

Как научиться смешно шутить

Оглавление

[Оглавление](#)

[Введение](#)

[Интервью о курсе «Как научиться смешно шутить»](#)

[Десять ошибок юмористов](#)

[Убеждение, что чувство юмора развить нельзя](#)

[Шутки не актуальны](#)

[Шутки не тестируются](#)

[Неумение докрутить шутку](#)

[Тренировка в умении шутить непосредственно во время общения](#)

[Неумение придумать свою оригинальную шутку](#)

[Неумение интегрировать чужие шутки](#)

[Неумение или нежелание анализировать юмор](#)

[Незнание того, как использовать якоря и состояния в юморе](#)

[Не все применяют юмор для решения насущных проблем и задач](#)

[Десять способов стать юмористом](#)

[Прочитать все статьи о юморе](#)

[Прочитать все книги о юморе](#)

[Просмотр юмористических шоу и концертов](#)

[Чтение и пересказ анекдотов](#)

[Написание огромного числа шуток](#)

[Игра в КВН](#)

[Посещение живых тренингов и мастер-классов](#)

[Пройти коучинг по юмору](#)

[Самостоятельное моделирование опыта юмористов](#)

[Посещение вебинара](#)

[Десять фишек юмористов](#)

[Тестирование шуток в воображении](#)

[Тестирование шуток при помощи окружающих](#)

[Вопрос «Почему смешно?»](#)

[Разбор шуток по структуре](#)

[Подготовка к написанию шуток](#)

[Придумывание шуток к своим проблемам](#)

[Интеграция юмора](#)

[Использование якорей](#)

[Тренировка в написании шуток](#)

[Подача юмора](#)

[Глава 1. О юморе](#)

[Как и почему была написана эта книга](#)

[Что такое юмор](#)

[Ваше определение юмора](#)

[Формальные определения](#)

[Оценка вашего текущего умения шутить](#)

[3 простых способа научиться шутить](#)

- [Анализирование юмора](#)
- [Написание шуток](#)
- [Интеграция юмора](#)
- [Формула смеха](#)
- [О заданиях в книге](#)
- [Задание «Смешные анекдоты»](#)
- [Глава 2. Формула смеха](#)
 - [Состояние](#)
 - [Якоря](#)
 - [Правила использования якорей](#)
 - [Точность воспроизведения](#)
 - [Затирание якорей](#)
 - [Поле смеха](#)
 - [Шутки](#)
 - [Формула смеха](#)
 - [Задание «Веселящие якоря»](#)
 - [Пример установки и воспроизведения якоря](#)
 - [Примеры применения якорей](#)
 - [Ситуация 1](#)
 - [Ситуация 2](#)
 - [Ситуация 3](#)
 - [Ситуация 4](#)
 - [Ситуация 5](#)
- [Глава 3. Структура шутки](#)
 - [Рамка шутки](#)
 - [Актуальность рамки](#)
 - [Экологичность рамки](#)
 - [Какие цели достигаются рамкой шутки](#)
 - [Ловушка](#)
 - [Попадание](#)
 - [Сюрприз](#)
 - [Как находить ловушки и сюрпризы в обычных фразах?](#)
 - [Пример 1](#)
 - [Пример 2](#)
 - [Задание «Анализ юмора»](#)
 - [Пример выполнения задания](#)
- [Глава 4. Создание шуток](#)
 - [Введение в технику создания шуток](#)
 - [Подробное описание шагов подготовки к написанию шуток](#)
 - [1. Вхождение в состояние](#)
 - [А\) Расслабленность](#)
 - [Б\) Смелость, вседозволенность](#)
 - [В\) Энергичность](#)
 - [Г\) Смешливость](#)
 - [2. Постановка цели шуток](#)
 - [3. Работа с аудиторией](#)
 - [4. Анализ юмора](#)

Подробное описание техники создания шутки

1. Выбор темы шутки

2. Генерация идеи шутки

3. Формулирование шутки

Выбор лучшего варианта

4. Подача шутки

5. Проверка шутки

Проверка шутки в воображении

Проверка шутки при помощи окружающих

6. Интеграция шутки

Как придумать очень-очень качественную шутку

Связь техники с приемами юмора

Как написать сложное юмористическое произведение

Задание «Написание шуток»

Глава 5. Спонтанность юмора

Что делать, если кому-то не понравилась ваша шутка?

От чего зависит спонтанность в юморе?

1. От умения сочинять шутки

2. От того, насколько вы себя окружили шутками

3. От того, сколько шуток вы в себя интегрировали

Подробное описание техники интеграции шутки

1. Выбор шутки

2. Выявление структуры шутки

3. Выбор жизненной ситуации

4. Проигрывание шутки со стороны

5. Проигрывание шутки изнутри

6. Подстройка к будущему

Задание «Интеграция шуток»

Пример выполнения задания

Готовый отчет

Глава 6. Решение проблем и задач через юмор

«Мозговой штурм»

1. Зачем Вам юмор?

2. Почему Вам нравится веселить других людей?

3. Почему Вам самим нравится смеяться?

Восприятие шутки

Перепрограммирование восприятия

Критерии смеха

Смех в трансе

Смех над ошибками

Пример смеха над ошибкой

О смехе от щекотки

Нервный смех

Исцеление смехом

Решение проблем/задач через написание шуток

Пример 1. Решение проблемы с разбором

Пример 2. Быстрое решение проблемы

[Задание «Написание шуток к проблеме/задаче»](#)
[Глава 7. Интеграция, ответы на вопросы, дальнейшее развитие](#)
[Как придумать бесконечно смешную шутку](#)
[Интеграция](#)
[Оценка вашего текущего умения шутить](#)
[Как развиваться дальше самостоятельно](#)
[Способ 1. Выполнить все задания](#)
[Способ 2. Перечитать книгу](#)
[Способ 3. Ознакомиться с дополнительными источниками информации](#)
[Способ 4. Написать много шуток](#)
[Способ 5. Ежедневно анализировать юмор](#)
[Способ 6. Ежедневно интегрировать шутки](#)
[Способ 7. В конечном итоге отказаться от техник](#)
[Заключение](#)
[«Отзыв к книге»](#)
[Приложения](#)
[Подготовка к написанию шуток](#)
[Техника написания шутки](#)
[Техника интеграции шутки](#)
[Вопросы по юмору](#)
[Вопросы о формуле смеха](#)
[Как быть, если шутка не вызывает реакцию?](#)
[Расскажите о калибровке](#)
[Вопросы о якорях на смех](#)
[Может ли быть якорем каменное лицо, как у Семена Альтова?](#)
[Как установить якорь, если на тебя не обращают внимания?](#)
[Что делать, если якорь не сработал?](#)
[Как установить якорь безэмоциональным людям?](#)
[Как установить якорь при просмотре кино?](#)
[Как улучшить использование якорей?](#)
[Какие якоря настраивают на анекдот?](#)
[«Не ржи только» – это якорь?](#)
[Как долго работает якорь?](#)
[Вопросы об анализировании юмора](#)
[Какой эффект дает анализирование?](#)
[Вопросы о придумывании шуток](#)
[Трудно начать придумывать шутку](#)
[Привычка писать шутки](#)
[О развитии креативности](#)
[О частоте тренировок](#)
[А что делать, если с памятью плохо?](#)
[О создании подписей к картинкам](#)
[Сочинение шуток и словарный запас](#)
[Как начать упражняться в юморе, если лениво?](#)
[Вопросы о спонтанности юмора](#)
[Как не стать «клоуном»?](#)
[Об уместности юмора](#)

[Что если не получается хорошо шутить?](#)
[Шутите в свое удовольствие](#)
[Юмор как образ жизни](#)
[Почему проще шутить в состоянии расслабленности?](#)
[Как отвечать на обидные фразы типа «ты идиот»?](#)
[О восприятии негатива](#)
[Как шутить с людьми разных возрастов?](#)
[Вопросы о природе смеха](#)
[Почему смеешься, когда человек падает?](#)
[Я смеюсь, когда нервничаю. Что это значит?](#)
[Вопросы по решению проблем](#)
[Боюсь шутить](#)
[Что дает пошлый юмор?](#)
[Если человек сердится на шутки](#)
[Как понять человека лучше?](#)
[Что делать, если тебя призывают стать серьезным?](#)
[Личные вопросы к автору](#)
[Вопрос о динамической медитации](#)
[Вопрос об участии в юмористических программах](#)
[Благодарю за то, что появилась возможность поучиться](#)

Введение

Отзывы к курсу

Вот и неделя курса «Как научиться смешно шутить» пролетела в одно мгновение. Хотелось бы отметить позитивный настрой тренера, который давал всем стимул и дополнительный заряд. Я получил исключительно положительные эмоции. Узнал много нового о юморе и его применения в жизни. Еще раз осознал, что юмор является неотъемлемой частью успешного, гармоничного человека. Сильно порадовала уникальность материала, который не распространяется в сети, и его огромная полезность. Считаю, что этот проект помог многим людям понять, как двигаться дальше к намеченной цели. Хотелось бы также поблагодарить всех участников, которые создавали теплую, дружескую атмосферу. Самые лицеприятные слова я, конечно же, скажу в адрес Артема Аракчеева и Алексея Красильникова. Ребята, вы самые лучшие! Спасибо, что вы даете возможность молодым парням расти и двигаться к вершинам юмора! Это большое дело! Удачи и успехов! Жду новых проектов, новых открытий!

p.s. Личная инфа: я студент, очень люблю театр и литературу и, как ты мог догадаться, его величество ЮМОР...)

Никита

Спасибо большое за курс. Здорово, что «талант шутить» разложили по полочкам и дали общую технологию, следуя которой, можно развивать чувство юмора, очень понравился глубокий и тотальный подход (расширение ассоциативного мышления, сопутствующие технологии личностного роста). Очень интересно было на ходу генерировать какие-то приколы и шутки.

Антон

Специально не хотел писать отзыв до того момента, пока не сделаю всю домашку. :)

Очень много эмоций. Лыба не сползает с уст и хочется делиться с окружающими радостью. Очень понравилась манера изложения материала.

Артем, ты не упускал возможности ответить на каждый наш вопрос максимально полно, и это классно!

На мой взгляд, то, что давалось в курсе, охватывает невероятное количество полезных структурированных размышлений, техник и опыта! Опыта человека, которому это дело очень нравится! И я готов поверить в эти знания! Готов идти дальше по пути позитива!! Знания эти работают. Они засели где-то в нас и начали крутить шестеренки, и похоже, что этот процесс уже не остановить. Придется шутить, что уж тут поделаешь, блин!)

П.С. Артем! Благодарю за предоставленную возможность! :)

Игорь Данкур

– Чему научились?

Ну, самое главное, что я для себя узнал – это структура шуток. Влияние якорей на смех, о техниках и способах развития юмора.

– Что запомнилось? Какие яркие воспоминания/идеи получили?

Запомнилось – урок, где мы изучали ловушки и сюрпризы и как их искать. Также очень заинтересовал бонусный каст, где мы учились строить шутки ассоциативно.

– Как будете применять полученные знания?

Очень хочется все эти знания, которые я получил, применить в жизни, в университете, при общении с друзьями, надеюсь, это поможет мне, и жизнь будет веселей и интересней)

Спасибо большое, Артем, за курс!!! Лёше тоже благодарность!!! Вы молодцы!!! Зовут меня Сергей Смилков, я студент, я из города Луцк (Украина).

Андрій Мессі

Здравствуйте, Артем.

Главное, что я для себя открыл, это то, что юмор можно осилить, ему можно научиться – и это целая наука, бесконечная наука, в которой можно совершенствоваться. До курса считал, что юмор – удел избранных. Представьте себе, даже книга «О качественном юморе» не сподвигла меня сделать такие выводы. Сомнения после ее прочтения оставались, думаю, потому, что мне требуется подтверждение написанного, т.к. это написанное в книге для меня что-то новое, вопреки устоявшемуся мнению – юмор для избранных. И вот только, когда я воочию пощупал с божье... (извиняюсь) с Артемьей помощью юмор за вымя, вот тогда в меня крепко-накрепко вселилась уверенность в освоении этой техники на

наглядных примерах.

Про использование полученных знаний – теперь я знаю, как научиться юмору, технологический процесс есть, буду постепенно выполнять упражнения, писать, интегрировать в себя шутки и т.д. Мне до освоения «науки» еще далеко, но как будет получаться, обязательно сообщу.

Лет двадцать назад я оч. хотел научиться юмору, лазил по библиотекам в поисках книг, но, увы, ничего не нашел. Так и забросил, не начав. А сейчас что-то всплыло в голове, полез в тернет, и вот наткнулся на Ваш тренинг. И я очень обрадовался, что есть такая информация, есть молодой человек, который посвятил себя именно изучению структуры юмора, я вам завидую белой завистью, и мне хочется быть хоть чем-нить полезным в вашем деле. Мои советы – это всего лишь слова дилетанта, тем не менее, когда у Вас будет таких слов много от разных людей, Вам будет легче. Ну а в целом курс был оч. познавательным. Препоод образован, грамотный, имеет хорошую дикцию, поставленную речь. Я бы на будущее продумал бы какую-нибудь защиту от плагиата. Хотя это трудно, особенно учитывая новизну и уникальность жанра. Может, не в тернете преподавать, а вживую... Но это уже другая история.

С уважением, Сергей.

Великого множества слушателей и веселых тренингов!

Круглов Сергей

Здравствуйте, Артем!

Ваш курс – это практическое руководство к действию, как научиться смешно шутить. Читая Вашу книгу «О качественном юморе», я узнавала новое из теории смеха, как применить на практике – возникали вопросы. Во время занятий поднимались те же вопросы, что и в книге, но с практической стороны. Для меня было не очень понятно, как «поставить» якорь, Вы на примерах, по шагам, конкретно и точно объяснили, дальше – интеграция шутки в живом общении, на наглядных примерах всё красиво показано, так же и по другим вопросам данного курса.

Первой причиной научиться смешно шутить была игра в КВН в школе, теперь цель видоизменилась: к первоначальной добавилось желание НАУЧИТЬСЯ СМЕШНО ШУТИТЬ для более позитивного восприятия мира, ведь сквозь призму юмора проблемы в жизни теряют свою остроту, понятно – они не уходят, их необходимо решать, а с позиции юмора всё более просто.

Елена Резник

Благодаря тренингу научился раскладывать шутки на составляющие. В принципе, я и до этого тренинга знал это. Просто тренинг всё еще более упорядочил, помог всё вспомнить и систематизировать.

В целом тренинг мне понравился. Собираюсь, как и рекомендуют, писать шутки каждый день. Поставить себе планку, скажем, 30 шуток в день. Со временем – больше.

Используя в том числе и сайт humorial.ru.

Заинтересовался юмором не так давно. Читал до этого разные книжки по юмору. Как и многие, до тренинга был самоучкой)))

Как пожелание: а может, не прекращать совсем тренинги? А периодически проводить подобные встречи, ну, скажем, раз или два раза в месяц. Беседовать на тему юмора и т. д.

Спасибо за тренинг! Я интересовался юмором, так что этот тренинг был неслучаен, это он меня нашел)))

Евгений Изгибаев, г. Нефтекамск, республика Башкортостан, занимаюсь поддержкой локального сайта на одном заводе.

Евгений Изгибаев,
г. Нефтекамск, республика Башкортостан

Артем, спасибо за курс, очень хороший и фундаментальный, после него проще понимать и отдельные паттерны юмора, и в целом юмор и как он работает. Очень понравилось комплексное обучение, как основам, спонтанности, развитию ассоциативного мышления. Уже испытал его на практике, стал чаще применять якоря и шутить в разговоре, т.к. раньше хорошо получалось пошутить, только долго подумав, а сейчас не лучшие шутки, конечно, но зато вовремя. Уверен, что с практикой придет и качество. Спасибо!=)

Мастеров Дмитрий,
СПб, студент, 21 год.

Привет, Артем! Всегда нравился юмор, да кому он не нравится. Всегда хотел остроумно и ярко общаться и шутить с людьми. Да и вообще, веселым людям легче по жизни переживать трудности, да и трудности трудностями они не называют). Сам я особо никогда не отличался в юморе. Как-то заинтересовался темой юмора, но подходящего конкретного руководства, как научиться шутить, так и не нашел, поэтому отложил это дело до лучших времен. Всё время попадались

какие-то огромные бестолковые книжки. Во время очередных поисков наткнулся на твой сайт. Какая-то простая и понятная показалась мне бесплатная книжка. Потом дождался первого дня тренинга – ну а дальше ты знаешь. Материал, который ты даешь, прост, понятен и интересен. Насколько действенный – покажет время, но такое ощущение – это именно то, что нужно, во всяком случае, очень хорошая база! Всё, как всегда, зависит от тренировок. Хотя уже за время тренинга я многому научился и придумал много шуток. В тренинге было несколько основных упражнений, в которых теперь надо постоянно упражняться, чтобы, как ты говорил, написать свои 100-1000-10000 шуток)). Благо материал у меня есть: и аудио, и в текстовом варианте, да и в тренинге было много полезных ссылок упомянуто на интересную и полезную информацию: книги, люди и т. п. Ожидал, конечно, перед тренингом, что подача информации будет происходить через юмор, будет много шуток. Об этом и ты говорил. Я так понимаю, что ты начинающий тренер, поэтому всё впереди. Хотя и эта подача интересна и занимательна, мне понравилось! А может даже, такая подача и лучше, потому что ближе обычному человеку, если противопоставить ей агрессивную подачу от высокопрофессионального тренера-юмориста. Я надеюсь, что для меня и всех участников этот тренинг стал тем самым толчком, который сделает жизнь каждого и окружающих его людей приятней, веселей и позитивней. А мы, участники, в свою очередь придали какой-то импульс для тебя. Хотелось бы пожелать тебе дальнейшего развития, особенно в данной области. Будем ждать каких-то новых проектов, встреч, тем для общения. Хотя мы еще не прощаемся, и нас ожидают бонусные касты!

Спасибо, Кирилл.

Kirill Bord

Артем, спасибо вам за столь замечательный курс. Я узнал чрезвычайно интересную информацию про юмор. У вас очень интересная техника создания шуток. Я получил ответы практически на все вопросы. Был очень познавательный и в то же время позитивный курс. Очень благодарен вам за старания, надеюсь вас услышать на бонусных кастах, очень надеюсь, что это далеко не последний курс на эту тему и что будете сохранять свое эгоистичное желание: следить за нашими успехами)) Огромное вам человеческое СПАСИБО!

Миша Якименко

Здравствуйте, Артем!

Благодаря Вашему курсу я поняла, что чувство юмора – это не какое-то абстрактное понятие, а состояние, в котором чувствуешь себя естественно, смело и говоришь то, что иногда другие не замечают, и не совсем то, что ожидают услышать окружающие.

Я понимаю, что многие пришли к Вам на курс, имея большой опыт в написании шуток. Для меня выполнение домашних заданий было совершенно непривычным делом. Мне даже в школе не удавалось писать хорошие сочинения.

Курс весь очень насыщенный, каждый день большой объем новой информации, хорошо, что есть запись и есть возможность послушать то, что не усвоилось с первого раза.

Я буду продолжать практиковать все полученные от Вас знания и, надеюсь, еще поучаствую в Ваших следующих тренингах.

Желаю Вам всего самого наилучшего в жизни.

С уважением, Ирина.

Ирина Лопатина

Научился технике создания шутки и интеграции шутки. Интересные техники, которые можно применять не только в юморе. Давно интересовал вопрос, как классно шутить, многие раньше непонятные вещи теперь стали ясны и прозрачны. Запомнились подкасты и интересные шутки от других участников.

sdsad dsad

Артем,

большое спасибо за курс, огромное спасибо. Понравился четкостью и обилием материалов. Очень приятной неожиданностью была техника работы с неприятностями/напряжением в жизни с помощью схемы ловушка/сюрприз. Взял на вооружение. До сих пор разбираюсь с бонусами!! Шуток и радости жизни заметно поприбавилось)

С якорями сдвинулся с мертвой точки – мне кажется, получилось в качестве якоря использовать собственную улыбку) Планирую расширять арсенал.

Да пребудет с тобой Сила Юмора)

Andrey Ustyuzhanin

Достойный, качественный курс для развития чувства юмора. Хорошо

структурирован и легок для восприятия. Дает достаточно четкое представление о юморе. На мой взгляд, это самый лучший курс, который можно найти в нэте. Представленный метод создания шуток бесконечно емок и прост и позволяет без особого труда придумать неплохую хохму. Лично для себя вынес много полезной информации, которую непременно применю в жизни. Огромное спасибо за такой интересный и не в меньшей степени полезный курс!

О себе: хороший раздолбай, заканчивающий 11 класс! Затем планирую пойти в медицинский. 17 лет, 180 см, глаза зеленые, есть собака!

Дмитрий Михалев

Здравствуйте, Артем!

