söderström make materials, textures and objects behave in unexpected ways. Often playing with hyper-realism and an uncanny sense of unease, these works are meditative and hypnotic in equal measure. In recent years, the boundaries of what is considered to be ASMR have expanded to include ‘oddly-satisfying’ visual works such as this.

Visual ASMR
ASMR can be triggered by hypnotic or meditative movement.

- 22 **Andreas Wannerstedt** (b. 1981)
Intertwine, 2018
Motion graphic (15 seconds)

- 23 **Andreas Wannerstedt** (b. 1981)
Gummy Tron, 2019
Motion graphic (15 seconds)

Courtesy of the author

The Swedish artist and art director Andreas Wannerstedt designs three-dimensional sculptures that he transforms into digital motion graphics. Often no longer than 15 seconds in length and devised to endlessly loop, his works are based on geometric shapes and hyper-realistic textures. In recent years, the boundaries of what is considered to be ASMR have expanded to include ‘oddly-satisfying’ visual works such as these. Although they are based on the materials, movements and behaviours of the real world, they tend towards the impossible—whether that be physically, conceptually, or both.

24 Archive of Feelings

Contribute to an anonymous archive of ASMR triggers.
Your responses will become part of an *Archive of Feelings*, created in collaboration with the online archive Are.na.

Developed by Charles Broskoski in collaboration with ArkDes

Intentional ASMR
ASMR can be triggered by positive affirmation and reassuring words.

- 25 **Holly Herndon** (b. 1980)
Claire Tolan (b. 1986)
Lonely at the Top from the album Platform, 2015
Audio work (4 minutes, 31 seconds)
Courtesy of 4AD

This track represents the first instance that a commercially released album has included a track specifically intended to trigger ASMR. Created as a collaboration between the experimental musician

Att påverkas känslomässigt av vanliga ljud, vanligtvis gjorda av andra människor, till exempel andning, gäspning eller tuggande. Denna term, som bokstavligen betyder ”hat mot ljud” myntades av audiologerna Pawel och Margaret Jastreboff 2003. En misofonisk reaktion är motsatsen till ASMR.

misofoni

To be affected emotionally by common sounds, usually made by other people, such as breathing, yawning, or chewing. This term, which literally means ‘hatred of sound’, was coined by audiologists Pawel and Margaret Jastreboff in 2003. A misophonic response is the opposite to ASMR.

Misophonia

Den här låten är det första exemplet där ett kommersiellt bolag släppt ett album med en låt som specifikt är menad att trigga ASMR. Låten, som är ett samarbete mellan den experimentella musikern och ljudkonstnären Holly Herndon och den amerikanska artisten och programmeraren Claire Tolan, är ett slags ljudrollspel där en förmögen person blir överöst med positiv bekräftelse. Tolans mjuka röstläge är karaktäristiskt för sin genre, och har som avsikt att lugna, trösta och stötta lyssnaren. Tolan har skapat ASMR sedan 2013. Mellan åren 2014 till 2019 ledde hon ASMR-programmet *You're Worth It* i radiokanalen Berlin Community Radio.

Oavsiktlig ASMR

ASMR kan triggas av lugna, stadiga röster som förmedlar saklig information.

- 26 **Sjörapporten i Sveriges Radio**, 29 oktober 2007 Ljud (5 minuter, 5 sekunder) Uppläsare: meteorolog Anders Tallsjö Med tillstånd av Sveriges Radio och SMHI

Många länder har något som liknar *Sjörapporten*. En lugn röst läser upp information om de väderförhållanden som är relevanta för trafikanter till sjöss. Många som lyssnar på programmet gör det inte i första hand för informationens skull, utan för att de uppskattar det förutsägbara formatet och den lugnande effekten som programmet har på dem.