Пятый день получился лучшим! Вы были в ударе, время пролетело мгновенно, я слушал Вашу вдохновенную речь и ответы на вопросы, затаив дыхание. Ну а примеры с телеком, ширинкой – просто бесподобны и бесценны. Столько информации, столько открытий в юморе для обывателя!!! Понимаю, насколько я далек от Ваших знаний, насколько непросто, практически невозможно, мне самому было осилить даже десятую долю Вашего опыта. Лично я с первого раза всё не переварю, буду стараться, главное – появилась реальность того, что юмору можно обучиться и развиваться, насколько это уже зависит от самого человека.

Очень было интересно, КЛАСС! СУПЕР! Искреннее Спасибо.

С уважением, Сергей.

Космического хохота!

Круглов Сергей

Интервью о курсе

Артем, здравствуй!

Привет, Алексей!

Артем, я здесь накидал несколько вопросов для интервью.

Да-да...

Давай начнем. Откуда пришла идея создать методику развития чувства юмора?

Идея пришла несколько лет назад, когда у меня возникло желание развить свое чувство юмора. Есть много интересных вещей, которыми я раньше в жизни увлекался. И когда, допустим, хочешь научиться играть на гитаре, то заходишь в интернет, видишь там целую кучу разных материалов, как это сделать. Хочешь научиться шить – пожалуйста. Этим областям посвящена целая куча упражнений и заданий, очень простых, по отработанной методике – этому всему можно научиться. А что касается юмора – я залез в интернет, посмотрел и ничего такого для себя не обнаружил. Несколько дней в интернете специально сидел, гуглил, изучал, смотрел, но никаких простых методик, ничего не нашел. Даже по соблазнению, если парни-девушки интересуются этим, – они легко залезают в интернет и находят такие мощные инструменты, как пикап. Сразу изучаешь, и сразу становится понятно, что делать. По юмору ничего подобного не было на тот момент. Сейчас уже есть какие-то материалы, но они, конечно, оставляют желать лучшего, поэтому у меня возникла идея – если этого нет, то я сам могу смоделировать. Я ведь занимался НЛП долгое время, а там дают все необходимые инструменты для того, чтобы изучить опыт других людей. Если есть люди, которые что-то умеют делать очень хорошо, то можно это смоделировать – и мало того, что самому научиться, но и научить этому других людей. Вот, такая идея, она меня очень привлекла и до сих пор мотивирует. И до сих пор я продолжаю развивать эту модель, хотя многое уже смоделировал.

Артем, ответь мне на такое частое возражение: сегодня мне пришли ответы на вопросы от Александра Пономаренко, который давал интервью сайту. Многие люди, и он в том числе, считают, что чувство юмора невозможно развить. Оно либо есть, либо нет. Это как есть талант или нет таланта. Что ты нам можешь ответить, потому что, может, они просто не знают методику. Это верно или неверно?

Мнение, что нельзя развить свое чувство юмора, – это первый гвоздь в его же

развитие. Есть много таких людей, которые до сих пор считают, что чувство юмора развить нельзя, и это их ограничивающее убеждение мешает им шутить лучше. Чувство юмора – это навык, как и любой другой, как умение кататься на велосипеде, как умение держать ложку, потому что в детстве мы не умели держать ложку, но мы смогли этому научиться. Чувство юмора – там немного сложнее, потому что не так просто понять, что происходит в голове у других людей, как у них в голове ассоциации выстраиваются. И, конечно, чувство юмора развить можно, если заниматься этим специально, если у тебя есть стремление к этому.

Слушай, Артем, сейчас я немного отклонюсь от линии, по которой хотел задать вопросы. Ты обмолвился, что в детстве мы научились держать ложку или кататься на велосипеде, потому что видели, что кто-то это уже умеет и видели примеры рядом с собой. Как ты считаешь, для того, чтобы твое чувство юмора росло, насколько важно общаться в компании людей, которые уже обладают чувством юмора?

Да, это очень важно (общаться в компании таких людей) потому что (их) стратегии таких людей могут быть усвоены тобой. Так или иначе, даже не понимая того, ты всё равно моделируешь. Какие-то убеждения – они могут обмолвиться, а ты переймешь и тоже начнешь этим убеждениям следовать. Есть очень много разных приемов, очень много разных паттернов, как другие люди придумывают шутки. И когда ты находишься в компании таких людей, ты так или иначе начинаешь чуть-чуть осваивать эти техники, даже если техниками их не называют, даже если просто ты слышишь их шутки. Они могут пошутить, и вроде ничего такого, но в то же время ты взял и что-то такое перенял. Со временем можно будет отследить, что действительно что-то уже изменилось в тебе и в твоём чувстве юмора.

Расскажи, Артем, сразу о каких-то конкретных примерах, когда твоя методика дала конкретные результаты людям.

Самый, наверное, значимый для меня пример — это мое собственное чувство юмора. Я раньше не очень хорошо умел шутить. Бывало, что скажу что-то – все смеются, а я даже не понимал, отчего: «Ну, наверное, хорошо пошутил...» А как я это сделал – не понимал. Сейчас я это хорошо понимаю. Потом, я свою методику, конечно, проверял и на своих друзьях, и на своих знакомых. И действительно становится очень хорошо заметно, когда ты человека просишь: «Придумай шутку прямо сейчас», даешь ему какое-то время, он сидит, размышляет, думает, а потом проходит какое-то время, он говорит: «Не знаю». Тут же даешь ему технику и говоришь по шагам: делай раз, делай два, делай три – и всё, сразу видишь, как на глазах у человека начинает что-то получаться. Он может сразу несколько шуток накидать и потом выбрать какую-то наиболее интересную из них, наиболее

смешную. Сразу видим результат.

Артем, скажи, пожалуйста, а чем твоя методика отличается от других упражнений, которые можно в интернете найти на эту тему?

Да, в интернете есть много разных упражнений, которые, в принципе, связаны с юмором. Я не говорю, что она всегда отличается, – иногда она пересекается. В принципе, можно использовать любые упражнения, которые помогают тебе развить тот или иной навык в юморе. Те упражнения, которые до сих пор были придуманы, – они не всегда помогают. То есть нет таких упражнений, которые помогают развить некоторые определенные навыки. И к тому же есть много упражнений, которые ты выполняешь, и ты не знаешь, зачем ты это делаешь. Те техники, которые я смоделировал, там сразу ты знаешь, что ты получишь в конце – ты берешь и сразу придумываешь шутку, ты знаешь, каким образом у тебя получается шутка.

Артем, скажи, пожалуйста, вот «шутка» – есть такое мнение, что шутка – это неожиданная ассоциация. Ты с этим согласен?

Согласен. Шутка – это всегда что-то неожиданное

И вот что именно должна произойти ассоциация.

Да, ассоциация – всё мышление построено на ассоциациях. Но шутка – это не только неожиданная ассоциация, в каждой шутке еще должно произойти какое-то изменение смысла. Если в голове у человека был набор каких-то ассоциаций, то после того, как он слышит шутку, эти ассоциации должны приобрести немного другой смысл, должно возникнуть много-много разных ассоциаций по всем направлениям, и он поймет, что, оказывается, он думал об одном, а в результате оказалось что-то совершенно другое. Да, это неожиданная ассоциация, но еще это изменение смысла.

Скажи, пожалуйста, Артем, а тренинг, который ты будешь вести, а я буду тебе помогать, для кого он? Для каких людей? Кому он будет полезен?

Этот тренинг может быть полезен очень разным аудиториям, начиная от тех людей, у которых чувство юмора вообще не развито, и, может быть, они не думают, что его можно как-то легко развить, или даже, может быть, не до конца верят, что чувство юмора можно развить, так и тем людям, которые в юморе уже достаточно давно, которые пишут какие-то шутки. Может быть, у некоторых получается в день написать одну-две шутки, но не получается написать сразу много шуток. Или людям, которые профессионально занимаются юмором, которые

много пишут, и если человек придет на этот тренинг, то у него может возникнуть много идей о том, как еще можно писать шутки, как можно более структурированно к этому подойти, и будет определенный прогресс в развитии собственного чувства юмора. Я могу порекомендовать тренинг также тем людям, у которых наступает творческий кризис, когда не знаешь, что писать, не знаешь, как писать. Тренинг может подтолкнуть к тому, чтобы появилось второе дыхание в юморе.

Хорошо, а какие результаты предполагаются?

Результаты зависят от того, с какими целями люди придут на этот тренинг. Во-первых, я немного расскажу о программе, мы коснемся некоторых теоретических вопросов – что такое юмор, что такое смех. Также будет достаточно много практики – как именно придумать шутку, стратегия придумывания шутки, стратегия анализа юмора, каким образом можно читать анекдоты, чтобы это развивало твое чувство юмора и приносило тебе пользу. Будет стратегия, как использовать каждую шутку, которую ты читаешь, видишь, слышишь, в дальнейшей своей жизни, чтобы в любой момент ты смог взять – и пошутить, неожиданно, чтобы все посмеялись, — интеграция шутки в жизнь. Будет очень много интересных бонусов, которые я специально сейчас не раскрываю. Будет много идей, убеждений, которые тоже можно будет принять для того, чтобы быть более успешным.

Артем, есть ли какие-то ограничения в использовании тех подходов, которые ты даешь в тренинге? Всем ли это подходит?

Ограничения есть. Прежде всего, этот курс предназначен для тех людей, кто придет реально что-то делать, действительно будет выполнять упражнения, которые я буду давать. Если человек просто придет «за знаниями вообще» и не будет ничего делать, то этот тренинг ему вряд ли что-то даст. Потому что мертвые знания, которые ты не используешь, не применяешь, инертные, – они тебе ничего не дают. Если ты этими знаниями начинаешь пользоваться – хотя бы один раз стоит попробовать, – тогда уже у тебя будет возможность это применять в реальности, эти знания тогда будут реально полезны тебе.

Скажи, любой ли человек, который будет делать то, что ты говоришь, получит результат?

Да, любой человек, который будет делать, получит результат, если только он будет делать. Это важно. Это самое главное условие – чтобы человек делал.

Скажи, пожалуйста, сколько времени и труда нужно приложить, чтобы научиться писать самостоятельные тексты, достойные выступления со сцены?

Неоднозначный вопрос. Во-первых, всё зависит от вашего текущего уровня, на котором вы сейчас находитесь. Вообще, чтобы написать и выступить со своим текстом со сцены, нужно сделать два действия: нужно, во-первых, написать текст и, во-вторых, нужно выступить. Больше ничего. Сколько времени на это потребуется? В принципе, текст можно написать за вечер, на следующий день выступить, или же днем написал – вечером выступил. Но всё зависит от вашего текущего уровня. Может быть, шутки, которые вы в настоящий момент придумываете, не очень смешные, может, нужно будет протестировать шутки. Кому-то, может, больше времени на это потребуется, кому-то меньше, но, в принципе, всё в жизни достаточно просто.

Скажи, пожалуйста, Артем, ты способен рассмешить любого человека?

Наверное, не способен мертвых рассмешить, как-то не получалось еще! Но, вообще, можно рассмешить любого человека, может быть, не сразу, может, не за пять секунд, вот увидел – и сразу рассмешил! Может быть, для этого стоит узнать, что для человека актуально, что ему интересно, а потом в разговоре, когда общаешься, и есть расслабленная комфортная атмосфера, когда активируются творческие ресурсные способности, в принципе, это задание достаточно легкое. Потому что когда ты хорошо интегрируешь в себя технику, которую мы будем изучать, то ты автоматически умеешь выделять из речи ловушки, сразу придумывать то, что будет смешно, то, что будет человека цеплять. У юмориста это получается на автомате, он всё время что-то слышит и сразу находит, как тут можно пошутить, как тут можно что-то неожиданное сказать, что будет для человека сюрпризом.

Скажи, пожалуйста, Артем, многим людям хочется генерировать шутки, как ты говоришь, легко и спонтанно, автоматически. Как этого добиться? Ты можешь этому научить?

Да, мы будем давать на тренинге знания, как развить в себе умение спонтанно шутить в жизни, потому что есть многие юмористы, у которых хорошо получается придумывать шутки, которые даже могут придумать много шуток за вечер, но вот в жизни почему-то они сидят в компании, но мало шутят, и это, конечно, не очень хорошо. Потому что этот навык также можно развить. Мы будем давать технику, которая будет помогать использовать любой юмор, который ты слышишь, который ты читаешь, который ты наблюдаешь, когда смотришь видео или концерт, выступление КВН, шоу. Ты можешь любую шутку, которая тебе понравилась, в себя интегрировать. А потом сделать так, что в нужный момент, в нужном контексте она у тебя сама собой возникнет в памяти, и ты сможешь ее преподнести, или какую-то идею шутки ты можешь преподнести, использовать.

Или иногда бывает так, что очень быстро начинаешь генерировать свои шутки. Юмор всегда помогает мыслить гораздо быстрее, чем ты мыслил раньше. Ты начинаешь думать очень быстро – и очень часто по ходу общения, когда люди только еще думают о чем-то, ты уже всё успел просчитать заранее и успел придумать остроту, и сразу ее и вставил. Вообще, юмор – это такой навык, который ты если хорошо в себе развил, то много думать не надо. У тебя есть такая часть тебя, которая умеет всё придумывать и только подсказывает шутки.

Скажи, пожалуйста, Артем, а как перестать стесняться произносить придуманные шутки в жизни? Как убрать такие мысли: а вдруг не поймут, а вдруг людям покажется это глупым, несмешным, – как с этим быть?

Тут есть одно очень хорошее средство – это просто произносить.

Оригинально!

Зря ты думаешь, что можешь быть глупым, что тебя не поймут. Просто делай так, чтобы тебя не понимали специально, пробуй делать так, чтобы быть глупым. Очень скоро ты поймешь, что это не так просто – быть всё время глупым. Это может только казаться, когда у тебя есть страх – что обо мне подумают? как другие люди на это посмотрят? Чтобы всё время быть глупым, нужно очень сильно постараться. А потом, если у тебя есть какие-то шутки в голове, но ты боишься, что они плохо воспримутся и что они будут несмешными, – всё равно стоит их произносить. Со временем из двадцати шуток одна точно начнет выстреливать, и со временем ты обучишься делать так, чтобы у тебя было больше смешных шуток. Всё приходит со временем, тут важно не бояться, важно смело подавать свои идеи. У меня есть друг, у него очень хорошо развито чувство юмора, он в свое время высказал мне очень хорошее убеждение: в юморе важно такое состояние, когда есть смелость и вседозволенность. Когда у тебя есть такое отношение, что тебе не важно, что подумают другие люди, в этот момент получается шутить лучше всего.

Наверное, последний вопрос, Артем. Вот многие люди хотели бы научиться писать собственные тексты для стендап-выступлений и выступать с ними за деньги, возможно, не в рамках этого тренинга, а потом. Ты видишь себя в такой перспективе?

В перспективе – да, это интересно. В настоящий момент я больше моделировал именно создание отдельных шуток, отдельных реприз, коротких анекдотов. Что касается более длинных выступлений, типа стендапа, тут важно уметь не только придумывать отдельные шутки, которыми ты наполнишь свое выступление, важно еще уметь их правильно скомпоновать. Если это интересно людям, если мне будут

писать, я могу этим заняться, может быть, раньше, нежели я приду к этому сам. Если интересно, могу несколько идей накидать о том, как вообще придумать номер для стендапа.

Я думаю, не в рамках этого интервью, если кто-то захочет – потом тебя в личном сообщении спросит.

Да, хорошо, ок!

Артем, к твоему ответу на вопросы, как перестать бояться произносить шутки, я свое замечание хотел вставить, свои пять копеек.

Да, давай!

Когда смотришь юмористические передачи, там очень многие шутки не смешные, вот лично для меня. Я найду смешными 30% шуток, при этом всё равно есть какое-то общее впечатление, даже если одна из трех шуток будет смешная, всё равно у человека улучшается настроение, всё равно он воспринимает тебя, он чувствует, что у тебя хорошее чувство юмора. Никто не способен выдавать шутки одна-за-одной, одна лучше другой. Всегда будут слабенькие шутки, средние шутки и хорошие.

Да.

Главное это делать, и какой-то процент всегда будет хорош.

Да, всегда есть более сильные шутки и более слабые. Важно уметь скомпоновать их так, чтобы сильные и слабые перемешивались равномерно, чтобы зрителю всегда было смешно. Если зритель какое-то время смеется очень энергично, он в это вкладывает очень много энергии, и ему надо иногда дать и отдохнуть. Иногда это хорошая идея, что некоторые шутки менее смешные, чем другие. Человек в это время отдыхает, наполняется сил, чтобы в следующий раз, когда будет качественная шутка, он смог сильно посмеяться.

Есть еще вот такая мысль: когда человек постоянно шутит, то люди привыкают, что он всё время шутит, что вот сейчас будет смешно.

Да, это действительно так.

И поэтому, в итоге, даже над средними шутками могут заржать просто от того, что человек сказал что-то неожиданное. Возможно, он даже не хотел этого, но люди знают, что человек постоянно говорит, что он смешной, и любая неожиданная вещь, которую он сделал, уже вызывает юмор, вызывает смех.

Это так, у меня есть друг, его зовут Андрей, он обладает удивительной способностью – он очень часто шутит. Иногда бывает так, что он что-то начинает говорить, а у людей на лице уже появляется улыбка, хотя никто не настроен – будет ли он шутить или скажет что-то серьезное. Я по себе замечал, что он у меня таким образом вызывает реакцию: его вид, его образ, его манера, его интонации – они вызывают во мне предрасположенность к юмору. Это человек, который вокруг себя создает поле юмора теми якорями, которые он использует.

Артем, большое спасибо тебе за интервью! Ждем начала тренинга!

Всего доброго!

Десять ошибок юмористов

Убеждение, что чувство юмора развить нельзя

Как это ни печально, есть люди, которые хотят развиваться в юморе, но по-прежнему сомневаются в том, что чувство юмора можно развить. При этом неудивительно, что чувство юмора практически не развивается. Как только начинающий юморист меняет это убеждение, тут же начинаются первые большие успехи в юморе. Убеждение, что чувство юмора не развивается, ходит в русском народе отчасти потому, что в России нет ни одной хорошей школы юмора, кроме КВН. Но КВН требует многих лет жизни, чтобы чувство юмора игрока стало подобно алмазу. И никто, даже КВН-щики, до конца не может объяснить, как же тебе придумать шутку от начала и до конца. Сейчас я создаю методы обучения юмору, используя средства НЛП. Многие техники и модели уже открыты, но я продолжаю моделирование, и моя мечта – рассказать людям о юморе всё.

Шутки не актуальны

Бывает, что человек шутит, но то, о чем он шутит, никому не интересно. Не все попадают своими приколами в тему разговора, или, может быть, его шутки вообще не актуальны для некоторых людей по жизни. Хотя те же шутки, озвученные не в среде биологов, а в среде квантовых физиков, имели бы необычайно громкий успех. Если ты физик, то естественно, что другие физики смогут тебя хорошо понять, ведь они «в теме». Но что делать физика, когда он попал в общество обычных людей? Как донести свой юмор? Не все понимают, как сделать свои шутки актуальными для тех, кто «не в теме».

Шутки не тестируются

Было ли с вами такое, что вы придумываете шутку, и она вам кажется смешной? Вы тут же рассказываете ее в ожидании всеобщего хохота, и – о чудо! – над шуткой никто не смеется. Это потому, что шутку необходимо проверить, прежде чем ее преподнести. Важно уметь в голове определить, насколько хорош только что придуманный прикол. Не все юмористы это умеют делать. Если же вы планируете подавать шутку со сцены, то к тестированию нужно подходить еще более ответственно, и необходимо проверять шутку сначала в голове, а потом и при помощи других людей.

Неумение докрутить шутку

Есть люди, которые прекрасно тестируют шутки в голове, но редко их произносят. Это потому, что они тестируют – и в результате понимают, что шутка несмешна. Тогда они начинают ждать, когда на ум придет новая интересная идея. А идея может не прийти сразу. Если бы они умели быстро докрутить уже имеющуюся в голове шутку, не прошедшую проверку, то они бы вызывали намного больше хохота. Процент таких шуток, которые можно докрутить так, чтобы они стали смешными, у начинающих юмористов очень высок.

Тренировка в умении шутить непосредственно во время общения

Некоторые юмористы начинают осваивать разнообразные приемы юмора, при этом возникает желание применять приемы непосредственно во время общения. И тут наступает момент, когда ты задумываешься о шутках при разговоре с людьми, и в результате перестает клеиться разговор, да и шутки уже не придумываются. Обращаю ваше внимание на то, что сначала идет освоение приемов юмора, встраивание этих приемов в себя, пока мозг не научится генерировать шутки без сознательного контроля, и только потом эти шутки начинают использоваться в общении. Причем, если прием правильно освоить, внутренний голос сам начинает подсказывать смешные слова, а губы сами эти слова говорят. Применение приемов юмора должно происходить без участия сознания.

Неумение придумать свою оригинальную шутку

Когда речь заходит о придумывании шуток для сцены, например в ходе мозгового штурма для игры КВН, то часто бывает так, что юморист старается придумать шутки. И вот что-то начинает получаться, но он еще не знает, что то, что получается, придумано не им самим, а другими юмористами много лет назад. Наш «герой» эти шутки когда-либо слышал, но забыл. Со временем шутки оседают на дне памяти. А когда мозг подсказывает очередной прикол, человек ошибочно уверен, что это его собственное уникальное творчество, хотя на самом деле это плагиат. В этом случае шутка – это не креатив, а внезапно всплывшее воспоминание. Подобные воспоминания случаются у юмористов (особенно у продвинутых) слишком часто. Именно поэтому в КВН и в «Камеди Клубе» шутки проверяют на плагиат поиском в интернете. И только затем рассказывают их на всю страну. А вот Петросян, похоже, не тестировал свои поздние произведения. Мы все знаем, какое отношение теперь к Петросяну. Когда осваиваешь технику создания юмора, то число подобных воспоминаний сокращается, потому что придумать свою остроту становится проще, чем вспомнить чужую.

Неумение интегрировать чужие шутки

Если дело не идет о сцене, то неважно, будет ли очередная острота непременно уникальной. Тут в ход идет любой юмор, который ты когда либо видел, слышал и ощущал. Главное – чтобы окружающие смеялись. Но если юморист использует в общении только собственные шутки, родившиеся спонтанно, – он многое теряет. Известный психотерапевт Фрэнк Фаррелли, который лечил многие психические проблемы юмором, часто опирался на шутки, прочитанные в книгах. Люди смеются – проблемы исчезают. Если ты смешишь людей для их же собственного блага, то тут приговора нет, что смешно, и неважно, кто автор прикола. Фрэнк использовал технику, которой он интегрировал в себя чужие шутки так, что потом приколы внезапно всплывали в нужное время и были очень кстати.

Неумение или нежелание анализировать юмор

Когда мы обучаемся приемам юмора, это одно, но если мы анализируем чужой юмор, то тогда мы обучаемся шутить уже на совершенно другом уровне. Наши собственные шутки быстрее начинают становиться более качественными и смешными. Не все понимают, как правильно анализировать юмор так, чтобы от этого была польза. Не все знают, как можно обучаться искусству шутить без изучения приемов юмора. Хотя это очень легко в том случае, если ты умеешь определять структуру шутки и сразу видишь идею, за счет которой построен переход от ловушки к сюрпризу.

Незнание того, как использовать якоря и состояния в юморе

Бывает так, что рассказываешь человеку что-то очень смешное, а он смотрит на тебя стеклянными глазами и ноль реакции. А бывает и наоборот, что говоришь совершенно банальную мысль, а все в покате от хохота. Почему так происходит? Не все понимают, от каких факторов зависит смех. Говорят, покажи дураку палец – он и засмеется. И вот представьте, вы показываете палец, и дурак действительно смеется. «Ага-а-а! – смекнут самые хитрые, – смеется один, могут засмеяться и другие». Некоторые задумаются: «А почему дурак смеется?» Не всем ясно, как рассмешить этим пальцем не только дурака, но и других людей. Не все знают, что за механизмы лежат в основе пальца и как их используют профессиональные юмористы, когда вы смотрите юмористическое шоу по ТВ.

Не все применяют юмор для решения насущных проблем и задач

Шутить для того, чтобы было весело, – это хорошая цель. Но вызывать смех у других потому, что это полезно и терапевтично, – это более высокая цель. Фрэнк Фаррелли, о котором выше шла речь, говорит, что если ваш пациент не смеется хотя бы часть времени – вы зря тратите свое время. Мы все относимся к тем проблемам, которые у нас были в детстве, с юмором. Я сам обижался на брата только потому, что машинка была у нас одна, а нас – двое. Сейчас это кажется мне смешным! Когда проблема по-настоящему разрешается, мы смеемся над ней. Если человек относится к чему-то чрезмерно серьезно, значит у него есть проблема, о которой он может не знать. Как сделать так, чтобы проблема разрешилась уже сейчас? Тем более что разрешить задачу можно весело. Есть ли что-то более приятное, чем смех? Бывает, что даже во время оргазма люди смеются. В каком-то смысле смех – это и есть оргазм.

Десять способов стать юмористом

Прочитать все статьи о юморе

В интернете можно найти много статей о юморе и смехе, но на самом деле их не так уж и много. В статьях хорошо то, что когда вы их читаете, в вас формируются правильные убеждения, полезные для создания и подачи юмора. Иногда можно встретить интересные фишки и рецепты, которые можно сразу попробовать применить – и тем самым сделать очередной шаг в юморе.

Прочитать все книги о юморе

Книги оказывают на вас действие подобно статьям, но в книгах знания о юморе глубже и более структурированы. И хотя книги требуют больше времени на изучение, чем статьи, в книгах можно встретить ценные и уникальные знания, которых не встретишь в статьях. Читая большие работы – мы делаем большие шаги.

Просмотр юмористических шоу и концертов

Когда вы просматриваете шоу и концерты, вы можете анализировать юмор, который видите. Также вы можете интегрировать в себя шутки, которые слышите. И чем больше таких передач вы просматриваете, тем сильнее растет ваша мотивация развиваться в юморе, тем лучше вы начинаете шутить. К тому же это один из самых веселых и смешных способов развития остроумия.

Чтение и пересказ анекдотов

Чтение и пересказ большого числа анекдотов также помогает вам обучиться юмору. Если вы читаете много коротких смешных историй, то вы, сами не замечая того, начинаете использовать принципы построения анекдотов для создания своих собственных шуток. Но еще лучше действует пересказ смешного творчества, потому что основы создания шуток закрепляются в вашем бессознательном намного быстрее. К тому же с каждым рассказанным анекдотом вы обучаетесь актерскому мастерству и искусству подачи юмора.

Написание огромного числа шуток

Написание шуток очень сильно мобилизует ваши нейронные связи и позволяет настроить мозг на более быструю работу. Чем больше шуток вы пишете, тем быстрее работают ваши мозги. Тут вопрос в том, что не все могут себя заставить

сесть и написать первую тысячу шуток, которая является первым квантовым скачком в развитии вашего чувства юмора. А заставлять себя как раз не надо. Важно научиться получать от придумывания приколов удовольствие. Написание юмора должно быть игрой, подобной тем играм, в которые вы играли, когда учились ходить или говорить. После своей первой тысячи шуток юморист очень хорошо начинает понимать, что такое юмор и как он пишется. Второй серьезный этап связан с написанием десяти тысяч шуток. Но когда осваиваешь техники создания юмора, процесс придумывания десяти тысяч шуток становится делом легким, быстрым и очень увлекательным.

Игра в КВН

Единственная хорошая школа юмора с большим числом участников, которая до недавних пор была единственной в нашей стране, – это КВН. Играя, вы попадаете в сообщество таких же людей, у которых горят глаза и вместе с которыми приятно веселиться и штурмовать юмор. Когда вы развиваетесь вместе с командой, то опыт каждого из участников так или иначе обогащает опыт всех остальных в команде. Кроме развития остроумия вы также получаете рост числа ваших единомышленников и друзей.

Посещение живых тренингов и мастер-классов

Посещайте любые тренинги и мастер-классы по юмору, которые вам доступны. Они стоят не так много, но на них присутствует определенная творческая атмосфера, там весело. Тренеры делятся своим опытом в юморе и опытом своих учеников. И у вас есть возможность перенять всё самое лучшее из опыта юмористов. Подобных курсов не так много – их единицы, и проводятся они нечасто. Так что как увидите, что идет набор на новый тренинг, не думайте – сразу вписывайтесь.

Пройти коучинг по юмору

Это наиболее скоростной способ развития в юморе, хотя и самый дорогой. С вами работают индивидуально. Вы сами выбираете, каких целей в юморе хотите достичь и за какое время. С вами работают, даже если ваша ситуация уникальна, например, вы хотите применять юмор совершенно особым способом. Вам дают именно те стратегии развития, которые подходят именно вам. Если у вас есть ваши индивидуальные особенности или ограничения в освоении искусства шутить, на коучинге это можно проработать и избавиться от ограничений. У вас появляется невероятная мотивация двигаться вперед. После хорошего коучинга вы можете за несколько месяцев достичь таких успехов в юморе, которых не могли

бы достичь и за несколько лет.

Самостоятельное моделирование опыта юмористов

Имея хорошую наблюдательность, вы можете выявлять стратегии, которыми пользуются юмористы. Вы можете обнаружить массу способов создания и подачи шуток, которые работают у профессионалов, и перенять эти способы. Если вы выявите в опыте шутников то, что у них наиболее хорошо работает, и будете применять это сами, то можете стать даже более успешными, чем те, кого вы моделировали. Недостаток этого метода состоит в том, что не всем очевидно, как именно производится моделирование.

Посещение вебинара

Вебинары (онлайн-курсы) – это новый способ получения знаний через интернет, когда, сидя дома или в любом другом месте, где бы вы ни находились, вы можете прийти на тренинг. Для многих вебинары стали наиболее удобным способом развития. Вебинар на тему развития чувства юмора может вдохновить вас на ваши квантовые скачки в юморе. Вы можете получить все необходимые знания – что делать и как делать, чтобы развиваться в юморе быстрее, чем вы бы развивались сами.

Десять фишек юмористов

Тестирование шуток в воображении

Допустим, вы придумали шутку. Но как определить, насколько она смешна, не прибегая к оценке других людей? Представьте себя на месте человека, которому предназначена эта шутка. В воображении смотрите на себя со стороны и наблюдайте, как вы подаете шутку. Вы можете услышать свои слова и интонации, увидеть свои жесты. Когда шутка произнесена, обратите внимание, какую реакцию она вызывает. Смешно ли это? Если нет, то «докручивайте» шутку и снова тестируйте, и так до тех пор, пока шутка не станет смешной. Тогда можете смело произносить или публиковать, или тестировать уже с помощью других людей.

Тестирование шуток при помощи окружающих

Прежде чем выпустить шутку на большую аудиторию, расскажите ее сначала нескольким вашим знакомым и пронаблюдайте – будут ли ваши знакомые смеяться. Если они не засмеются, то измените шутку или придумайте новую. Но смысла выпускать ее на большую аудиторию нет.

Вопрос «Почему смешно?»

Каждый раз, когда вы слышите смех, спрашивайте себя: «Почему возник смех?» – и находите ответ. Обычно любой смех вызывается хорошим состоянием людей либо якорями, либо шутками. Или сочетанием этих трех составляющих. Такая наблюдательность поможет вам научиться вызывать смех большим числом способов. Развивайте наблюдательность за смехом. Если футбольный вратарь хочет поймать мяч, он наблюдает за мячом, также и юморист должен уметь наблюдать за смехом.

Разбор шуток по структуре

Если смех был вызван шуткой, то сразу же разбирайте услышанное по структуре шутки. Ищите в приколах ловушку и сюрприз. Ловушка отвечает на вопрос: «Что предполагалось?» Сюрприз отвечает на вопрос: «Что оказалось?» Когда, прочитав шутку, вы отвечаете на два только что указанных простых вопроса, вы формируете огромное число новых нейронных связей в вашем мозгу, которые связаны с юмором. Таким образом хорошо тренируется ассоциативное мышление.

Подготовка к написанию шуток

Юмористу важно уметь настроиться на написание юмора. Если ничего в голову не лезет, то откройте сайт с анекдотами и разберите несколько десятков шуток по структуре. Идеи в голову начнут приходить.

Придумывание шуток к своим проблемам

Если у вас есть какая-либо проблема, сформулируйте ее в одном или нескольких предложениях, а затем придумайте шутку в тему этой проблемы. Шутка даст вам новый взгляд на проблему. В НЛП есть такое понятие «рефрейминг». Рефрейминги используют для того, чтобы менять отношение к проблеме. Каждая шутка является рефреймингом, но шутка даже лучше. Рефрейминг – это любопытно. Шутка – это любопытно и смешно. Иногда всего лишь одна острота может решить проблему психологического характера, существовавшую у человека годами.

Интеграция юмора

Когда вы встретили шутку, которая вам очень понравилась, представьте, в каких жизненных ситуациях вы можете использовать этот юмор. Затем в своем воображении посмотрите на себя, как вы применяете эту шутку в конкретной жизненной ситуации. Если вам нравится тот эффект, который ваша острота производит на окружающих, это хорошо. Если не нравится, тогда что-то измените в подаче юмора так, чтобы вы чувствовали себя хорошо. Важно, чтобы подача юмора вызывала в вас радость.

Использование якорей

При создании профессиональных юмористических концертов, шоу и сериалов активно используются якоря, которые вызывают смех. К примерам таких якорей относятся закадровый смех или отбивка – короткая мелодия, звучащая между репризами в КВН. При помощи якорей можно вызвать смех даже там, где шутка провалилась.

Тренировка в написании шуток

Тренировка в юморе очень важна. Сочинение шутки происходит в несколько простых этапов. Сначала вы выбираете актуальную тему, затем генерируете идею: выявляете ловушку («что предполагалось? о чем все подумали?») и придумываете к ней сюрприз («что оказалось? что стало для всех неожиданностью?»). После этого вы формулируете вашу идею так, чтобы она хорошо звучала. При этом описываете рамку («кто? что? где? когда?» и т. д.) и

делаете шутку более актуальной и любопытной. После этого работаете над подачей вашей шутки. Затем тестируете, насколько смешно ваше творчество. Проверяете сначала в воображении, затем при помощи других людей. И наконец, интегрируете шутку так, чтобы она вам пригодилась в жизни еще много раз.

Подача юмора

Прежде чем подавать шутку или анекдот, задумайтесь, как вы будете ее подавать. Представьте, какие вы будете использовать жесты, мимику, какая у вас будет поза. Как будут звучать ваши интонации, с каким акцентом вы будете говорить, где сделаете паузу. Если вы рассказываете анекдот в форме диалога, то у каждого персонажа может быть свой набор жестов, интонаций и т. д. Задумайтесь об эмоциях и состояниях, которые будут испытывать герои. Если есть свободное время, отрепетируйте подачу шутки. Если времени нет, вы можете проиграть в воображении то, как вы подаете шутку.

Глава 1. О юморе

Как и почему была написана эта книга

Начну с того, как была написана данная книга. Несколько лет назад я захотел развить собственное чувство юмора, зашел в интернет – и ничего абсолютно на тему юмора не обнаружил. Были, конечно, какие-то материалы, книги, кучи статей, много всего интересного, много упражнений, но ничего конкретного не было, чтобы легко взять и научиться. Поэтому возникла идея создать модель юмора, такую, чтобы она была очень простой, которой мог бы научиться практически каждый заинтересованный человек, неважно, каким уровнем чувства юмора он обладает. И я начал моделировать способы создания шуток, модели и техники, которые вылились в целую методику развития умения смешно шутить. Все техники и модели я многократно тестировал. Потом был спроектирован и проведен через интернет курс «Как научиться смешно шутить». На основе этого курса и была написана данная книга.

Очень давно, когда еще у меня не было развито чувство юмора, но было такое желание очень много общаться, я как-то познакомился с одним интересным человеком. Его звали Лёша. И к моменту написания книги уже лет десять прошло с тех пор, как мы с ним познакомились. У него хорошо развито чувство юмора. Он много шутит. С ним всегда интересно. И однажды он про себя рассказал, что несколько лет назад он был совершенно обычным человеком. Очень тихим, как Тихий океан, и тоже хотел всем нравиться, хотел, чтобы люди с ним общались, хотел быть интереснее. При этом оказывалось, что чем больше мой друг, Лёша, хотел быть интереснее, тем больше у него было с этим проблем, потому что на самом деле он надоедал людям. То есть он что-то рассказывал, а так получалось, что людям не всегда было интересно слушать. Людей грузила его болтовня. И тогда он увлекся юмором. Он начал применять шуточки и впоследствии был сильно удивлен полученными результатами. Он говорил: «Со мной стало гораздо интереснее общаться. Я заметил, как люди чувствуют интерес ко мне, и у меня с тех пор очень сильно расширился круг друзей, и в жизни стало всё проще». Меня слова Лёши тогда заинтересовали, я их запомнил, и как-то само собой получилось, что его слова отложились где-то в глубинах моего бессознательного, а спустя несколько лет сами собой всплыли. И со временем возникло яркое желание развить чувство юмора. К сожалению, не оказалось никаких методик. Ничего подходящего. Я снова, теперь уже на короткое время, отложил идею

улучшить чувство юмора.

Но я занимался НЛП некоторое время, а НЛП широко исследует гениальность людей. В этой системе знания накоплены инструменты, которыми можно исследовать, как именно гений в своей области получает превосходный результат и почему другим людям подобные результаты недоступны. НЛП позволяет смоделировать опыт гениев. И в результате моделирования можно создать техники. Смоделированные техники можно освоить самому, и можно научить всех желающих людей. Таким образом каждый человек при желании может обрести талант гения. Так я начал моделировать юмористов. И это моделирование настолько меня зацепило, что я увлекся на несколько лет, и до сих пор продолжаю.

Что такое юмор

Давайте сейчас рассмотрим вопрос: «Что такое юмор?» Какие определения юмора существуют?

Илья Ильф как-то сказал, что юмор – очень редкий металл. Можно дать и другие определения юмора, такие как: юмор – это ложь, одобряемая обществом, потому, что человеку лгут в глаза, а он при этом остается довольным. Юмор – это инструмент для изменения программ, заложенных в вас социумом. Юмор – это мир без ограничений, мир, в котором возможно что угодно. Юмор – это умение вызывать «неудержимый хохот» подобно тому, как гипнотизеры наводят транс. Юмор – искусство, которое сначала отбивает атаки юмориста, а потом отрезает ему путь к отступлению. Юмор – это умение загадывать себе загадки и находить к ним неожиданные и нестандартные разгадки. Юмор – это навык, но только первое время, а потом юмор навсегда становится образом жизни. Юмор – дорога без обратного пути.

Юмор – это ложь, одобряемая обществом.

Потому что человеку лгут в глаза, а он при этом еще остается доволен. Что бы вы ни говорили, если это юмор, то очень часто вы говорите о том, чего не существует на самом деле. То есть мы говорим человеку какую-то фразу, и он знает, что мы говорим неправду. Сказанного не существует, а иногда не может существовать в принципе, но это всегда очень позитивно воспринимается.

Юмор – очень мощное средство, которым одни люди воздействуют на

других.

Через юмор можно сильно влиять на другого человека, поэтому среди лидеров очень много веселых позитивных людей, умеющих искусно шутить. Лидеры в основном обладают очень хорошим чувством юмора. Вы это заметите, если понаблюдаете за харизматичными людьми, ведущими толпы за собой. Есть, конечно, и такие, у которых чувство юмора не очень развито, но у них великолепно развито ассоциативное мышление, оно же творческое мышление. То есть им в голову приходят нестандартные идеи, а нестандартность в юморе – это всегда очень хорошо.

Юмор – это инструмент для изменения программ, заложенных в вас социумом.

Об этом мы подробно поговорим в главе 6, где будем решать свои проблемы и задачи через юмор. Когда те конкретные проблемы, которые у нас в жизни есть, разрешаются под действием юмора, это напоминает чудо. Так как проблемы, существовавшие годами, растворяются в одно мгновение, при этом принося радостный смех и совершенно другой взгляд на проблему. Мы будем говорить о том, как решить проблему через юмор и почему именно юмор очень хорошо помогает в области решения проблем психологического характера. Иногда не помогают какие-то другие методы, а помогает именно юмор. Всех нас воспитывали таким образом, что у нас с детства появляются разнообразные ограничения. Иногда мы даже понимаем, в чем заключается наша проблема или как проявляется наш страх, но мы не можем этот страх преодолеть, так как мы думаем, что для преодоления необходимо переступить через себя. То есть мы хотим в жизни чего-то достигнуть, а достигнуть не получается. И что бы ты ни предпринимал, всё равно не можешь. А почему? Потому что общество в нас заложило установки и ограничения. Может, ограничивающие установки в нас заложили родители, может быть, окружающие, друзья или кто угодно. А юмор помогает эти установки обойти или растворить. Юмор как инструмент для решения проблем – это секретная дверь, о которой немногие знают, но некоторые догадываются. Мы об этом расскажем подробнее на страницах нашей книги.

Юмор – это мир без ограничений. Мир, в котором возможно всё что угодно.

В юморе возможно абсолютно всё. Всё, на что способно ваше воображение, что вы вообще можете себе представить. В принципе, при помощи

воображения можно представить что угодно. Мозг – это очень хитрая вещь. Мы можем использовать наш мозг для решения практически любых задач. Не все об этом знают, но если мы что-то можем представить в воображении, об этом можно шутить. В юморе всегда хорошо что-то нешаблонное. Есть народная примета: разрывы шаблона – это к юмору.

Юмор – это умение вызывать неудержимый хохот подобно тому, как гипнотизеры наводят транс.

Раньше считалось, что только часть людей подвержена гипнозу. Была статистика, что загипнотизировать можно только определенный процент людей: тридцать процентов, двадцать процентов, десять процентов. По разным статистикам, разные проценты людей можно загипнотизировать. Сейчас уже известно, что транс – это нормальное физиологическое состояние человека, в котором бывает каждый время от времени. И с появлением эриксоновского гипноза считается, что гипнозу поддаются практически все, но к каждому человеку нужен свой собственный подход, чтобы гипноз получился. И успех в наведении транса зависит только от тех методов, которые мы применяем. В юморе то же самое. В юморе возможно рассмешить любого человека. Абсолютно любого в абсолютно любой ситуации, но только при условии, что мы достаточно гибки в тех инструментах, которыми мы пользуемся.