I en artikel som publicerades på Sveriges Radios hemsida år 2018, hade man bett lyssnarna om att dela med sig av sin upplevelse av *Sjörapporten*. En lyssnare sa: "Sjörapporten är min stressboll när jag passerar raden av röda trafikljus på väg hem från jobbet." En annan berättade: "Det är helt enkelt avslappnande att ligga och lyssna till en uppläsare som oftast har lugn och stadig röst som läser sådant jag inte behöver ta ställning till."

Just det här avsnittet av sjöväder-rapporten sändes i Sveriges Radio samma dag som forumtråden "WEIRD SENSATION FEELS GOOD" skapades av användaren *okaywhatever51838* på webbplatsen SteadyHealth. Detta var ögonblicket som banade väg för utvecklingen av ASMR-rörelsen.

- 27 **Marc Teyssier** (f. 1991) *An Artificial Skin for Mobile Devices*, 2019 Silikon, elektroniskt ledande garn, elektronik

- 28 **Marc Teyssier** (f. 1991) *Prototyper i silikon för projektet An Artificial Skin for Mobile Devices*, 2020 Silikon, elektroniskt ledande garn

Skin-On Interfaces är ett forskningsprojekt som initierats och letts av Marc Teyssier, med stöd av forskare från Bristol Interaction Group (Anne Roudaut), Telecom Paris (Eric Lecolinet) och Sorbonneuniversitetet (Gilles Bailly, Catherine Pelachaud)

Interaktionsdesignern Marc Teyssier publicerade år 2019 några bilder på ett projekt som tog internet med storm. När bilderna på hans mobilskalet blev virala utlöste den hyperrealistiska och konstgjorda huden fysiska känslor hos många som såg dem. "Huden" är i själva verket av ett gummiliknande material som kallas för silikon. Projektet *Skin-On*, som det här mobilskalet är en del av, fokuserar på att hitta nya sätt att interagera med apparater som vi använder dagligen. Kan du tänka dig att stryka, nypa eller klämma på exempelvis ditt Instagramflöde?

ASMR and proteser

- 29 **3Dio Sound Omni Binaural Microphone** 4-läges allriktad binaural perspektivmikrofon

- 30 **3Dio Sound Free Space XLR Binaural Microphone** 2-läges allriktad binaural perspektivmikrofon

Med tillstånd av 3Dio Sound

3Dio specialiserar sig på tillverka binaurala mikrofoner. Ordet "binaural" betyder "att ha två öron". Mikrofonerna används av många ASMRtister som vill spela in ljud genom två separata kanaler. De verklighetstrognä öronen som är placerade framför mikrofonerna gör de här mikrofonerna helt unika. Upplevelsen av ljudupptagningarna blir en imitation av hur du upplever ljud omkring dig.

Detta ger ASMRtister som viskar och knackar möjlighet att exempelvis skapa inspelningar som upplevs som mer intima och intensiva för lyssnaren. Viskningar och öronrengöring är några av många exempel på triggers som ofta spelas in med mikrofoner som den här.

Jennifer Allen

Diverse dokument från privat arkiv, cirka 2011

- 31 **Kopia på den första Wikipediaartikeln om ASMR** Daterad 4 september 2011 Reproducerad .txt-fil

- 32 **Mötesprotokoll från ASMR-gruppen** Daterad 3 mars 2012 Reproducerad .txt-fil

- 33 **Avsiktsförklaring för den första ASMR-gruppen på Facebook**, odaterad Reproducerad .txt file

Med tillstånd av Jennifer L. Allen

År 2009 myntade Jennifer Allen termen "Autonomous Sensory Meridian Response". De här dokumenten, som kommer från Allens privata samling, representerar de första avgörande ögonblicken som kom att definiera ASMR-rörelsen.