Юмор сначала отбивает атаки юмориста, а потом отрезает ему путь к отступлению.

В этом я убеждаюсь всё больше и больше по мере того, как сам занимаюсь юмором. Действительно, сначала непонятно, как начинать шутить. Непонятно, с чего начинать свой творческий путь в юморе. Что нужно делать, какие действия совершать, чтобы у тебя наконец-то начали получаться смешные шутки. Как вообще придумать первую свою шутку? Или первую сотню шуток? Не все знают. Многие догадываются. Оказывается, это очень легко, но когда ты придумываешь первую свою шутку, потом десять шуток, потом сто шуток, потом тысячу шуток, потом десять тысяч шуток, ты уже понимаешь, что ты уже без шуток не можешь обходиться. Со временем приходишь к тому, что замечаешь, как у тебя мозг сам придумывает остроты, а губы придуманные остроты произносят. Со временем твое тело начинает само понимать, что такое юмор, как сочинять юмор и как подавать. Юмор идет от вас сам собой, как свет от солнца. И вы уже не можете остановиться, всё кажется смешным. Обратно вернуться

нельзя.

Юмор – это навык, но только первое время. Потом юмор всегда становится образом жизни.

Ты уже не можешь смотреть на многие вещи так, как смотрел раньше. Не можешь относиться к чему-то так серьезно, как раньше. Может быть, раньше были какие-то тараканы, что-то парило, а сейчас на это смешно смотреть. Смешно наблюдать за этим. А юмор виден везде, куда бы ты ни смотрел. Некоторые уверены, что самый лучший юмор – это юмор, который таится среди нас. Это тоже способность – раскрывать затаившийся юмор.

Юмор – это дорога без обратного пути. Обратной дороги нет!

Развитое чувство юмора – как выход из матрицы. Если вы съедаете эту таблетку, то всё, обратно вы уже вернуться не можете. Не захочется. Потому что нет смысла возвращаться. Когда вы понимаете, насколько всё смешно, насколько весь мир абсурден и сколько тут всего позитивного, интересного и веселого, то обратно возвращаться не хочется. А когда кто-то к чему-то относится серьезно, то не может над этим шутить, это означает, что у него в этой теме кроется какая-то проблема. Когда он начнет шутить, проблема решается. Как только проблема решается, всё изменяется сразу и автоматически.

Ваше определение юмора

Я описал несколько определений юмора. Данные определения – это не совсем формальные определения. Сейчас я хочу попросить вас, читатель, подумать над вопросом, какое свое собственное определение юмора вы можете дать? Чем является юмор для вас? Ниже я привел некоторые определения участников проведенного курса по юмору.

«На мой взгляд, юмор – это неожиданная ассоциация. Это связь двух изначально не связанных вещей. Когда есть начало и есть вторая часть шутки, которая ставит всё с ног на голову. Юмор всегда строится на парадоксе, на изменении смысла изначального сообщения».

Мы об этом будем говорить в главе 3. В этой главе я наглядно разобрал, что же такое шутка, из каких составляющих она состоит. А также – что такое этот

парадокс, и что это за ассоциация между совершенно разными понятиями. Структуре шуток мы уделим очень много внимания, потому что, чтобы научиться смешно шутить, нужно хорошо представлять, с чем имеешь дело.

«Юмор – это состояние души».

Это совершенно точно! Юмор – это состояние души. Когда хочется веселиться, когда всё приносит счастье и удовольствие. Когда душа открыта, когда весь мир поет и танцует. И при этом есть у человека определенные состояния, в которых проще шутить.

«Юмор – это характер».

От характера человека сильно зависят стиль и качество его шуток. И наоборот, чем лучше человек начинает шутить, тем сильнее закаляется его характер. Может быть, вы замечали, что у людей с чувством юмора немного другое отношение к себе, к окружающим людям, к своей семье, к своей работе и т. д. Такому человеку всё удастся проще. Юморист всё делает, или не делает, с огоньком. Будто с ним есть бесконечные запасы энергии и других ресурсов. Чем характер человека сильнее, тем больше тем, над которыми он может шутить легко, и тем больше тем, которые с ним интересно обсуждать.

«Юмор – это то, что помогает нам забывать о проблемах и жить продуктивно».

Когда осваиваешь техники юмора, техники создания шуток, то автоматически в жизни всё начинает получаться гораздо более эффективно. Продуктивность растет. Техники создания шуток – это техники мышления. При этом – техники эффективного мышления. Иногда техники создания шуток – это самый быстрый способ додуматься до революционных идей. Техники можно применить и на работе или в хобби для создания чего-то творческого. При этом можно найти какое-то необычное решение важной проблемы или важной задачи, с которой вы могли застрять на работе, или в институте, или в школе. Где бы вы ни находились, бывает так, что сталкиваемся с проблемой и не знаем, что делать. Если мы применим техники создания шуток, то у нас появляется целая куча разных идей и версий, каким образом мы еще можем поступить для решения проблемы или задачи.

«Юмор – это больше достоинство, которое помогает выходить из сложных ситуаций».

Из сложных ситуаций с юмором очень-очень просто выходить, и наверняка многие из вас замечали, что когда мы попадаем в какую-то экстремальную ситуацию, уровень адреналина в крови поднимается, и почему-то – смех сам собой. И чем опаснее ситуация, тем больше в ней присутствует смеха.

«Юмор – это слово из четырех букв».

Юмор – это больше, чем слово из трех букв.

«Юмор – это неконтролируемая улыбка».

И улыбка часто неконтролируема сознанием человека, и смех неконтролируем, потому что смех – это такое бессознательное явление.

Формальные определения

Сейчас я вам предложу более формальные определения, чтобы сразу описать, с чем мы имеем дело, чему мы, собственно говоря, учимся при чтении данной книги, название которой все из вас прекрасно знают: «Как научиться смешно шу... ршать пакетиками от печенья». А нет, извините. Эту книгу я издавал на прошлой неделе. Сейчас, конечно же, – «Как научиться смешно шутить».

Юмор – это творчество, вызывающее смех.

Юмор – это любое творчество, которое способно вызвать смех либо у того, кто его придумал, либо у каких-то других людей. Соответственно, неважно, что это за творчество и каким образом оно составлено. Важно то, что творчество вызывает смех. А что если мы что-то придумали и не знаем, юмор это или нет? Тогда мы даем взглянуть на наше творчество не причастному к творчеству человеку и выясняем, юмор это или нет. Иногда, бывает, кто-то один не засмеялся, но можно показать творчество и другим людям, возможно, они отреагируют смехом.

Юморист – это человек, способный вызвать смех у определенной группы людей путем создания или подачи юмора.

То есть человек, который вызывает смех. Если юмор – это творчество,

вызывающее смех, то юморист – это человек, способный вызвать смех. Причем неважно, каким образом юморист вызывает смех. Он может самостоятельно придумывать шутки, а может только подавать чужие шутки, которые придумывает другой юморист. Если у человека есть такая способность сказать какую-то чужую фразу, и при этом все лягут со смеху, значит этот человек – юморист. Это значит, что он умеет хорошо подавать юмор. Вот, например, Галустян. В каждой команде КВН есть люди, которые во время разминки КВН пишут шутки, и люди, которые эти шутки подают. Галустян подает, как нападающий на ворота. Иван Ургант тоже отлично подает юмор. «ПрожекторПерисХилтон» – это передача, в которой процентов семьдесят шуток запланировано по сценарию. В ней участвуют люди, которые хорошо умеют работать с аудиторией. Мне и Иван Ургант, и Сергей Светлаков – вся четверка нравится, как будто Иван, Ургант, Сергей, Светлаков – это четыре разных человека. Каждый на своем месте, конечно же. Мне лично очень нравится Светлаков, он очень круто импровизирует, на ходу сочиняет и бейсбольной битой хорошо орудует. На самом деле, он мне и понравился только после того случая, когда он спросил меня: «Я тебе нравлюсь?», и пока я думал, он достал биты. Кстати, Урганту на «Смаке» половину шуток подсказывает в микрофон профессиональный редактор. Теперь – что такое чувство юмора?

Чувство юмора – это чувство, позволяющее определить, что является юмором, а что нет, а также оценить, насколько тот или иной юмор смешон для выбранной аудитории в определенных обстоятельствах.

Получилось достаточно длинное такое определение. Сейчас разъясню. Растолкую. Будет еще понятнее. Мы придумываем шутку, и чтобы она была смешной, мы используем свое чувство юмора, потому что как определить, смешно наше творчество или нет? Как вообще отделить юмор от всего остального? Как определить: что смешно и что не смешно? Юморист умеет определять, что смешно. У него очень хорошо развито чувство юмора, то есть интуиция. Чувство юмора – это интуиция в отношении юмора, в отношении того, что смешно. Такая интуиция как раз и называется чувством юмора. Это чувство такое, понимаете? То есть человек реально чувствует смешное, ощущает смешное. Он придумал, у него возникла идея, и сразу же у него внутри у появляется чувство. И он знает, то, что он сейчас скажет, – это будет смешно, или нет. Поэтому на чувство юмора можно опираться для того, чтобы не произносить каких-то банальных вещей, а говорить именно смешное.

Когда я вел курс по юмору, участником было дано определение. Смешно – это то, что смешно. Очень хорошее определение, потому что рекурсивное. Смешно – то, что смешно. А что смешно? – то что смешно. Так смешно – то, что неожиданно. Да, неожиданно – смешно. Не всегда то, что неожиданно – смешно. Но то, что смешно, – всегда неожиданно.

«Иногда то, что неожиданно, – очень грустно».

Неожиданность – это ключевое свойство эмоций. Любая эмоция возникает из-за того, что произошло что-то неожиданное. Мы чего-то не ожидали, и тут это произошло. Иногда люди плачут. Мы будем говорить с вами в одной из глав, что плач очень полезен. Существует два эффективных способа исцеления: первый – это плач, второй – смех. Оба способа выполняют очень схожие функции для человека. У нас в стране такая культура, что на похоронах принято плакать, а в некоторых других культурах, в том числе у цыган, принято при смерти человека веселиться и смеяться. В момент смеха и в момент плача внутри людей происходит одна и та же целительная работа.

Оценка вашего текущего умения шутить

Прямо сейчас на несколько мгновений оторвитесь от книги и выполните задание. Возьмите лист бумаги, ручку. Сделанные записи сохраните до тех пор, пока не прочитаете книгу. После прочтения книги вы сможете взять записи и увидеть, насколько вы развились в умении смешно шутить в течение данного курса.

Поставьте себе баллы (от 0 до 10) по следующим показателям:

1) Насколько вы гибки в вызове смеха?

0 – вообще не умею вызывать смех,

10 – использую огромную палитру способов: включая собственные шутки, рассказывание анекдотов, воспроизведение якорей, использование состояний.

2) Насколько легко вы пишете шутки? Насколько ваши шутки смешны?

0 – вообще не умею писать,

10 – где бы я ни находился, сочиняю прямо на ходу так, что на придуманных шутках можно сразу же зарабатывать.

3) Насколько у вас развита спонтанность юмора? Как часто шутки возникают у вас прямо по ходу общения? Как часто люди смеются над вашими спонтанными шутками?

0 – вообще ни с кем никогда не шучу,

10 – каждое мое слово – шутка.

4) Насколько у вас развита способность решать проблемы и задачи через юмор?

0 – никогда не использую юмор,

10 – решаю свои проблемы и помогаю юмором окружающим.

Оцените свой интегральный уровень. Вы только что поставили баллы по четырем различным направлениям, а сейчас просуммируйте, сколько всего получилось по всем пунктам. Интегральный уровень может быть таким:

0-9 – вы новичок,

10-19 – вы кое в чем преуспели,

20-29 – продвинутый,

30-39 – мастер,

40 – эксперт.

Поставьте цели на этот курс! Хорошая новость в том, что за время тренинга цифры, которые вы указали, выполняя задание, могут увеличиться в большую сторону. Насколько в большую – зависит от вас.

Хорошая новость в том, что после того, как закончите чтение данной книги и выполнение заданий, у вас появятся конкретные результаты и вы прокачаете свой уровень, но эффекты от этой книги вы сможете наблюдать еще достаточно длительное время. Какие-то глубинные озарения будут вас догонять, какие-то мысли, что-то будет переосмысливаться вами.

3 простых способа научиться шутить

Я хочу немного заглянуть вперед. Немного о том, чем мы будем заниматься на просторах наших. Далее я вкратце опишу одни из самых действенных способов

быстро научиться шутить. Вот они:

1. Анализирование юмора
2. Написание шуток
3. Интеграция юмора

Анализирование юмора

Первый способ – это анализирование юмора. Чувство юмора быстро развивается, когда мы знакомимся с юмором других людей. А именно – когда мы анализируем этот юмор и разбираем по косточкам. Мало прочесть анекдот. Нужно понять, каким образом он строится. Когда мы это понимаем, копилка идей для наших собственных шуток растет. Я не говорю сейчас о том, чтобы воровать чужие анекдоты, воровать и придумывать свои. Нет! Речь идет не об этом. Речь идет о том, что мы выделяем идеи, которые мы сможем применить сразу же или через некоторое время. Мы смотрим на идеи, которыми пользуются другие люди, чтобы придумать свой юмор. Разоблаченные способы создания шуток мы интегрируем в себя. То есть мы начинаем владеть этими способами – и соответственно наш инструментарий, как придумывать и сочинять шутки, очень быстро растет. В принципе, одного только анализа шуток достаточно, чтобы развить чувство юмора до больших высот.

Об анализировании мы будем говорить в главе 3. Как именно читать анекдоты. Как смотреть передачи с юмором, для того, чтобы это нас развивало. Потому что если прочесть анекдот без анализа, то анекдот пройдет мимо нас. Я расскажу вам о том, как с каждым прочитанным анекдотом, с каждой шуткой, которую мы слышим, развивать свое собственное чувство юмора. Пусть оно развивается в 10 раз быстрее.

Написание шуток

Второй способ развития умения шутить – это написание шуток. Написание шуток – это главное, что стоит делать хорошо.

В главе 4 мы будем говорить о том, как написать шутку с нуля. То есть вам для написания шуток не нужно ничего абсолютно. Если вы знали что-то о юморе раньше, то оно может вам пригодиться. Но если у вас нет каких-то знаний, то они и не нужны. Потому что я опишу всё по шагам с самого начала: делаете раз, делаете два, делаете три, и у вас получается шутка. Эта техника помогла мне, моим друзьям и моим ученикам. В общем, техника помогла всем, кто ознакомился

с шагами техники и попробовал ее применить на собственном опыте. Даже те, кто уже умел придумывать шутки после ознакомления с техникой, начинали придумывать свои шутки именно по технике. Потому что им так становилось проще придумывать, чем тем способом, которым они придумывали шутки раньше. У меня есть друг, с которым мы вместе о юморе очень много разговаривали. Его зовут Сергей. И мы с ним как-то решили писать шутки, каждый день. При этом мы договорились, что если определенного количества шуток не будет к вечеру, то спать не ложишься. Ляжешь спать, только когда допишешь определенное количество шуток на заранее установленную тему. Сидишь и пишешь, можно хоть всю ночь писать. Предварительно я обучил Сергея технике создания шутки. Через какое-то время мы встретились, я попросил Сергея рассказать о том, как он пишет. Он сказал, что пишет не так, как делал это раньше, а пользуясь той техникой, которой я его обучил. У Сергея было развито чувство юмора до нашей встречи. Но почему-то ему стало проще писать, применяя технику создания шутки, которую я смоделировал.

Интеграция юмора

Третий действенный способ развития своего чувства юмора – это интеграция юмора, о которой мы тоже будем говорить в главе 5. Что же такое интеграция юмора? Мы можем использовать идеи создания шуток, которые витают в воздухе. Когда мы обнаруживаем идею шутки, мы в себя встраиваем эту идею так, что эту идею мы начинаем применять в нашей жизни снова и снова, в новых обстоятельствах, в новых ситуациях. Для этого я дам специальную технику, как встраивать в себя идеи шуток, которые мы наблюдаем в жизни, когда наблюдаем, как кто-то вокруг нас смеется. Можно заметить какую-то интересную идею, которую можно будет использовать в жизни в дальнейшем так, чтобы слышать еще больше веселья, еще больше звонкого хохота вокруг нас. Техника интеграции юмора поможет нам в создании атмосферы веселья. Эту технику я смоделировал после того, как узнал о Фрэнке Фаррелли, о талантливом психотерапевте, который использует много стёба в своей работе. Во время психотерапии Фрэнк постоянно шутит. Приходят клиенты, и он постоянно смеется над ними и вместе с ними. Чтобы больше шутить, Фрэнк любопытным образом использует прочитанный юмор. Элементы техники интеграции юмора я замечал у многих людей, которые очень много шутят в жизни.

Формула смеха

От чего вообще зависит смех? Есть три составляющих, которые я выделил. Смех зависит, во-первых, от состояний, в которых находится аудитория. Во-вторых, от

якорей, которые воспроизводят юмористы. И в-третьих, от шуток, которые вы произносите. Эти три составляющие – состояния, якоря и шутки – дают нам реакцию зрителя. Реакция может быть разная. От недоумения с выпучиванием широко раскрытых глаз, когда человек вообще не понял вашей шутки, до протяженного громоподобного хохота с падением под стол и с болью от смеха в животе и других частях тела.

Формула смеха:

состояние + якоря + шутка = реакция (от недоумения до смеха)

Это означает, что:

- 1) чем более позитивное состояние у слушателя вы вызовете,
- 2) чем больше якорей на смех вы воспроизведете,
- 3) чем более качественной будет сказанная вами шутка,

тем сильнее вы получите реакцию в виде смеха.

Как сделать так, чтобы вызвать более позитивное состояние у слушателей, как сделать так, чтобы больше якорей вы воспроизводили, как сделать так, чтобы ваши шутки были более качественными, мы будем говорить в главах 2 и 3.

О заданиях в книге

В конце каждой главы я буду давать вам задания. Эти задания важно выполнить, если вы хотите освоить и встроить в себя те техники, которые я буду давать. Если вы будете просто читать, то прочитанные знания будут у вас мертвы. Вы получите совсем немного из того, что могли бы получить. Но если вы попытаетесь применить техники из книги, то результат у вас может быть совершенно другого порядка. Помните, именно выполнение заданий развивает в вас умение смешно шутить. Если читатель хотя бы раз применит техники и модели, которые я буду давать, то он поймет, как применять эти техники. Если читатель применит техники несколько раз, то потом сможет применять техники дальше на автопилоте. Он сможет даже забыть, что он применяет техники, но он будет применять техники неосознанно. Таким образом читатель освоит техники. Он на собственном опыте пощупает те навыки, которые я буду давать, и в конечном итоге сможет научиться применять техники отлично. Те навыки, из которых состоят техники, смоделированы. Это значит, что техники, которые я дам, – не результат чьего-то воображения. Эти навыки я смоделировал во время наблюдения за юмористами. За людьми, которые прекрасно, великолепно и смешно шутят. У них что-то происходит в голове, пока у них рождается шутка. Я задавал себе вопрос: что юмористов отличает от тех людей, у которых не получается придумать шутку? Когда я выявил

отличия, тогда я смог описать техники, с которыми вы можете познакомиться на страницах данной книги. Но чтобы от чтения получить максимальную пользу, чтобы освоить все навыки и чтобы стать юмористом или улучшить в себе качества юмориста, нужно применять техники и выполнять задания.

Задание «Смешные анекдоты»

Задание в этой главе очень простое, но важное. Найдите 20 анекдотов, которые смешны лично вам. Найденные вами анекдоты обязательно должны быть новыми. То есть вы не должны были слышать эти анекдоты раньше. Это задание важно сделать еще и потому, что данные анекдоты вам пригодятся при выполнении следующих заданий.

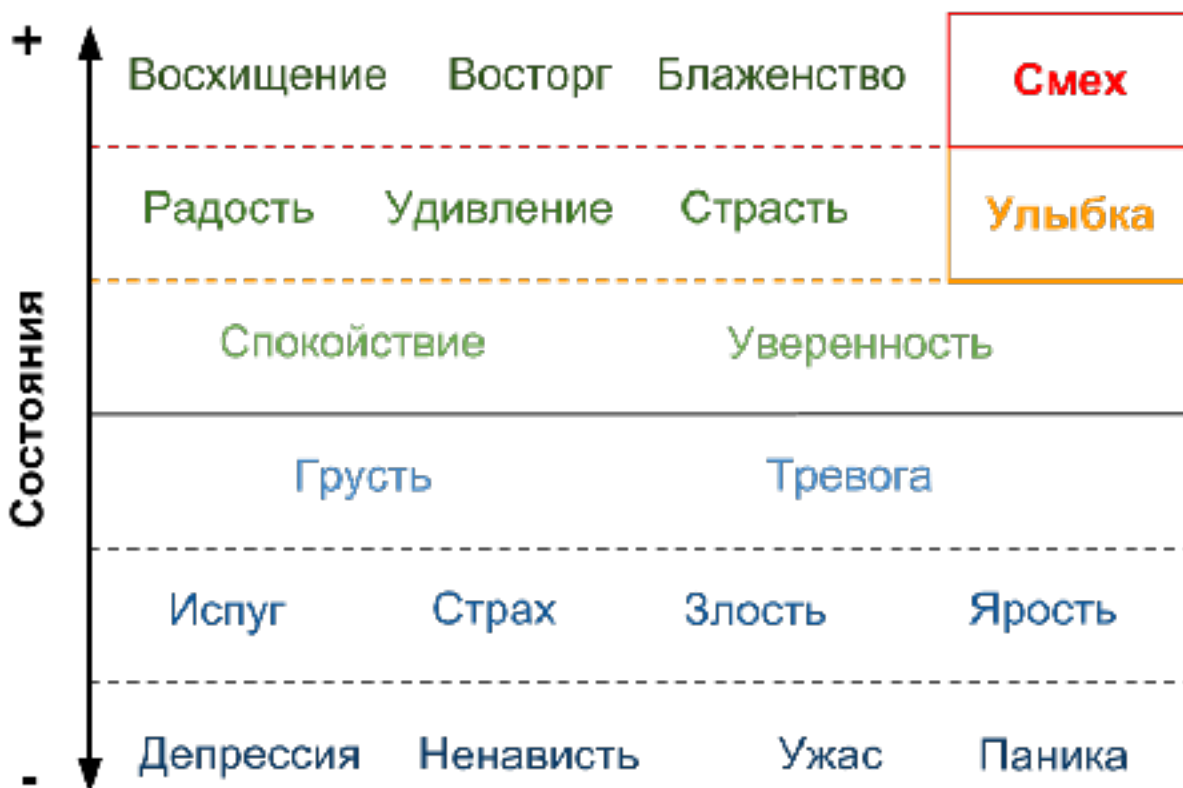
Глава 2. Формула смеха

Данная глава будет посвящена теме гибкости в юморе. Некоторые думают, что шутки – это единственный способ вызывать смех. Однако способов вызова смеха больше. Если сейчас вы используете в своей жизни только шутки, то вы можете существенно развить свою гибкость за счет того, что будете применять дополнительные инструменты. Иногда люди смеются не потому, что кто-то сказал что-то смешное, а потому что «как-то смешно вообще», ну или потому что «какое-то состояние хорошее», или «другие смеются, и мне почему бы не посмеяться вместе с ними».

Состояние

Первое слагаемое гибкости, которое используют юмористы и о котором важно знать, – это состояние. Очень многое зависит от того, на каком уровне настроения находится ваша аудитория. На каком уровне состояния находятся те люди, у которых вы вызываете смех. Существует очень широкая палитра состояний.

В то время, когда я моделировал способы создания шуток, у нас с друзьями были встречи по моделированию. На них собирались замечательные люди, мои друзья: Лёня, Илья, Сергей, Женя. Все они тоже занимались НЛП, и мы встречались для того, чтобы обмениваться своими результатами моделирования. Часть из наших встреч мы посвящали моделированию юмора, шуток и всего, что связано со смехом. На наших встречах мы не раз замечали, что в начале встречи, когда мы только собираемся, то мало кто смеется. Мы собирались специально для того, чтобы придумывать шутки. И было задание шутить определенным способом. В начале встречи все шутили, но смеха было мало. В начале мы мало веселились. Но к концу встречи у всех болели животы от смеха. Я записывал шутки, и мы потом могли сравнить те, которые звучали в начале, и те, которые звучали в конце. Интересно, что и начальные, и конечные шутки были приблизительно одного и того же качества. И как же всё-таки так получалось, что в начале шутки не заходили и были совершенно не смешные, а в конце подобные шутки вызывали какой-то дикий восторг, хохот и сверхпозитивное состояние? Как же так происходило? Всё зависит от того, в каком состоянии находится ваша аудитория, когда вы шутите.



Я начертил карту позитивности состояний. На ней вы видите шкалу состояний. Сверху этой шкалы находятся позитивные состояния, а снизу – негативные. Состояние «грусть» располагается чуть ниже нуля. Все состояния человеку так или иначе нужны и важны. Я расположил все состояния по нашему желанию находиться в том или ином состоянии. Состояние «веселье» располагается на карте высоко. Практически в самом верху. «Заинтересованность» чуть ниже, чем «веселье». Если в плюс брать максимум десять баллов, то заинтересованность на уровне где-то баллов четырех.

«Страх» находится ниже нуля, и чем сильнее страх, тем ниже он находится. Может доходить до отметки минус десять. Страх – достаточно негативное состояние. Люди не хотят в нем пребывать. «Эйфория» размещается высоко – плюс восемьдесят. «Безразличие» – около нуля. «Удивление» зависит от того, насколько сильно человек удивился. Удивление будет на баллов плюс шесть, допустим. «Шок» – это тоже удивление, причем очень сильное. Шок располагается выше, чем рядовое удивление. «Оргазм» – это очень мощное состояние, плюс десять.

Теперь используем нашу карту состояний. Как вы могли убедиться, бывают более позитивные состояния и бывают более негативные. На карту я нанес, помимо состояний, две реакции, то есть два невербальных проявления состояний. Это

смех и улыбка. «Смех» располагается на уровне плюс десять. Хохот – там же, где веселье и оргазм. И чуть пониже, в районе шести баллов, – «улыбка». Улыбка сопровождает состояния радости и позитива.

Чтобы проще вызывать смех, юмористу бывает полезно знать, на каком уровне состояния находится зритель. Если зритель находится в страхе, будет сложно вызвать смех. «Страх» находится на карте низко, а «смех» – высоко. Юмористу своими шутками нужно преодолеть разницу потенциалов между «страхом» и «смехом». То есть слушателю, чтобы засмеяться, придется проделать большую внутреннюю работу. А если, допустим, человек испытывает оргазм, то никаких шутников рядом не надо. Во время оргазма многие смеются. Часто такое бывает, что без всяких шуток человек испытывает какое-то блаженное, внеземное состояние, и смех сопутствует человеку сам собой. Если человек уже находится на самом высоком уровне состояния, то смех может просто сопровождать его состояние, что бы ни происходило во внешнем мире.

Другими словами, состояние человека – как вода в колодце. Если уровень его состояния где-то на дне колодца, то есть состояние негативное, то нам придется очень глубоко спускать наше ведро, чтобы зачерпнуть воду, а потом обратно это ведро нужно долго вытаскивать, прилагая много-много усилий. Мы на это потратим много нашего времени и физической энергии, пока наконец-то не добудем воду. А если состояние человека уже находится на высоком уровне, то нам достаточно просто поднести руку к колодцу и зачерпнуть воды. Мы зачерпнем воду, и человек легко рассмеется. Ему на этом уровне состояния просто рассмеяться. И вот уже мы вместе со зрителем утоляем жажду смеха. Мы получаем смех из колодца быстро и легко. А иногда люди входят в такие состояния, что вода начинает бить через край, подобно тому, как фонтан делится с нами интересным зрелищем.

Важно уметь замечать, на каких состояниях человек находится, и важно уметь эти состояния изменять. Может быть, вы замечали, что происходит во время концерта, скажем, Михаила Задорнова или любого другого комика. В начале концерта зрители мало смеются. Но зато в конце этого же концерта люди смеются очень активно. Каждый зритель своими реакциями на шутки начинает живо участвовать в зрелище, и юмористу очень легко удастся вызывать хохот. А иногда аудитория смеется даже над шутками низкого качества. И если бы они услышали эти же шутки в начале концерта, они бы над ними точно не смеялись, а приходили бы в замешательство. Но в конце эти же шутки идут на ура!

Подумайте, какие вы знаете способы изменить состояние человека в лучшую сторону. Каким образом можно поднять состояние своих окружающих, своих

друзей, своих знакомых, своей семьи?

Например, можно:

- Обняться, улыбнуться. А тот, кому вы улыбнулись, может улыбнуться вам в ответ.
- Повалиться, поиграть, внушить приятный образ, дать конфетку, рассказать историю. На истории люди очень хорошо реагируют. Вот, опять же, выступление хороших юмористов, оно может сопровождаться историями, когда они просто рассказывают что-нибудь интересное, а в историю могут быть включены шутки.
- Приготовить вкусный обед,
- Дать денег. Денег – это вообще отлично.
- Секс – очень хороший способ шутить.
- и т. д.

Важно уметь любыми доступными способами улучшать состояние других людей. При этом сам смех улучшает состояние. Чем больше люди будут смеяться, тем проще будет вам их веселить.

«Я делаю так. Ухудшаю состояние, говорю мужу, что буду через три часа, и захожу в квартиру с мороженым». Это очень хороший способ, когда вы не только улучшаете состояние человека, но и иногда ухудшаете его. Вы таким образом раскачиваете состояние как маятник. Человек привыкает, что с вами его состояние легко изменяется, а в какую сторону – зависит только от вас и от него. Я был на представлении Славы Полунина. У него есть легендарное «сНежное шоу». Само шоу построено очень интересно. На нем, конечно, люди много смеются, хотя «сНежное шоу» не о юморе. Представление состоит из множества сценок, и клоуны показывают короткие этюды. У Полунина хорошие клоуны. И половина сценок очень грустные, печальные, а другая половина вызывает радость, удивление, счастье и другие позитивные состояния. Все этюды перемешаны так, что если ты только что смотрел грустный, то сейчас смотришь веселый. Потом будешь смотреть опять печальный, а после – радостный. И твое состояние колеблется туда-сюда между негативом и позитивом, как маятник. Состояние раскачивается. Таким образом Слава Полунин и другие клоуны помогают человеку испытывать широчайшую радугу новых эмоций. Выступлению клоунов сопутствует смех зрителей. Так что, используя маятник состояний, вы тоже можете сильно воздействовать на людей. Пусть окружающие смеются еще чаще!

Якоря

Второй способ вызывать смех – это умение пользоваться якорями. Якоря открыл наш русский ученый Павлов. Помните, мы все изучали в школе о собаке Павлова? Якорь – это связка «стимул-реакция». Если с определенным стимулом (загорание лампочки) связана реакция (выделение слюны у собаки), то мы можем зажигать лампочку снова и снова, чтобы собака стала выделять слюну.

Мы все знаем яркий пример якоря в юморе – закадровый смех. Мы слышим закадровый смех, когда смотрим какие-то сериалы, дешевые комедии или передачи с юмором. Часто бывает так, что чем менее качественные шутки мы слышим, тем больше закадрового смеха. Авторы делают ставку на якоря.

Иногда смех записывается, и запись воспроизводится в момент, когда, по мнению организаторов, зрители должны засмеяться. Некоторые настолько увлеклись якорями, что совсем забывают про шутки. Якоря – действительно очень хороший способ вызывать смех. Но если вы забываете о других способах, якоря могут перестать работать. Лучший закадровый смех – это смех зрителей, записанный вживую. То есть должны быть реальные зрители, которые реально смеются над реальными шутками. Есть программы, в которых закадровый смех используется правильно, например «КВН», «ПрожекторПерисХилтон» или «Камеди Клуб». В указанных программах закадровый смех только радует. При съемках этих программ искренне смеются настоящие зрители, и это помогает в целом смотреть эту программу потом по телевизору и тоже смеяться.

Когда закадровый смех звучит по нажатию кнопки, ощущение уже не такое яркое, как при живом смехе друга. Якорь истощается. Если закадровый смех вставляется в совершенно любые моменты, даже когда шутки совершенно не смешные, то мы очень быстро привыкаем к тому, что при закадровом смехе нет причины для смеха, и смеяться перестаем. Закадровый смех как якорь может перестать работать. Поэтому с якорями нужно обращаться умело.

Бывает, случаются такие ситуации, когда мы входим, допустим, в комнату и видим, что там все люди смеются, а некоторые просто ухохатываются, и нам, соответственно, хочется тоже сразу начать смеяться, нам становится весело, и вот мы спрашиваем:

– А что все смеются?

И кто-то отвечает:

– Да смейся, я тебе потом расскажу.

При этом возникает внутренняя потребность тоже смеяться, как и все, хотя вы не знаете причины для смеха. И вы можете начать смеяться вместе со всеми, даже

если раньше оставались в стороне.

Якоря на смех есть общепринятые и есть индивидуальные. Общепринятые якоря есть у большинства людей в нашем обществе. Индивидуальные якоря ставятся индивидуально. То есть вы можете поставить конкретному человеку уникальный якорь на смех и потом пользоваться его якорем, вызывая смех только в данном конкретном человеке.

Приведем примеры общепринятых якорей. Что нас заставляет смеяться?

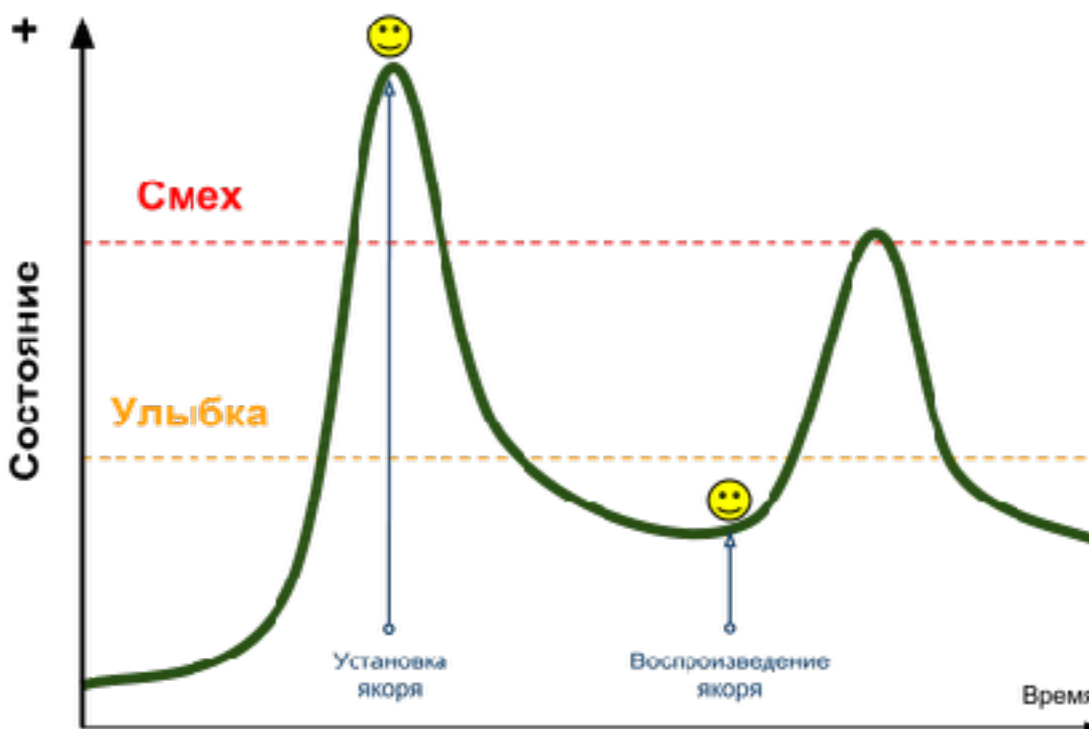
- Вид смеющихся окружающих людей, их улыбок, звук хохота.
- Когда мы много смеемся, у нас сохраняются ощущения в области груди и живота. Эти ощущения тоже являются якорем.
- Слова «смех», «юмор», «ржака», «стёб», «смешно» у нас внутри нас ассоциируются со смехом.
- Фразы «хочешь, анекдот расскажу», «а вот у нас был случай...».
- Фразы «упал под стол», «валяюсь от хохота», «живот болит от смеха».
- междометия «хаха», «хихи», «ахахахаха», «мухаха», «гыгыгы», «LOL».
- Позитивные смайлики. Обычно, когда мы читаем сообщение в социальной сети, мы на смысл сообщения реагируем серьезно. Но если мы читаем сообщение – и видим смайлики в конце текста, то у нас может появиться улыбка на лице в этот момент. Не обязательно будет так, что вы воспроизведете якорь, и он сразу заставит человека рассмеяться. Иногда у человека может только улыбка появиться. Всё зависит от уровня состояния, который был у вашего собеседника до якоря, и на какой уровень он попадает с помощью вашего якоря.
- Также якорями могут быть герои анекдотов. «Штирлиц», «Василь Иваныч», «Вовочка», «поручик Ржевский», «Новый Русский» – все они являются якорями. Фамилии известных юмористов, названия творческих коллективов и передач, такие как «Михаил Задорнов», «Иван Ургант», «Гарик Бульдог Харламов», «дуэт Быдло», «ОСП», «Камеди Клуб», «ПрожекторПерисХилтон», «КВН», для многих являются якорем на смех. Стоит упомянуть одну из указанных фамилий или названий, как сразу внутри просыпается необъяснимая тяга к смеху. Каждый настраивается на юмор.
- и так далее.

Многие знают, что пальчик людей до судорог доводил. Палец дураку покажи, он и засмеется. Это всё верно. Когда у человека хорошее состояние, он будет смеяться не только над пальчиком, но и без пальчика можно посмеяться, особенно если он – женщина.

Теперь рассмотрим индивидуальные якоря. И принцип действия якорей.

До этого я рассказывал о стандартных якорях на смех, которые существуют у большинства людей в нашей культуре. Ими можно пользоваться. Можно употреблять в речи смешные слова, и люди будут настраиваться на смех. И при этом якоря можно устанавливать на конкретного человека. Если вы установили якорь на смех, тот этот якорь будет индивидуальным. Допустим, есть конкретный человек – ваш знакомый. Вы устанавливаете у него якорь на смех – и потом этим пользуетесь для того, чтобы в дальнейшем он продолжал смеяться.

Как действуют якоря? Как якоря устанавливать и как якоря воспроизводить? Сейчас можете обратить внимание на рисунок.



Допустим, что есть некоторый человек, и этот человек находится в состоянии спокойствия. Состояние спокойствия находится на нашей карте состояний около нуля. И тут, допустим, кто-то сказал шутку, или возникла любая другая причина для смеха. И человек захохотал. То есть он резко вышел на уровень смеха – к плюс десяти. Посмеялся некоторое время, и потом у него состояние через некоторое время спало.

Можно на пике его состояния поставить свой якорь, например, сделать гримасу или щелкнуть пальцами, или язык показать, или спеть какую-нибудь песенку типа «Тата-тита-тита-рита-рита-та», или можно даже палец показать. И в этот момент постановки якоря у человека может закрепиться бессознательная реакция смеха на ваш якорь. Если вы показывали палец, то палец начнет ассоциироваться у него со смехом. А потом, когда человек вернется в свое привычное состояние спокойствия, мы вызываем тот же якорь, который устанавливали. Снова показываем палец. При этом показываем палец абсолютно точно так же, как мы показывали его, когда устанавливали якорь. Когда начнете пользоваться якорями, то сможете заметить на собственном опыте, что как только вы показываете палец, то состояние человека может резко скакнуть вверх. Не обязательно, что человек при пальце засмеется, но состояние вверх скакнет. Наблюдайте внимательно, и вы увидите, как скачет состояние. Иногда якоря устанавливаются таким образом, что человек может начать смеяться.

Все общеустановленные якоря были кем-то когда-то установлены на большую группу людей. Фамилия «Галустян» не сразу стала ассоциироваться с позитивом. Но благодаря тому, что Галустян много выступал в КВН и часто смешил народ, он стал якорем, как и известное слово «Насяльника».

Когда все смеются, когда у всех состояние очень хорошее. Если изначально человек находился на уровне удивления (+7), то, чтобы засмеяться от якоря, он должен проделать очень маленькую внутреннюю работу. Вы легко вызываете якорь, и у человека происходит мелкая работа внутри его, и он сразу начинает смеяться. Уровень состояния подпрыгивает, и вы слышите смех. Смех начинается автоматически.

Правила использования якорей

Существуют некоторые особенности при установке якорей.

Точность воспроизведения

Первая особенность заключается в том, что якорь нужно воспроизводить точно так же, как вы его устанавливали. Если вы необычно щелкнули пальцами, то вы должны точно так же щелкнуть еще раз. Вы должны сделать точно такое же мышечное движение рукой и пальцами и точно такой же должен быть звук щелчка, чтобы на человека ваш якорь сработал. Если вы по-другому сделаете щелчок,

например, у вас звук щелчка не издастся, то такой якорь не сработает.

Якоря можно устанавливать несколько раз, чтобы они лучше работали. Рассказали человеку что-то смешное, он засмеялся, вы установили якорь. Опять рассказали человеку что-то смешное, он опять засмеялся, вы опять установили якорь. Еще раз рассказали, еще раз засмеялся, еще раз установили якорь. И таким образом, чем больше раз мы этот якорь устанавливаем, тем лучше якорь в дальнейшем будет работать. У человека лучше закрепляется реакция на ваш якорь.