I en intervju (2016) med Craig Richard, professor i Biomedicinsk vetenskap vid universitetet Shenandoah i Virginia, berättade hon:

Efter att jag läst andras kommentarer insåg jag att människor aldrig öppet skulle kunna dela med sig av sina upplevelser om det inte kunde diskuteras på ett objektivt sätt, utan att vara beroende av känslomässiga eller väldigt personliga uttryck, och utan att antyda sådant som inte stämmer överens med deras egen upplevelse.

and sound artist Holly Herndon and the American artist and programmer Claire Tolan, the track is an audio role-play in which Tolan reassures a wealthy individual with positive affirmation. Tolan's gentle tone of voice is characteristic of the genre, and is designed to calm, comfort, and support the listener. Tolan has been creating ASMR since 2013. Between 2014 and 2019, she hosted *You're Worth It*, the ASMR show on Berlin Community Radio.

Unintentional ASMR

ASMR can be triggered by calm, steady voices delivering factual information.

- 26 **Episode of Sjörapporten (The Shipping Forecast for Sweden)**, 29th October 2007 Audio (5 minutes, 5 seconds) Read by the Anders Tallsjö Courtesy of Sveriges Radio and SMHI

Many countries have something like *Sjörapporten*; the most well known outside of Sweden is the BBC's daily *Shipping Forecast*. A calm voice reads weather information relevant to maritime traffic in the area. Many listeners tune in not for the detailed report, however: they listen purely for its reassuring predictability and its calming effect.

In an article published by Swedish Radio in 2018, editors asked listeners to comment on the importance of the broadcast to them. One listener said: "*The Shipping Forecast* is like a stress ball as I sit in traffic jams on my way home from work." Another reacted: "It's just relaxing to lie down and listen to a broadcaster who has a calm and steady voice and who reads something that I don't have to care about."

This particular episode was broadcast on the day that the "WEIRD SENSATION FEELS GOOD" message board was opened by user *okaywhatever51838* on SteadyHealth, marking the moment that paved the way for the development of the ASMR movement as we know it today.

- 27 **Marc Teyssier** (b. 1991) *An Artificial Skin for Mobile Devices*, 2019 Silicone, conductive yarn, electronics

- 28 **Marc Teyssier** (b. 1991) *Silicone Prototypes for An Artificial Skin for Mobile Devices*, 2020 Silicone, conductive yarn

Skin-On Interfaces is a research project initiated and conducted by Marc Teyssier, with the help of researchers from Bristol Interaction Group (Anne Roudaut), Telecom Paris (Eric Lecolinet) and Sorbonne Université (Gilles Bailly, Catherine Pelachaud)

In 2019 the researcher and interaction designer Marc Teyssier published a project that took the Internet by storm. As photographs of it went viral, many people had a visceral visual response to the hyper-realistic artificial skin that Teyssier has developed.

The 'skin' is in fact made of silicone. The *Skin-On Interfaces* project, of which these objects are a part, is focused on finding new ways for you to interact with the devices that you use everyday, such as your smartphone. Can you imagine stroking, pinching, or squeezing your Instagram feed, for instance?

ASMR and Prosthesis

- 29 **3Dio Sound Omni Binaural Microphone** 4-position omnidirectional binaural perspective microphone

- 30 **3Dio Sound Free Space XLR Binaural Microphone** 2-position omnidirectional binaural perspective microphone

Courtesy of 3Dio Sound

3Dio specialise in making binaural microphones. The word "binaural" means 'to have two ears'. Their microphones are used by some ASMRtists who want to record two separate channels of sound. The lifelike human ears that cover the microphones make these microphones unique. They sculpt the sound from multiple directions, making it feel more natural to the

listener, and when heard through microphones. This allows for ASMRtists to make recordings that feel more intimate and more intense. Among others, whispering and ear-cleaning are triggers often performed on microphones such as these.

Jennifer Allen

Assorted documents from a personal archive, 2011-

- 31 **Record of the first ASMR Wikipedia Article** Dated: 4th September 2011 Reproduced .txt file

- 32 **ASMR Team Meeting Log** Dated: 3rd March 2012 Reproduced .txt file

- 33 **First ASMR Facebook Group Charter**, undated Reproduced .txt file

Courtesy of Jennifer L. Allen

In 2009, Jennifer Allen coined the term "Autonomous Sensory Meridian Response". These documents belong to Allen's personal archive, and represent the first moments of recognition and definition of the movement.