Затирание якорей

Вторая особенность при установке якорей – это то, что якоря со временем затираются. Если вы сейчас установили якорь, а через год вспомнили, то вряд ли ваш якорь будет действовать через год. Бессознательное человека про якорь хорошо забудет. Бессознательное таким образом работает, что вся лишняя информация забывается. Если вы установили якорь, пробуйте его использовать сразу же, сегодня же, может быть, завтра, может, через неделю, может быть, якорь будет помниться в течение месяца. Но если вы хотите, чтобы ваш якорь у данного конкретного человека работал всегда, то постоянно закрепляйте ваш якорь.

Поле смеха

Есть такое понятие «поле смеха». Когда вы общаетесь с человеком и воспроизводите огромное число якорей на смех. Хорошие коммуникаторы часто начинают прихихикивать в разговоре без повода: «Аха!» Неважно, что другой человек говорит, они начинают легко посмеиваться: «Хаха!» Чуть-чуть подсмеиваться «Ахаха!» И у собеседника возникает такой настрой, будто наш коммуникатор говорит что-то смешное. И при этом собеседник настраивается на смех и часто начинает шутить сам. Часто подобным образом ведут себя девушки. Часто даже не зная, о чем говорит молодой человек. Он что-то рассказывает, а она идет рядом, и смеется, и ему смешно становится. Ему кажется, что он что-то смешное говорит, хотя на самом деле идет обычный разговор на банальные темы. Много раз замечал, наблюдая за девушками, как они формируют «поле смеха».

Вы сами можете формировать «поле смеха». Это очень просто. Когда человек что-то говорит, вы его располагаете к смеху своими якорями «ха!», «аха!», «хаха!» и т. д. Можно добавлять в разговор фразы: «да, это интересно», «смешно», «супер!» и другие фразы, которые помогают поднять настроение.

Иногда, если рассказчик анекдота не смеется сам, получается смешнее. Лучше, когда рассказчик анекдота начинает смеяться только после того, как начнут смеяться все его слушатели. Некоторые умеют рассказывать анекдоты так, что сами не смеются. А иногда бывает веселее, когда рассказчик всё-таки смеется. А некоторые шутники мгновенно формируют «поле смеха» и уже всем своим видом настраивают зрителей на то, что сейчас зритель должен будет смеяться. Шутники могут воспроизводить в самих себе столько якорей, что мы, как зрители, по их языку тела понимаем, что сейчас они расскажут очередную шутку и будет всем настолько позитивно, что зрители готовы смеяться заранее, независимо от того, что шутник скажет в дальнейшем. Даже если это будет вовсе не шутка. Вы тоже можете освоить навык заводить аудиторию, формируя «поле смеха».

Михаил Задорнов как-то читал свое выступление по бумажке. Не удержался и начал ржать. Зал просто плакал. Он языком тела показал, что смеяться нужно здесь и сейчас. Отличный якорь воспроизвел. Задорнов установил на большинство населения нашей страны очень известный якорь «Ну тупые». С тех пор в умах многих людей существует ассоциация «Ну тупые» – это смешно. А установил Задорнов свой якорь таки образом. У него была серия концертов «Про тупых Американцев». Однажды он сказал про американцев шутку, и когда все зрители засмеялись, он такой добавил: «Ну тупы-ы-ые», потом сказал вторую шутку, все опять смеялись, и Задорнов снова добавил: «Ну тупы-ы-ые», потом была третья шутка, и он опять: «Ну тупы-ы-ые». Потом и пародисты помогли встроить якорь «Ну тупы-ы-ые» во многих людей. Пародисты играли роль Задорнова и тоже говорили какие-то шутки, и пока люди смеялись, они повторяли фразу: «Ну тупы-ы-ые». Сейчас в нашей русской культуре все знают, что это за такой якорь. Со временем якорь «Ну тупы-ы-ые» истрепали, употребляя его без подкрепления, и на многих этот якорь перестал работать. Теперь не всегда работает и не на всех. Но все в нашей культуре знают, что это когда-то было смешно. А для некоторых и сейчас смешно, но если вы приедете в другую страну, этот якорь работать не будет. Вы скажете американцу: «Ну тупы-ы-ые», – и заметите, что американец не поймет, в чем вообще дело. У рядового американца якорь «Ну тупы-ы-ые» не встроен.

Шутки

Переходим к третьему слагаемому смеха. Третье слагаемое самое важное. Мы все интуитивно знаем, что такое шутка. Далее мы будем уделять очень много внимания именно шуткам в этой книге. В шутке всегда есть что-то банальное, что

потом неожиданно теряет смысл, и появляется что-то новое, нестандартное и непредсказуемое. В нашей жизни мы привыкли к шаблону, а в шутке происходит разрыв шаблона.

Существуют простые формы юмора и сложные формы юмора. Простые формы юмора – это шутки, в которых содержится только одно изменение смысла. Например, рядовой анекдот содержит только одно изменение смысла. Шутка, демотиватор, фотожаба, карикатура – все эти формы юмора простые и содержат только одно изменение смысла.

Сложные формы юмора – это комедии, концерты юмористов, передачи с юмором, комедийные сериалы. Подобное творчество содержит множество шуток, т.е. простых форм юмора. Например, для того, чтобы создать сценарий выступления КВН, который будет содержать много юмора, мы придумываем много простых форм юмора и думаем, как их скомпоновать. Сценарий КВН – это сложная форма юмора.

Эта книга посвящена именно простым формам юмора. Но когда мы умеем хорошо придумывать шутки, для нас уже становится очевидно, как написать сценарий КВН, или сценарий юмористической передачи, или юмористический рассказ, или что-то еще.

В следующей главе будем говорить о шутках еще более подробно. Будем разбирать:

- из чего шутки состоят;
- какие критерии нужно соблюдать, чтобы шутки не вызывали недоумение, а были очень смешными;
- как сделать так, чтобы шутки радовали и веселили людей;
- как избежать каких-то нудных шуток и плоского юмора;
- что отличает качественную шутку от плохих, тупых, пошлых шуток;
- и т. д. и т. п.

Формула смеха

Формула смеха наглядно поясняет, каким образом взаимосвязаны шутки, якоря и состояния и как всё это превратить в смех.



С текущего уровня состояния мы начинаем нашу юмористическую работу, плюс якоря, которые мы воспроизводим (щелчки пальцами, «ахаха», смайлики, закадровый смех), плюс шутка, которую мы показываем или говорим, равно смех.

Формула смеха:

состояние + якоря + шутка = смех

Это значит, что:

- чем позитивнее состояние у вашей аудитории,
- чем больше и качественных якорей вы воспроизведете,
- и чем более качественно будут рассказаны ваши шутки,

тем более сильную реакцию в виде смеха вы вызовете.

Если у людей очень низкое состояние, и вы совершенно не пользуетесь якорями, и шутка некачественная, то реакцию «смех» вы вряд ли получите. Скорее всего, вы вызовете недоумение. Зритель не поймет, что тут смешного вообще, удивится и потом будет долго думать: «А что же это было такое?» Или сразу забудет. А нам выгоднее, чтобы нас помнили, поэтому мы учимся владеть состояниями, якорями и шутками, чтобы вызывать как можно больше смеха.

По поводу состояний тоже есть одна интересная вещь. Мы замечаем всё то, что у людей улучшает настроение. Помните формулу смеха? Чем выше состояние, тем проще нам вызывать смех. Чем выше состояние, тем менее качественными могут быть шутки. Выше состояние – якоря лучше работают. Мы просто замечаем, в каком состоянии находится сейчас человек, насколько он бодр, насколько он позитивен, насколько он весел, насколько у него хорошее сейчас состояние. А потом мы начинаем замечать любые способы, которые улучшают настроение. В конечном итоге мы осваиваем способы повышения настроения. Со временем очень позитивной становится речь. Вместо того, чтобы говорить какие-то негативные слова (зло, насилие, убийства, драки), стараешься говорить слова более позитивные. Человек говорит тебе: «Мне было так скучно», а ты ему отвечаешь: «Да, тебе было не очень весело». Если человек говорит: «У меня не получилось что-то сделать, это невозможно», а ты говоришь: «Да, пока еще невозможно», то ты настраиваешь его на то, что в будущем у него получится.

Смотрим на него и калибруем его реакцию. Калибровка – это такой термин из НЛП, когда мы просто наблюдаем за невербальным языком другого человека. Мы наблюдаем, что происходит в нем в этот момент, замечаем всё, что человеку улучшает настроение, и стараемся делать так, чтобы настроение у него действительно улучшалось.

Задание «Веселящие якоря»

Попрактикуйтесь с состояниями и якорями. В предыдущей главе было домашнее задание, когда вы искали 20 анекдотов. Тех, кто это задание сделал, я поздравляю, потому что сейчас нам эти анекдоты понадобятся для выполнения текущего задания.

1. Возьмите три самых смешных анекдота из вашего списка и выучите их.
2. Расскажите все три анекдота одному или нескольким людям. При этом, рассказывая анекдоты, устанавливайте якорь. После первого анекдота, когда человек будет смеяться, установите якорь. Потом расскажите второй анекдот. При смехе повторно установите тот же якорь. И расскажите третий анекдот. И снова во время смеха установите тот же якорь.
3. Затем через некоторое время, скажем, через 30–60 секунд, воспроизведите якорь. Без рассказывания анекдотов. Наблюдайте реакцию.
4. Для тех, кто хочет продвинутое задание: установите разные веселящие якоря на разных людей.

Пример установки и воспроизведения якоря

Выбираете якорь, например <чпок> или <Та-та-ти-та–Ти-та-ри-та–Ри-та-та>, или показывание оттопыренного пальца, или хитрое подмигивание, или прикосновение к руке, или любой другой якорь.

Выбираете человека – и в разговоре с ним рассказываете первый анекдот, например:

Приходит человек в кабак и говорит:

– Прежде чем начнется – 100 граммов!

Ему налили. Он опять:

– Прежде чем начнется – 100 граммов!

И так раз пять или шесть. Бармен забеспокоился и спрашивает:

– А у вас деньги есть?

– Ну вот, началось!

Человек смеется. Устанавливаете ваш якорь: <Та-та-ти-та–Ти-та-ри-та–Ри-та-та>. После установки якоря рассказываете второй анекдот, например:

Чем отличается джентльмен по воспитанию от джентльмена по рождению? Одна и та же ситуация. Джентльмен снимает номер в гостинице, входит в ванную, а там моется голая женщина. Джентльмен по воспитанию:

– Мадам, тысяча извинений и т. д.

Джентльмен по рождению:

– Простите, сэр. Я, кажется, где-то здесь оставил свои очки.

Человек смеется. <Та-та-ти-та–Ти-та-ри-та–Ри-та-та>. Затем рассказываете третий анекдот.

Приходит в казино женщина, играет в рулетку. Ставит фишки на число «22». На это число выпадает выигрыш. Она с невозмутимым видом ставит все выигранные фишки опять на число «22». На что крупье вежливо ей замечает:

– Мадам, вероятность вашего следующего выигрыша невероятно мала – может, всё-таки поставите фишки и на другие числа, поверьте моему опыту!

Женщина, улыбаясь, отвечает:

– Ничего, у меня своя система игры.

Выигрыш опять выпадает на число «22». Все в изумлении! И так десять раз подряд – казино разорено!!!

К этой женщине в отчаянии подходит директор разорившегося казино:

– Мадам! Мы разорены! Так расскажите, в чем состоит ваша система?

– Всё очень просто! Я приехала в ваш город 7 числа, поселили меня в комнате под номером 7, приехала я в вагоне под номером 7...

– Ну?! – не понимая, восклицает директор.

– Что – «ну», трижды семь – двадцать два!!!

Во время смеха устанавливаете якорь в последний раз <Та-та-ти-та–Ти-та-ри-та–Ри-та-та>.

Затем ждете 30–60 секунд.

И воспроизводите якорь <Та-та-ти-та–Ти-та-ри-та–Ри-та-та>. Наблюдаете реакцию человека на ваш якорь очень внимательно, отмечая мельчайшие изменения в теле

человека (микродвижения).

Поиграйте с заданием «Веселящие якоря». Выполните задание весело. Для выполнения задания вам не нужно хорошо уметь рассказывать как профессионал. Расскажите анекдоты так, как вы умеете рассказывать. При этом вам не обязательно использовать какие-то особенные якоря для того, чтобы выполнить это упражнение. Здесь важно взять что угодно в качестве якоря, что потом вы сможете воспроизвести. Можете гримасу выбрать, или жест показать, или прикоснуться к телу, или в ладоши хлопнуть.

Ученик семинара, который я проводил, рассказывал, что у него был приятель, который всех по спине колотил, когда анекдот рассказывал. Таким образом он устанавливал якорь. Хлопнет человека по спине, а человек бессознательно запоминает, что хлопок по спине – это смешно. Потом этот приятель мог при встрече хлопнуть по спине, и у человека тут же отличное настроение вырисовывалось. Будете повторять хлопок по спине в качестве якоря – будьте осторожны. Главное, чтобы ваш слушатель не умер!

Примеры применения якорей

Задание «Веселящие якоря» не самое простое, потому что иногда кажется, что якоря не устанавливаются или не воспроизводятся. Бывает, человек поставил якорь, а когда якорь воспроизводит, ему кажется, что нет никакого видимого эффекта. Полученный эффект не всегда может быть уловим. Я сейчас расскажу о своем опыте. Расскажу и о позитивном опыте в отношении якорей, который у меня был, и о негативном опыте, когда мне казалось, что у меня не получается устанавливать якоря. Это нормально. Иногда получается очень хорошо, иногда не очень. Бывает по-разному, и мы можем столкнуться с особенностями якорей. Если вы уже попробовали применить якоря, то я вас поздравляю, потому что в один прекрасный момент может возникнуть желание попробовать применить якоря еще раз. Вы уже запустили в себе процесс обучения мастерству применения якорей, который будет только развиваться со временем. Когда-то держать ложку в руке мы тоже не умели, но если хотя бы раз попробовали, то в будущем могло возникнуть желание попробовать это еще раз и всё-таки научиться пользоваться ложкой.

Одно из базовых утверждений НЛП заключается в том, что нет неудач – есть только опыт. Это действительно так, потому что всё, что мы пробуем, так или иначе нам помогает – мы только со временем начинаем понимать, каким образом стоило поступить правильно.

Ситуация 1

У меня была ситуация, когда ко мне пришел человек и я делал примерно то же самое, что описал в задании «Веселящие якоря». Я рассказывал анекдоты и при этом устанавливал якорь, щелкая пальцами. Было видно, что человек смеялся, когда я рассказывал анекдоты, но потом я попробовал воспроизвести якорь. Я снова щелкнул пальцами – и стал наблюдать полное отсутствие реакции. Человек не засмеялся и не улыбнулся. У него даже уголок губы не дернулся. Такая реакция мне показалась необычной.

Я подумал: может быть, я что-то не так делаю? Может быть, якорь неправильно устанавливаю? Через некоторое время я понял, что не учел очень важную деталь: ко мне пришел человек в очень подавленном состоянии. Он вяло реагировал на разговор – это важно было учесть. Помните формулу смеха (состояние + якоря + шутка = реакция)? Я не учел, что его уровень состояния был слишком низким для того, чтобы мой якорь подействовал. И в то же время, как потом оказалось, якорь установился.

Я тогда не три анекдота рассказал, а штук десять, и всё время щелкал пальцами во время смеха: расскажу анекдот, щелкаю, расскажу анекдот, щелкаю, и т. д. На следующий день мы опять с этим человеком встретились, и я сказал какую-то совершенно глупую фразу и тоже щелкнул пальцами. В фразе шутки вообще не было, фраза была банальна. Я щелкнул пальцем – и человек рассмеялся. Это интересный эффект. И я подумал: ага, это надо будет использовать! Даже таким образом устанавливаются якоря.

Ситуация 2

Другой случай: ко мне пришел очень близкий мне человек – мой родственник. И настроение у него было не очень хорошее. Я включил передачу «Убойной ночи», и мы начали вместе смотреть. Пока мы смотрели эту передачу, он смеялся, а я устанавливал якорь. Тогда я шмыгал носом – он смеется, я шмыгаю носом, он смеется, я шмыгаю носом. И через некоторое время я попробовал воспроизвести свой якорь: шмыгнул носом, а он не засмеялся. Я еще раз шмыгнул носом, а он всё равно не рассмеялся. Когда он уходил от меня, в дверях мы о чем-то говорили. Я снова сделал вид, что у меня просто заложен нос, и начал активно шмыгать носом. И тут, неожиданно для меня, он вдруг рассмеялся. Казалось, чего тут смеяться? Я шмыгнул носом – ничего особенного. Человек засмеялся на пустом месте. Может, он что-то себе представил, что-то вообразил, но смех при этом был.

Когда мы осваиваем якоря, мы учимся вызывать смех на другом уровне. Большинство людей привыкли, что смех вызывается именно с помощью шуток, и все стараются тренироваться в написании шуток и юмористических произведений. Люди упражнения какие-то делают, что-то сочиняют. А иногда смех можно вызвать совершенно другим способом, гораздо проще. Когда мы используем одновременно и якоря, и шутки, и состояние, то становимся очень гибки в юморе. Иногда люди не понимают, каким образом ты их заставил смеяться; они понимают, что рядом с тобой им весело, рядом с тобой им радостно. А когда людям с тобой весело и радостно, то люди притягиваются к тебе. Люди могут даже подумать: ого, какой чародей, какой-то позитивный человек – одно присутствие его, и уже становится проще, веселее, лучше. И каждый стремится быть рядом с тем, кто якорями, состояниями и шутками воздействует на окружающих.

Ситуация 3

Опишу еще один опыт применения якорей. Иногда достаточно замечать, над чем человек смеется. Например, он смотрит телевизор, а там говорят какую-нибудь смешную шутку. Помню, мы с отцом сидели, смотрели «ПрожекторПерисХилтон». В передачу пришел Басков, и его там сильно выстёбывали трое юмористов. Был такой стёб, что нам очень понравилось. Басков рассказывал, как он выступал в Большом театре и ему мешали петь коты. Басков поет: «Влекут ли мечты небывалые...», и тут выбегают такие коты дык-дык-дык. И в этот момент мой батя засмеялся. Я просто заметил, над чем смеется отец. А потом через некоторое время сказал отцу: а помнишь, коты дык-дык-дык? И он снова начал смеяться. Не обязательно ты сам должен ставить якорь. Якорь может поставить кто угодно другой. Поэтому в качестве якорей можно успешно использовать концовки бородатых анекдотов, например, «порвали два баяна» или «что тут думать – тут прыгать надо». Запоминающиеся концовки анекдотов можно повторять без самого анекдота. Повторяешь концовку – и человек смеется. Это отлично работает. У человека повышается настроение, ему становится веселее и лучше сразу.

Ситуация 4

Обычно люди наедине смеются гораздо реже, чем находясь в обществе других людей. Есть замечательный фильм – «Трасса 60», наверняка многие читатели его смотрели с интересом. В свое время этот фильм перевернул мое видение многих вещей. Когда на следующий день после просмотра фильма ко мне пришел друг, Андрей, я решил показать ему этот фильм. Когда я смотрел фильм один, я не смеялся вообще. Было много интересных моментов, но я сидел молча и не

смеялся. А тут пришел друг и начал гоготать над многими моментами. Вместе с другом я смеялся очень сильно. И я смеялся не из-за того, что были шутки (шутки, услышанные второй раз, обычно не вызывают смеха), а потому что он своим смехом вызывал у меня ответный смех. Действовали якоря.

Ситуация 5

Моей подруге Наташе как-то довелось работать в детском лагере во время летней сессии. Когда студенты уезжают работать в детский лагерь, у них обычно много всяких интересных ситуаций случается. Когда они приезжают, они много всего любопытного рассказывают. Наташа приехала очередным летом и привезла с собой песенку, похожую на песенку из русских фильмов-сказок. Помните, когда ставни открываются, а там бабуля сидит, и музыка играет: да-ба-да-ба-дам-да-ба-дам-да-ба-да-дам. И она пела эту песню, ладошками открывала лицо, словно ставнями открывает окно, и при этом звонко смеялась. Сначала мы с компанией на нее смотрели с удивлением: чего она – с ума, что ли, сошла? А потом привыкли. Через несколько дней мы тоже начали смеяться над песенкой Наташи. Мы поняли, что это смешно. Непонятно почему, но нам стало казаться, что это смешно. Как я теперь понимаю, ее песенка стала якорем на смех.

Глава 3. Структура шутки

Данная глава посвящена шуткам. Мы будем разбирать, что такое шутки, что отделяет качественные шутки от шуток некачественных. Ответим на вопрос, что можно назвать шуткой и что называть шуткой нельзя. Некоторые люди иногда не до конца понимают, что такое шутка, им кажется, что они что-то такое веселое придумали, а там и тени смеха нету. А некоторые не знают, как же им начать шутить, потому что не понимают до конца, что такое шутка. Бывает, новичок придумывает шутку, а потом задумался: шутка ли то, что он придумал, или не шутка? смешно или не смешно? Юмористы, которые постоянно пишут классные шутки, могут отделить юмор более качественный, который можно использовать в своих номерах, от юмора менее качественного, который лучше не использовать. Если, например, вы готовитесь к выступлению вашей команды КВН, то знание структуры шутки помогает отфильтровать шутки лишние, некачественные, – такие, над которыми зрители смеяться не будут. Чтобы потом не было недоумения в глазах у ваших зрителей: «Что же это такое, мы пришли на выступление смеяться, а тут!..» А потом разочарованные зрители еще и друзьям будут рассказывать: «Ходил на такого-то юмориста, ну полный отстой, не ходи на него!» Чтобы этого не произошло, структуру шутки важно знать и уметь применять.

Перейдем к структуре шутки. В предыдущей главе мы изучали формулу смеха: **состояние + якоря + шутка = реакция (смех)**.

Мы детально разобрали состояния и якоря и легонько коснулись шуток, но не разбирали подробно. В этой главе мы рассмотрим шутки детально. Что можно считать шуткой? Почему есть обычные фразы, а есть смешные? Что отличает те фразы, которые способны вызывать смех?

Шутка – это сообщение, которое вызывает у человека смех за счет мгновенного изменения смысла сообщения.

Шуткой может быть любое сообщение – вербальное или невербальное. Шуткой могут быть слова, которые вам говорит другой человек, или действия, которые человек совершает. Бывает, мы наблюдаем за пантомимой и тоже смеемся. То есть шутка – это не обязательно слова. Фотографии, карикатуры, фотожабы – тоже могут быть шуткой. Сообщение может быть и визуальное, и аудиальное, и кинестетическое. Важно только, что отличает шутку от всего остального, чем любые сообщения отличаются именно от тех, которые вызывают смех (от шуток).

Шутки – особые сообщения, которые изменяют свой смысл. Мы думаем, что смысл один, а в результате оказывается, что смысл совершенно другой, и мозг в этот момент начинает офигевать, не понимая, как же так произошло. Внутри всё заклинивает, и бессознательное начинает активно задействовать внутренние ресурсы, чтобы изменить смысл восприятия сообщения. Смех является эффектом, который нужен для того, чтобы мозг снова пришел в свое нормальное состояние. Шутка – это всегда неожиданное сообщение, которое выводит мозг из равновесия. Если представить, что мозг подобен маятнику, то изначально маятник находится в стабильном положении, а шутка начинает раскачивать маятник туда-сюда.

У КВН-команды «SegaMegaDrive16bit» много звуковых шуток. А еще, бывает, в музыке видишь аудиальную шутку. Мой друг Женя включал мне трек, который, в свою очередь, его приятель написал. Слушаешь этот трек, и вначале кажется, что слушаешь джаз, а потом – внезапно – джаз трансформировался в техно. При этом стиль музыки изменился настолько неожиданно, что я засмеялся. Таким образом, даже в музыке можно услышать шутки.

Шутка состоит из трех компонентов – подобно тому, как табуретка состоит из ножек, доски, на которой сидят, и болтов, которые скрепляют ножки и доску. Так и шутка состоит из трех вещей, которые мы сейчас изучим. Три составляющие шуток – рамка шутки, ловушка и сюрприз. Что же это значит?

Рамка шутки

Рамка – ситуация или мысль, описываемая сообщением.

Рамкой привлекается внимание и фиксируется на актуальной мысли, истории или действиях. Рамка содержит описание контекста ситуации, места и времени, в ней называются главные персонажи, их отношения, действия, характеры и так далее.

Помните, что шутка – это сообщение, которое вызывает у человека смех. А рамка – это та самая конкретная ситуация, которая описывается этим сообщением. Если шутка выражена в словах, то рамка – это то, о чем эти слова: о каких людях, о каком времени, о каком месте, о ЧЕМ это сообщение?

Рамка отвечает на вопросы: Кто? Что? Когда? Зачем? Как? Где?

Рамкой привлекается внимание зрителя и фиксируется на актуальной мысли,

действиях, истории. В анекдотах типа «Возвращается муж из командировки...» в рамку шутки входят муж, его жена, любовник, который где-то в шкафу затаился, а также сам шкаф. В рамку входят предметы, люди, время, важные обстоятельства, отношения между персонажами, конфликты, характеры. В анекдотах «Встречаются американец, русский и грузин...» в рамку входят американец, русский, грузин и ситуация. Если они втроем попали на необитаемый остров в этом анекдоте, значит в рамку анекдота входит необитаемый остров. То есть рамка – это декорация шутки, антураж, атмосфера. А идею шутки передают уже ловушка и сюрприз, которые мы дальше в данной главе рассмотрим.

Одна и та же идея может быть сформулирована через разные рамки. Один и тот же анекдот можно рассказать про Вовочку и Марь Иванну или про своего друга Васю Пупкина, или про программиста. Анекдот про Хрущева может быть легко переделан про Путина или Лукашенко. Подобные переделки рамок шутки происходят часто. Есть такой анекдот, который в разные времена переделывали про каждого из наших президентов. Приведу этот самый анекдот про Папу Римского.

Папа Римский прилетел в Нью-Йорк на конференцию... Рано утром выбегает из гостиницы и ловит такси. Поймав машину, он говорит таксисту:

– Вам придется нарушать правила дорожного движения, чтобы я успел вовремя на мессу. А мне никто ничего не скажет. Давайте поведу я.

Сел Папа за руль. По дороге их останавливает полицейский и докладывает сержанту по рации:

– Сэр, я арестовал важную персону...

– Кто это, мэр Нью-Йорка?

– Нет, сэр, это круче...

– Не говори мне, что это губернатор штата...

– Сэр, я не знаю, кто это, но у него водитель сам Папа Римский!

Этот же анекдот я слышал про Сталина, Хрущева, Ельцина и Путина в контексте Советского Союза или России. Он регулярно переделывается под каждого президента. Если мы рассказываем анекдот не про какого-то древнего философа, которого уже все давно забыли, а про актуальных людей, которых все сейчас знают, то людям становится гораздо смешнее.

В зависимости от рамки, шутка может иметь разную степень актуальности для аудитории. Чем больше актуальность шутки, тем больше она интригует, цепляет, привлекает внимание. А юмористу важно привлечь внимание, чтобы зритель

сконцентрировался на шутке. Если не будет концентрации – не будет и смеха. Мы больше реагируем на значимые для себя шутки, на ценные, на актуальные, которые затрагивают нашу жизнь, наши ценности, проблемы, задачи. Если рамка шутки соприкасается с тем, что у нас в жизни происходит и нас волнует, то на такие шутки и анекдоты мы лучше реагируем, потому что в них мы стараемся найти решения своих проблем или способы достижения целей, или просто мы находим что-то такое, что может помочь. Наше бессознательное само выбирает, на чем концентрировать наше внимание. Бессознательное отфильтровывает всё лишнее, направляя концентрацию на решение актуальных для нас внутренних задач, выбирая актуальные темы.

Актуальность рамки

Первый критерий рамки – это актуальность.

Актуальность – важность шутки для аудитории. Одна и та же шутка может иметь разную актуальность для разных людей.

Если мы обсуждали футбол и кто-то рассказал анекдот про футбол, мы замечаем, что шутка нереально крута и заставляет нас очень сильно смеяться. Об актуальности важно знать и важно проверять свои шутки, чтобы они всегда были актуальными. Актуальность бывает двух видов: личная актуальность и актуальность в контексте (соответствие шутки контексту, в котором шутка сообщается).

Личная актуальность – определяется сознательным или бессознательным ощущением похожести между ситуацией конкретного слушателя и тем, что представлено в шутке.

Актуальность в контексте – соответствие шутки контексту, в котором она сообщается.

Экологичность рамки

Второй критерий рамки – это экологичность.

Экологичность – это забота о целостности отношений со слушателями.

Например, в присутствии некоторых женщин я бы не стал рассказывать очень пошлые анекдоты, так как знаю, что конкретная женщина может быть воспитана настолько «прилично», что не может себе позволить пошлые мысли. Если я

расскажу анекдот, женщина начнет бессознательно избегать встречи со мной, дабы не слышать непристойностей и потом не бороться с пошлыми картинками своего воображения всю ночь напролет. Некоторые люди бессознательно избегают запретных тем, среди которых тема секса или тема насилия. Кто-то сильно против тем пердежа, жоп, сортира и дерьма. Правда, подобные закомплексованные люди не знают, что своим запретом они сами себе создают проблемы. Если им всё же рассказать такое количество пошлых анекдотов, что они не смогут сопротивляться пошлым мыслям, то им придется принять пошлые мысли – и они избавятся от проблемы. Но избавиться от проблемы готовы не все и не всегда. Зачем-то людям нужны их проблемы. Некоторые люди начнут избегать общения даже при намеке на неэкологичную шутку. Поэтому важно заранее проверять свои шутки на экологичность для того конкретного человека, которому ты собираешься свою шутку рассказать. Для каждого человека есть своя планка экологичности – своему другу можно рассказать намного больше пошлостей, чем незнакомому человеку на улице или своей бабушке. Хотя бывают такие бабушки, что ого-го!

Какие цели достигаются рамкой шутки

Какие цели достигаются рамкой шутки? Почему вообще о рамке важно знать? Потому, что рамкой привлекается и фиксируется внимание на истории и действиях. Если у человека не зафиксировано внимание на вашем сообщении, то он не воспримет ваше сообщение. А если слушатель пропустит сообщение мимо ушей, он смеяться точно не будет. Если вы рассказываете шутку, вам важно, чтобы человек вас слушал. Рамкой мы заинтересовываем нашу аудиторию, нашего зрителя, нашего слушателя. Создаем рамкой у слушателя мотивацию для восприятия нашей ловушки и нашего сюрприза. Ловушка имеет очень важную особенность – если человек в нее не попадет, то смеха от этой шутки вы точно не услышите. Рамкой мы его настраиваем на восприятие нашей ловушки.

Кроме того, в рамку шутки могут быть включены позитивные якоря, которые будут поднимать человеку настроение, вызывать какие-то эмоции. Хороши анекдоты, которые начинаются с конфликта. Конфликт очень хорошо привлекает внимание. Спросите любого актера или режиссера, они все знают о великой мощи конфликта.

Очень многие анекдоты про Штирлица придумывают разные люди, но зачем разным людям выбирать одного и того же персонажа? Ответ прост. Фамилия «Штирлиц» – очень мощный позитивный якорь. Мы все знаем анекдоты про Вовочку, поручика Ржевского. Также мы знаем много анекдотов с одинаковым зачином – «встречаются американец, француз и русский», «врезается запорожец в

мерседес». Одно и то же начало встречается у совершенно разных анекдотов по своей сути, по своим идеям, по своим ловушкам и сюрпризам. Якоря, встроенные в рамку шутки, заранее настраивают нас на смех. Как только мы встречаем позитивный якорь, мы ожидаем, что дальше будет смешно. Мы уже слушаем и желаем ничего не пропускать, потому что если пропустим хотя бы слово, то можем пропустить соль анекдота.

Бывают ситуации, когда все смеются, а мы не понимаем, почему все смеются. Нас подобное положение вещей не устраивает – мы тоже хотим смеяться, тоже хотим принимать участие во всеобщем празднике веселья. Анекдоты – это способ дарить людям осознанность. А осознанность, благодаря разным духовным учениям, является сейчас актуальным состоянием. В моем окружении очень много людей, которые постоянно повторяют: осознанность, осознанность, осознанность. Так, словно люди сошли с ума в погоне за осознанностью. Шуткой вы можете дать людям то, что они хотят, и даже значительно больше. Шутки – самый простой метод быть более осознанным. Например, великий и могучий Ошо при жизни являлся продвинутым учителем духовности. Он помог многим людям обрести просветление. Ошо очень часто использовал анекдоты в своих выступлениях, потому что знал, какую пользу приносят анекдоты и шутки.

Хорошо подобранной рамкой может достигаться одновременно множество целей, среди которых:

- привлечение и фиксация внимания на истории;
- создание у слушателей мотивации для восприятия шутки;
- поднятие настроения, вызов позитивных состояний и эмоций;
- воспроизведение якорей на смех и веселье (стандартные зачины и герои анекдотов, использование клише и штампов).

Рассмотрим рамку шутки на примерах анекдотов. В приведенном выше анекдоте про Папу Римского в рамку анекдота входят:

- сам Папа Римский;
- конференция в Нью-Йорке;
- ситуация опоздания на встречу/работу;
- таксист;
- машина такси;
- ситуация остановки машины полицейским;
- полицейский;
- сержант;
- рация.

Давайте возьмем такой анекдот:

Приходит новый русский в салон красоты.

– Мне чисто ногти на ногах надо подстричь.

– Сейчас, подождите немного.

Приходит парень:

– Здравствуйте, я МАСТЕР ПЕДИКЮРА.

– Слышь, мастер Юра, мне по барабану, какой ты ориентации, мне чисто ногти надо подстричь.

В рамку данной шутки входят:

- новый русский;
- салон красоты;
- ногти;
- мастер;
- педик Юра;
- ситуация недопонимания.

Если мы пишем шутку для конкретной группы людей, то мы используем значимые для этой группы слова. Если для человека важно здоровье, мы упомянем слово «здоровье» в шутке, и люди автоматически обратят на шутку внимание. Наблюдаем за людьми – и выявляем то, что для них значимо, какие у них ценности есть, и все значимые слова используем в наших шутках.

Ловушка

Мы сейчас подходим к самому интересному, что в шутке есть, – это ловушка и сюрприз. Что же такое ловушка?

Ловушка – это некое ошибочное предположение или «замануха». Ловушка похожа на мышеловку. В мышеловке есть сыр, и мышь клюет на запах сыра. Сыр внутри мышеловки помогает обмануть мышь. В конечном итоге мышь попадает на приманку. Мы своей ловушкой вводим зрителя в заблуждение. А сюрпризом шутки создаем неожиданность, подобную тому, как захлопывается ловушка. Мышь не ожидает такого поворота событий, но она уже поймана человеком. Также и юморист захлопывает зрителя сюрпризом в ловушку смеха. Но чтобы поймать смех, ловушку нужно уметь подготовить.

Обратите внимание на шутку:

«Кстати о птичках, был недавно в зоопарке – видел бегемота».

В начале шутки звучит фраза: «кстати о птичках», – и читатель предполагает, что дальнейшая речь пойдет о каких-то попугаях или, может быть, канарейках. После фразы: «был недавно в зоопарке», – предположения читателя усиливаются, и он бессознательно настраивается: «Ну теперь, вероятнее всего, пойдет речь про пингвина или про страуса». И тут финальная фраза «видел бегемота» является для читателя полной неожиданностью. Оказывается, фразы «кстати о птичках» и «был недавно в зоопарке» были ловушкой, а «видел бегемота» – становится сюрпризом. Сюрприз приводит к разрыву шаблона в уме читателя.

Ловушка – ошибочное предположение, совершаемое человеком бессознательно при восприятии сообщения.

Ловушка содержит ответ на вопрос: **что предполагается?**

Мы не думаем попасть в ловушку. Мышь тоже не думает, что очередной кусочек сыра был специально подготовлен, чтобы заманить ее в западню. Мышь не думает – она идет на запах. Она почуяла, что пахнет вкусненьким, и идет на запах, предвкушая еду. Она чувствует запах сыра всё громче и громче, и тут – фига! Она утыкается носом в сыр, ловушка захлопывается. Бинго!

Есть известная фраза: *«Если на стене висит ружье, то в конце третьего акта оно выстрелит»*. Мы, когда приходим в театр на спектакль, смотрим на ружье на стене и сразу предполагаем: ага! ясно, чем закончится данный спектакль. Таким образом мы делаем предположение. Юморист играет предположениями зрителей, будто жонглирует. Юморист чувствует, что именно предполагают большинство людей, и на основе предположений замечает ловушки для своих шуток.

Давайте на примере анекдота разберем понятие ловушки:

- *Вы мастера вызывали?*
- *Да. У нас плита на кухне сломалась.*
- *А вы уверены, что того мастера вызвали?*
- *Конечно, ведь вы плиточник!*

Что здесь является ловушкой? Предполагается, что плиточник – это кто? Мастер по укладке кафельной плитки. Совершив предположение, что плиточник укладывает плитку, мы тем самым попали в ловушку. Тогда сюрпризом является то, чего мы не смогли предположить. В анекдоте оказалось, что плиточник – это мастер, который ремонтирует кухонные плиты. Мы предполагали, что плиточник – это что-то одно, а оказалось – что-то совсем другое. Собака бежит за костью, но ее настигает бумеранг.

Если в индийском кино на стене висит ружье, то в конце оно поет.

Давайте разберем шутку, указанную выше. Что здесь является ловушкой? Мы предполагаем, что если висит ружье, оно выстрелит. Это ловушка. А сюрпризом оказывается то, что ружье начинает петь. И мы находим логичное объяснение сюрпризу, в котором ружье поет, потому что в индийских фильмах все поют. Таким образом, от ловушки к сюрпризу, строится весь юмор.

Давайте следующий пример разберем:

– Курсант Сидоров, что бы вы сделали, чтобы во время войны враг не прошел по железной дороге?

– Я бы сжег все железнодорожные билеты.

Что является ловушкой? Тут предполагается, что врагу не нужны билеты, чтобы передвигаться по железной дороге. Обычно мы представляем, что если враг (например, немцы во время Второй мировой) идет напролом и захватывает железную дорогу, то враг передвигается по железной дороге свободно при помощи пехоты и техники. Мы попадаем в такую ловушку. И тут сюрпризом оказываются мысли курсанта Сидорова о том, что врагу, чтобы передвигаться по железной дороге, достаточно подойти к кассе и купить билет. Для большинства людей подобные мысли курсанта абсурдны.

Попадание

У ловушки есть важный критерий – это попадание. Попадание означает то, что слушатель должен в ловушку обязательно попасть. Иначе шутка не состоится. Человек должен предположить именно то, на что вы опираетесь в своем анекдоте. То есть если ваша ловушка строится на определенном ошибочном предположении, то человек должен бессознательно сделать это самое ошибочное предположение.

Попадание означает, что человек обязательно должен сделать неверное предположение – и тем самым попасть в ловушку.

Причины, по которым попадания в ловушку не происходит:

- похожая шутка уже известна слушателю;
- человек не понял или не расслышал какие-то слова, которые заводят в ловушку;
- слушатель не знает важных понятий, которые используются в ловушке;
- человек заранее успел догадаться о сюрпризе, который его впоследствии ждет.

Рассмотрим пример:

– *А ты Ленина видел?*

– *Какой сезон?*

Что здесь является ловушкой? Мы сделали ошибочное предположение, что Ленина можно увидеть только в Мавзолее. Тогда что является сюрпризом в этой шутке? А сюрпризом в данном случае является то, что на Ленина мы смотрим так, будто смотрим сериал из шести сезонов. Такой подход к взгляду на людей является нестандартным – мы не привыкли смотреть на людей, как на сериалы.

Ловушка – это тот кусочек сыра, которым мы приманиваем мышь. Сюрприз – это то, что произойдет, когда ловушка захлопнется. Когда жертве будет некуда деваться, мышь догадается, что она сделала не так. Прозрение мыши о том, что сыр являлся приманкой, – станет сюрпризом. Теперь насчет сюрприза растолкую более подробно.

Сюрприз

Если ловушка – ошибочное предположение, созданное человеком бессознательно при восприятии сообщения, и при этом ловушка отвечает на вопрос «что предполагается?», то сюрприз отвечает на вопрос «что в итоге оказывается?».

Сюрприз – неожиданность, которая указывает на ошибочность предположения, вследствие чего приводит человека к замешательству, мгновенному переосмыслению сообщения и смеху.

Сюрприз содержит ответ на вопрос: **что оказывается?**

Сюрприз указывает на ошибочность ложного следа, по которому пустили слушателя. Когда ум человека начинает догадываться, что он пошел по ложному следу, человек оказывается в замешательстве. Тут же мгновенно начинается переосмысление всего того, что мы слышали до того, как наткнулись на неожиданность, и происходит поиск выхода из того напряжения, которое создалось встреченной неожиданностью.

Давайте на примере:

У невропатолога:

– *Так, внимательно следим за молоточком глазами, не надо руками закрываться, не надо, не надо!!*

Оп-па! Просто не мог удержаться, извините.

Что является в указанном выше анекдоте ловушкой? Мы изначально предполагали, что врач адекватный и он поясняет пациенту, как нужно реагировать на молоточек, а сюрпризом оказывается то, что врач неадекватный – это для нас нестандартная ситуация.

Сюрприз не может существовать без ловушки. Сюрприз – это завершение ловушки. А что может быть ловушкой? Что угодно! Каждая наша фраза, каждое наше действие содержат огромное число ловушек. Ловушки важно уметь замечать – их не надо придумывать. Каждый наш слушатель очень многое домысливает. Нам просто нужно замечать, что он бессознательно домыслил, какие у него предположения сейчас произошли. Допустим, вы видите такую картину: я прямо сейчас беру со стола стакан и некоторое время держу его в руке, потом я начинаю поднимать стакан со стола и веду его по направлению к лицу, и вот уже почти поднес к губам. Возможно, когда вы видите со стороны картину, которую я сейчас описал, то думаете, что я взял стакан для того, чтобы выпить из него (это самое шаблонное действие с поднесенным к губам стаканом), – таким образом вы попадаете в ловушку. Я этот стакан поднес для того, чтобы выплеснуть содержимое стакана в окно за моей спиной. Поднес его к лицу, посмотрел на него и вылил в окно. Это уже не совсем стандартно. То, что нестандартно, – то сюрприз. Когда мы предположили, что я сейчас выпью из стакана, мы в ловушке. А если я, например, беру и обливаюсь радугой из стакана – зритель в замешательстве. Мы не думали, что сейчас действие окончится подобным разноцветным сюрпризом.