In a 2016 interview with Craig Richard, a Professor of Biopharmaceutical Sciences at Shenandoah University in Virginia, Allen stated:

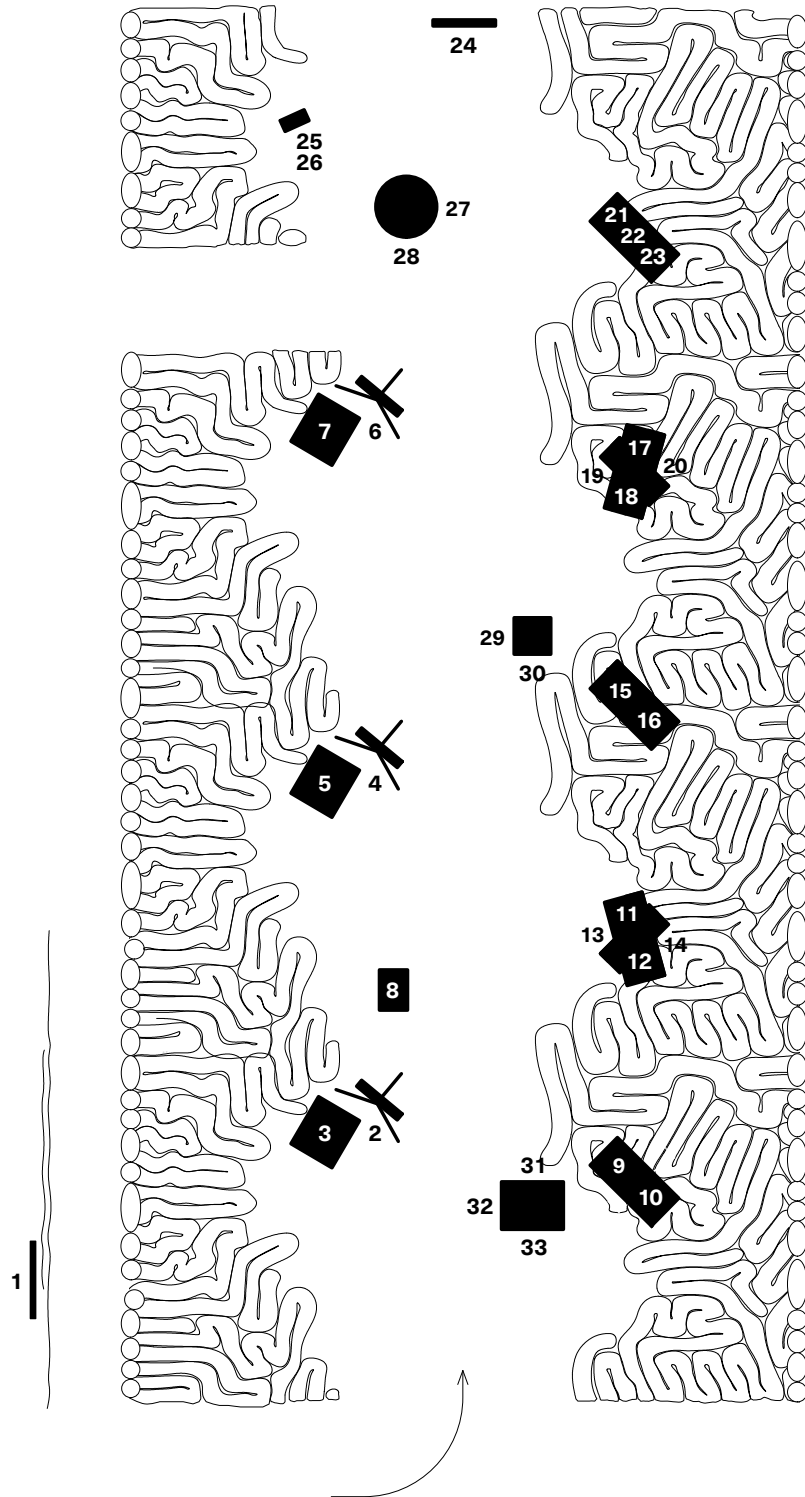
After reading the comments of others, I realised people would never be able to open up about what they were experiencing unless it could be discussed in a way that was objective, not tied to emotional or deeply personal terminology, and not suggesting aspects that were not in line with their personal experience.

synestesi

När ett sinne, exempelvis synen, samtidigt uppfattas som av ett annat sinne, exempelvis hörseln. Personer med synestesi – synesteter – kan associera en plats med en smak, eller ett abstrakt begrepp med en färg.

Synaesthesia

When one sense, such as sight, is simultaneously perceived as if by another sense, such as hearing. Those who have synaesthetic responses might associate a place with a taste, or an abstract concept with a colour, for instance.



Konstig känsla känns bra
En utställning om ASMR

WEIRD SENSATION FEELS GOOD
An Exhibition About ASMR

8 APR—1 NOV 2020
BOXEN

Medverkande
Participants

3Dio Sound
ANO ASMR
ASMRctica
Anders Tallsjö
Andreas Wannerstedt
Anson Fogel
Anthony Wilks
Björk
Bob Ross
Craig Richard
David Bull
FredsVoice ASMR
HaircutHarry
HidaMari Cooking
Holly Herndon +
Claire Tolan
IKEA USA

Jennifer Allen
Life with MaK
Luca Iaconi-Stewart
Made in France ASMR
Marc Teyssier
MissASMR
PierreG ASMR
SHU AND TREE
The Slow Mo Guys
UNO ASMR
Wang & Söderström
WhisperingLife ASMR

Utställningen är producerad av ArkDes, Sveriges nationella centrum för arkitektur och design.

This exhibition has been produced by ArkDes, the Swedish Centre for Architecture and Design.

Överintendent
Director
Kieran Long

Utställningskurator
Curator
James Taylor-Foster

Utställningsproducent
Exhibition Producer
Halla Sigurðardóttir

Utställningsformgivare
Exhibition Architects
ÉTER
(Kārlis Bērziņš, Niklāvs Paegle, Dagnija Smilga)

Grafisk form
Graphic Design
Irene Stracuzzi × PostNew
(Damon van Drimmelen)

Installation
Markus Eberle, Stefan Mossfeldt
med / with **Simon Frid, Love Olsson, Vidar Ter Borch, Mikael Wettling**

Producent (program)
Producer (Programme)
Elisabet Schön

Digital kommunikation
Digital Communication
Justina Hüll

Översättning
Translation
Astrid Trotzig

Känsloarkivet är ett samarbete med Archive of Feelings is a collaboration with **Are.na**

Plugin-poesi är ett samarbete med Plug-in Poetry is a collaboration with **Bon Magazine**

Tack till
Thanks to
Jennifer Allen, Shumi Bose, Charles Broskoski, Johan Dehlin, Daniel Golling, Sofia Hellsten, Joakim Hultqvist, Billy Höök, Jamie Lauren Keiles, Melinda Lauw, Sujoy Lee, Huw Lemmey, Erica Lindberg, Carlos Mínguez Carrasco, Mariana Pestana, Giulia Poerio, Craig Richard, Yazmine Roy Saha, Helga Sadowski, Jalmar Staaf, Sarah Strohl, Lucia Tahan, Anders Tallsjö, Claire Tolan, e-flux Architecture

Utställningstiteln *Konstig känsla känns bra* ("WEIRD SENSATION FEELS GOOD") kommer från det första omnämmandet av ASMR år 2009, myntat av Jennifer L. Allen.

The exhibition title references the online message board where the term ASMR was first coined by Jennifer L. Allen in 2009.

BOXEN på ArkDes är en plattform för snabbt föränderliga, experimentella utställningar. BOXEN ger utrymme för alternativa röster att inspirera till diskussioner om arkitektur, design och deras förhållande till samhället genom radikala och lyhörda installationer, utställningar, evenemang och interaktioner mellan arkitekter, designers och tänkare. BOXEN är ritad av Dehlin Brattgård Arkitekter och öppnade 2018.

BOXEN at ArkDes is a platform for fast-changing, experimental exhibitions. It provides space for alternative voices to inspire discussions about architecture, design, and their relationship to society by promoting radical and responsive installations, exhibitions, events and dialogues by and between architects, designers, and thinkers. BOXEN has been designed by Dehlin Brattgård Architects and opened in 2018.

Alla rättigheter förbehålls. Ingen del av denna publikation får reproduceras, lagras i ett hämtningssystem, eller vidare-distribueras i någon form eller i något medium, elektroniskt, mekaniskt, fotokopiering, inspelning eller annat, utan skriftligt medgivande från författarna.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or redistributed in any form or medium, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the written consent of the authors and the copyright holders.

© 2020 ArkDes (Statens centrum för arkitektur och design / *The Swedish Centre for Architecture and Design*)

Tryckt i Nederländerna på *Printed in The Netherlands on* Igepa Magno Gloss 115 g

Typsnitt
Typefaces
Sometimes Times (Boulevard LAB), Neue Haas Unica (Monotype)

ASMR kräver tysta, lugna och bekväma förhållanden. Utöver det är samtycke viktigast. Om du i någon situation känner dig osäker, var snäll och tala om det för ASMR-aktören eller en museivärd. De kommer då att pausa föreställningen. Tänk också på att behandla andra deltagare samt ASMR-aktörerna med respekt och hänsyn.

Medverkande-guide för live-ASMR-framträdanden

Jag har förstått att:

- ASMR är en högst individuell upplevelse som kan kännas på många olika sätt och i olika hög grad, det varierar från person till person. Det är också möjligt att inte känna något alls
- Målet med den här föreställningen är att få en ökad förståelse för vad ASMR kan vara, snarare än att faktiskt uppleva "Autonomous Sensory Meridian Response"
- ASMR brukar normalt sett inte vara en kollektiv upplevelse, men den bästa möjliga upplevelsen får jag när jag känner mig bekväm, avslappnad och fördomsfri

Som deltagare i denna performance ska jag:

- vara vaksam på min egen sårbarhet
- respektera andras sårbarhet
- visa hänsyn gentemot ASMRtisten/erna eller aktören/erna

Under den här performance-föreställningen ska jag:

- lyssna på givna instruktioner och göra mitt bästa för att följa riktlinjerna
- inte använda min mobiltelefon under föreställningen
- inte filma och fotografera under föreställningen
- be en värd om hjälp om jag får en negativ reaktion

Namnsteckning
Signature

ASMR requires quiet, calm and comfortable conditions. Consent is key. If you feel uncertain at any point, please let the ASMR performer or a museum host know and we will be happy to pause the performance. Similarly, please treat fellow participants and the ASMR performers with consideration and respect.

Participant Guide for Live ASMR Performances

I understand that:

- ASMR is highly individual and can be felt in different ways, to different intensities, between different people. It is also possible to feel nothing at all
- The goal of this performance is to become more aware of what ASMR is and can be
- ASMR does not commonly occur in group situations but the best experience will be possible when I feel comfortable, relaxed, and I am open-minded

As a participant, I will:

- Acknowledge my own vulnerability
- Respect the vulnerability of others
- Be considerate of the ASMR performer(s)

In the performance, I will:

- Listen to instructions, and try my best to follow guidelines
- Not use my smartphone during the course of the performance
- Not take photographs or film during the course of the performance
- Ask a host for help if I feel uncomfortable

Datum
Date