Ловушка – наиболее вероятные события. Наиболее вероятные, наиболее стандартные, наиболее шаблонные события, которые наступят с точки зрения слушателя. Любые действия, любые фразы содержат в себе очень много ловушек. Откуда эти ловушки берутся? Человек очень много домысливает, чтобы не воспринимать любую ситуацию как новую. Когда мы первый раз оказываемся в цирке, то нам кажется, что это другой мир, но когда мы приходим в цирк в десятый раз, нам уже всё знакомо – мы знаем, кто такие акробаты, какие они трюки совершают, знаем, кто такие клоуны. Мы уже создали у себя стандартный взгляд на цирк, и мы приходим туда и ожидаем того, что будут выступать акробаты, клоуны, будет ведущий... Этого всего мы ждем, это бессознательные предположения, это – наши ловушки. А если мы приходим в цирк и видим, что в цирке заседают депутаты госдумы – вот это будет цирк! это сюрприз. Сюрприз – это что-то нестандартное, что-то новое для нас, такое, чего мы не ждем, такое, чего в жизни не бывает, или бывает очень-очень редко, к чему мы не привыкли, какой-то разрыв шаблона.

А какой же сюрприз будет смешон для человека, относительно ловушки, ведь не каждое неожиданное действие смешно? Некоторые неожиданные действия смешны, некоторые вызывают какую-то эмоцию, например, шок. Человек умер – для нас это неожиданно, и это шок. Важно, чтобы первоначальное сообщение изменило смысл, чтобы мы представили что-то одно, а в результате оказалось, что мы всю ситуацию неправильно поняли, пошли по ошибочному шаблону. И нам нужно изменить смысл всего первоначального предположения. Нам сказали, что человек умер, и мы уже расстроились. А через секунду оказывается, что на самом деле этот человек не умер, а нас просто разыграли, и тогда может родиться смех. Это именно в форме шутки должно быть, чтобы родился смех.

Сейчас прочитайте следующий анекдот и найдите сюрприз в нем.

Подбегает дочь к папе и говорит:

– Папа, папа, давай уедем из этого дома!

– Почему?

– Мне служанка сказала, что здесь водятся призраки!

– Дочка, собирайся немедленно!

– Почему, пап?

– Потому что у нас нет служанок!

Обычно сюрприз находится в конце шутки. Анекдоты специально так построены, чтобы заканчиваться как раз на сюрпризе, потому что если сразу после сюрприза юморист не сделает паузу, а продолжит дальнейшее повествование, то человек может не среагировать на сюрприз. Нашли сюрприз? Обычно найти сюрприз проще, если вы предварительно найдете ловушку. Какая ловушка в этом анекдоте? Ловушка в том, что служанка – живой человек. Мы не предполагаем, что она окажется призраком. То, что мы считаем ее обычным человеком, – это ловушка, а то, что служанка оказывается призраком в конце, – это сюрприз. Ловушка отвечает на вопрос «что предполагается?», а сюрприз – на вопрос «что оказывается?».

Следующий анекдот разберем:

– А куда ты ходишь по вечерам?

– На репетицию хора.

– А что вы там делаете?

– Пьем пиво, болтаем.

– А поете когда?

– Когда домой идем.

Что здесь ловушка? Предполагается, что хор – это сборище таких людей, которые собираются вместе, чтобы петь. Что тогда сюрприз? Если ловушка предполагает, что хор – это сборище алкашей, которые встречаются вместе, чтобы петь, то в

сюрпризу оказывается, что хор – это сборище алкашей, которые встречаются не петь, а пить.

Как находить ловушки и сюрпризы в обычных фразах?

Давайте потренируемся находить ловушки в обычных фразах, потому что обычные фразы содержат огромное количество ловушек.

Пример 1

Я взял из интернета заголовок первой попавшейся статьи.

Врачи опасаются вспышки кори в Воронеже.

Указанный выше заголовок полон разных ловушек. К заголовку может возникнуть большое количество идей, как можно пошутить. Когда будем изучать технику создания шуток в следующей главе, то будем подобным образом искать ловушки. Какие именно ловушки содержатся в данном заголовке?

- Во-первых, мы предполагаем, что Воронеж – это город, а сюрпризом может оказаться, что Воронеж не город, а название какого-то заведения, клуба или рынка, например.
- Что еще может быть ловушкой в данном случае? Предполагается, что врачи опасаются кори потому, что врачам придется лечить корь, или кто-то может умереть от кори, или будут тяжелые осложнения. А вдруг врачи опасаются кори не по этим причинам, а по каким-то другим? Тогда, чтобы найти сюрприз, нам надо ответить на вопрос: а по каким причинам? Ответ на данный вопрос может привести нас к шутке. Ответ и будет сюрпризом.
- Мы предполагаем, что «корь» – это болезнь. Надо посмотреть в словаре слово «корь», может, там есть какие-то другие смыслы. А вдруг Корь – это фамилия проверяющего, это уже сюрприз. А если «Корь» – ресторан? Мы предположили, что «корь» – это болезнь, хотя «Корь» может быть наименованием чего угодно.
- Мы предполагаем, что во время вспышки кори очень много людей заболеют. А вдруг это всего лишь один человек.
- Или мы предполагаем, что вспышка кори – это очень серьезное заболевание, а вдруг у одного человека здоровье только чуть-чуть ухудшилось, и всё.

- Что значит «врачи»? Предполагается, что врачи – это не два конкретных врача, Сергей Алексеич и Петр Никанорыч, а что это целая больница или даже Министерство здравоохранения.
- Мы предполагаем, что эта вспышка может быть завтра, через неделю или через месяц, а вдруг они опасаются вспышки кори через 100 лет.
- Вспышка – это быстрое распространение, а вдруг вспышка – это буквально вспышка огня или вспышка фотоаппарата?
- Ловушка – они опасаются за жизни людей города, сюрприз – они боятся за свои жизни.
- Мы обычно предполагаем, что люди боятся за свои жизни. А что если не боятся? Что если врачи опасаются вспышки кори по другой причине?
- Это происходит в реальной жизни, а не в игре. А вдруг эта вся ситуация происходит в виртуальном мире?
- Опять же стоит посмотреть в словаре определение слова «врачи», может быть, оно имеет много смыслов. Когда все попадут в ловушку одного смысла слова «врачи», мы можем использовать сюрприз.
- Мы обычно предполагаем, что врачи не болеют, а болеют обычные люди. Может, это болезнь, которая проявляется только у врачей. И тогда врачи опасаются не за чью-то чужую жизнь, а за свою собственную.

После того, как мы нашли ловушки и сюрпризы, важно думать дальше, как все теперь наши идеи сформулировать в смешную шутку. В следующей главе мы будем говорить о формулировке шуток, что делать дальше с ловушкой и сюрпризом. Обычно, когда сидишь и придумываешь шутку, на одну начальную фразу может родиться до 100 ловушек или даже больше. Чем больше таких ловушек находишь – тем больше идей для шуток соответственно.

Пример 2

Давайте разберем еще один заголовок.

На «Ижмаше» выявили новую пропажу автоматов.

Какие ошибочные предположения строят люди?

- Во-первых, слово «автомат». Если «Ижмаш» – автомобильный завод, то «автомат» – прибор, с помощью которого собирают автомобили. Ловушка – то, что автомат – это прибор. А сюрпризом может являться то, что автомат – это оружие, или коробка-автомат, или автомат по продаже чипсов.
- Ловушка: «Ижмаш» – это завод, на котором делают машины. Сюрприз: «Ижмаш» – это клуб самоубийц.

- Если мы читаем газетный заголовок, то мы предполагаем, что эту пропажу выявили недавно – день назад, два, три, месяц, в крайнем случае. А вдруг эту пропажу выявили в 1903 году? Это уже будет сюрпризом.
- Предлог «на» означает «внутри» завода. А вдруг «на "Ижмаше"» – это на крыше завода «Ижмаш».
- Мы предполагаем НОВУЮ пропажу автоматов. Слово «новая» предполагает, что такие пропажи уже были раньше (Выявили новую пропажу, а то на старую неудобно списывать. А потом старую выявили.)
- Предполагается, что «пропажа» значит, что были эти автоматы – и их не стало. А вдруг автоматы есть на «Ижмаше», но только теперь находятся в каком-то другом месте.
- Что еще предполагается? Предполагается, что это человек выявил, а вдруг это не человек, а компьютер какой-то. Или вдруг это выявили сами воры. Тут много может быть идей различных.

Подробнее по поводу поиска ловушек и сюрпризов я расскажу в следующей главе:

- как находить ловушки;
- как находить сюрпризы;
- как построить переход от ловушки к сюрпризу, чтобы было смешно.

Мы разберем технику написания шуток и секретные фишечки юмористов. Покажу, как с самого нуля сочинить шутку, даже если у вас нет никаких знаний в области сочинения шуток. А если у вас есть опыт создания юмористического творчества, то эта техника поможет вам еще более эффективно придумывать шутки. Чтобы хорошо освоить технику создания шуток, важно сделать задание в конце текущей главы. Так вы еще лучше поймете, что такое ловушка, сюрприз, как анализировать юмор, как обогащать свою копилку знаний о юморе с каждым анекдотом, с каждым смехом в вашей жизни.

Задание «Анализ юмора»

После выполнения задания из первой главы «Смешные анекдоты» у вас есть 20 анекдотов. Проанализируйте ваши анекдоты по структуре шутки. При этом для каждого анекдота опишите ловушку и сюрприз.

Данное задание на анализ анекдотов – это очень хороший способ развиваться в юморе. Вы не просто читаете анекдоты и смеетесь, а разбираете каждую услышанную шутку по ловушке и сюрпризу. Когда вы выявляете ловушку и сюрприз, вы выводите на осознанный уровень способы построения шуток. При анализе любых шуток очень быстро растет число идей, с помощью которых вы

можете придумать свои собственные шутки. Инструменты, которыми юмористы строили шутки, вы теперь кладете в свою сумку, и у вас начинает получаться всё больше и больше шуток такими способами, о которых раньше вы не знали. С каждой проанализированной шуткой растет ваша гибкость в сочинении юмора.

Пример выполнения задания

Приведем пример анализа трех шуток.

Дочь Владимира Путина собирается поступать в институт.

Конкурс огромный, 40 институтов на место.

Ловушка: обычно конкурс в институт означает много людей на одно место в институте.

Сюрприз: здесь всё наоборот, много институтов на одно место.

Я уступил дорогу «Ладе Калине», и она рассыпалась в благодарностях.

Ловушка: предполагается, что рассыпаться в благодарностях – значит сказать много благодарственных слов.

Сюрприз: оказывается, автомобиль на самом деле рассыпался.

Останавливает мент нового русского. Требуется открыть багажник. Тот открывает – а в багажнике лежит автомат Калашникова. Мент:

– Это что?

– Калькулятор.

– Не, калькулятор – это такой маленький, плоский, с кнопками!

– Тот – для предварительных расчетов!

Ловушка: предполагается, что расчет – это совершение арифметических операций.

Сюрприз: оказывается, что расчет – это расстрел.

И так далее...

Глава 4. Создание шуток

Сегодня мы ознакомимся с техникой создания шуток. В основе техники лежат процессы, которые происходят в мозгах юмористов во время придумывания шутки. Мы разберем, что же в их головах происходит удивительного в тот момент, когда они сочиняют то, от чего всем потом становится смешно. Что по шагам делают юмористы? Когда я только начинал свой путь в юмор, мне было совершенно непонятно, что же нужно сделать, чтобы на свет появилась шутка. Хотел написать что-то смешное, много дней подряд думал, как же это сделать, но даже не представлял, с чего начать. Понятно было, что к шутке нужен нестандартный подход, оригинальная идея. Но с чего начать и что делать дальше – всё это долгое время оставалось за гранью моего понимания. После того, как я стал наблюдать за людьми, которые придумывали шутки, для меня шаги создания смешного начали постепенно проясняться, и мои наблюдения я скомпоновал в технику, которая состоит из шести шагов. Для того чтобы освоить технику, не нужно каких-то предварительных знаний в написании шутки – всё очень просто, по шагам: делай раз, делай два, делай три. Берете и делаете первое, второе, третье... Причем неважно, на какую тему вы хотите пошутить – технику можно применять к какой угодно теме. Если же у вас уже получается придумывать шутки, вы сможете воспользоваться этой техникой и улучшить свое умение придумывать шутки и анекдоты.

Введение в технику создания шуток

Вкратце расскажу, прежде чем мы начнем разбирать на примерах, из чего состоит техника. В технике 6 шагов.

1. Выбор темы шутки.

На первом шаге мы выбираем тему для шутки – какую-то начальную фразу, например.

2. Генерация идеи шутки.

На втором – генерируем идею шутки (придумываем ловушку шутки и сюрприз), делаем то, что делали вчера на занятии.

3. Формулирование шутки.

На следующем шаге мы формулируем нашу идею шутки, думаем, каким образом идею в виде ловушки и сюрприза связать так, чтобы у нас получилась хорошая шутка. На данном шаге мы накидываем много формулировок, из которых выбираем самую лучшую.

4. Подача шутки.

Когда у нас есть формулировка шутки, думаем, как мы можем шутку подать – какие использовать жесты, мимику. Как выразить шутку невербально.

5. Проверка шутки.

Пятый шаг – проверка шутки. Начинаем отбрасывать то, что не очень хорошо получилось, те идеи, которые не смешны. Или выбираем самую крутую шутку из нескольких.

6. Интеграция шутки.

В конечном итоге, когда шутка уже написана и протестирована, мы делаем интеграцию шутки (в следующей главе я опишу отдельную технику – технику интеграции шутки, а в данной главе мы вскользь коснемся интеграции, т.е. использования шутки в дальнейшей жизни. Все наши шутки мы можем в жизни многократно использовать в разных ситуациях).

Шаги техники важно выполнять в том порядке, в котором они идут. Если человек начинает думать о подаче шутки, а самой идеи еще совсем нет, то получается, он зря тратит время, ему приходится выполнять лишние действия, и в конечном итоге у него может ничего не получиться. Если вы уже владеете какими-то примерами юмора, то можете их использовать в данной технике, так как техника создания шутки обобщает большинство приемов юмора.

Подробное описание шагов подготовки к написанию шуток

Прежде, чем мы перейдем к самой технике написания шутки, рассмотрим подготовительные этапы, которые облегчают процесс создания шуток. При подготовке автор:

- входит в состояние, связанное с юмором;
- ставит цели написания шуток;

- думает о тех людях, для которых пишет (один и тот же юмор для разных аудиторий по-разному заходит);
- анализирует чужой юмор.

Мы готовимся к написанию шуток один раз в день, а потом саму технику написания шуток можем использовать много раз для того, чтобы придумать сразу много шуток. Рассмотрим подготовку подробнее. Подготовка – это 4 шага.

1. Вхождение в состояние

Первый шаг при подготовке – вхождение в состояние юмора. Может быть, вы замечали, что в одних состояниях шутки писать проще, чем в других. Если вы, допустим, с утра встали, не выспались, и вас посадить за стол и сказать: «Вот, пиши!», – тогда придется очень долго разгоняться, прежде чем получится что-то смешное. А бывает такое состояние, когда вы энергичны, чувствуете, что активность есть в теле и в движениях, и в таком состоянии писать намного проще. Важно войти в это состояние юмора. Опишу, из каких составляющих складывается состояние юмора:

А) Расслабленность

Расслабленность важна, потому что если мышцы юмориста напряжены, то его энергия уходит в напряжение этих мышц, и мозг не может соображать хорошо. Когда тело напряжено, творческое мышление отключается. Когда над человеком смеются или выстёбывают его, то есть люди, которые начинают напрягаться, они хотят ответить шуткой, но мыслей, чтобы ответить на этот стёб, совершенно нет. Это происходит потому, что человек напрягается, а в ситуации стёба лучше наоборот – расслабиться и позволить происходить тому, что и так происходит. Когда мы расслабляемся, энергия идет в голову, и нам становится легче придумывать творческие идеи, легче становится отвечать на стёб, юмор в нашу сторону. Расслабленность очень важна. Вспомните ситуацию, когда вы расслабляетесь, может быть, занимаетесь медитацией. Обратите внимание на свое тело, руки, ноги. Пускай напряжение покинет вас.

Б) Смелость, вседозволенность

Когда мы придумываем шутки, важно позволить себе некую дерзость. Не стоит обращать внимание на то, что другие люди скажут по поводу ваших шуток. В технике создания шуток есть шаг, на котором производится тестирование шуток. На шаге тестирования будет очень важно мнение людей. Но к тому моменту шутка уже будет придумана. А вот именно в момент придумывания шуток важна

смелость, вседозволенность, безразличие к чужому мнению. Мысли, которые приходят к нам в голову, должны зависеть только от нас самих.

В) Энергичность

Может показаться странным, что есть одновременно и расслабленность, и энергичность, но, тем не менее, это действительно так. Энергичность в голосе, в теле, в наших движениях. Когда она есть, мозг работает лучше. При этой энергичности не должно быть телесных зажимов. Вспомните какое-то бодрое состояние, когда вы очень активно что-то делали, в чем-то участвовали. Возможно, вы вспомните приятные моменты, когда вы ощущали сильный жизненный оптимизм, – это поможет войти в состояние юмора.

Г) Смешливость

Может быть, вы вспомните ситуацию из детства, когда вам с другом или подругой хотелось смеяться совершенно над любыми вещами в жизни, подобно тому, как дурак смеется над пальцем. Такая же смешливость может быть у вас и сейчас. Такое отличное состояние позитивно отражается на придумывании шуток. Интересно, насколько вам понравится придумывать шутку в состоянии, когда хочется поржать без причин и при этом насладиться рождением шутки.

Войдите в состояние юмора прямо сейчас, в процессе чтения. Можете сделать паузу и погрузиться глубоко внутрь себя. Если войти в состояние юмора не получается сразу, то в это состояние очень хорошо помогают войти разные воспоминания. Найдите в памяти конкретные обстоятельства, лица людей, детали обстановки, времени, места, которые присутствовали тогда, когда вы находились в состояниях расслабленности, смелости, энергичности, смешливости. Мы начинаем вспоминать, и состояние к нам возвращается.

2. Постановка цели шуток

Когда мы готовимся к написанию шуток, мы ставим себе цели тех шуток, которые мы собираемся сегодня написать. Для этого ответьте себе на вопрос: какова цель шуток, которые вы хотите сейчас сочинить? Среди целей шуток могут быть:

- повысить настроение;
- рассмешить людей;
- завоевать классную девушку;
- повеселить и отвлечь близких от проблем;
- поднять свой социальный статус (в случае стёба обычно понижаешь чужой)

- статус, а свой при этом автоматически растёт);
- стать еще веселее и притянуть еще больше людей;
 - повеселить людей на каком-то конкретном мероприятии;
 - сделать общение еще более легким;
 - отшутиться от упрёка (те, кто шутят, неуязвимы в общении. От укора можно отделаться шуткой. Любые негативные выпады могут быть отбиты шуткой);
 - перевести тему разговора (пошутил, все посмеялись – и забыли);
 - подарить окружающим больше эмоций и ощущений;
 - получить новые идеи;
 - избавиться от проблем;
 - решить жизненные задачи;
 - придумать новые темы для разговоров с близкими людьми или друзьями;
 - найти выход из напряженной ситуации;
 - высмеять нежелательные действия людей;
 - исцелиться от разных болезней;
 - справиться с депрессией – своей или чужой;
 - и многие другие.

Можете себе наметить какие-то цели, которые вы хотели бы реализовать с помощью своих собственных шуток.

3. Работа с аудиторией

Третий шаг – работа с аудиторией. Мы думаем о конкретных людях, для которых мы будем шутить, которых будем веселить и развлекать своими шутками, своим творчеством. Подумайте, в каком контексте вы собираетесь шутить (подготовка к КВН-у, семья, друзья, школа, институт, работа, бизнес).

Работая с аудиторией, мы представляем себе людей, для которых будем шутить. Если это, допустим, выступление перед большой аудиторией, то мы представляем зал и смотрим на наших зрителей, видим многочисленные лица. Есть важный момент: прежде чем мы начнем писать шутки, нам нужно представить себя на месте зрителя. Мы становимся зрителем на некоторое время. Зрителем, который смотрит на себя со сцены. Это вторая позиция. Когда мы представляем себя не самим собой, а нашим собеседником или зрителем. Когда войдете в позицию зрителя, ответьте на вопросы:

- Что для меня как зрителя сейчас актуально?
- Что меня сейчас интересует?

- Что притягивает мое внимание?
- Какие у меня как у зрителя есть желания, цели, проблемы, чего я хочу?
- Что для меня ценно?

Ответы на вопросы, указанные выше, нужны для того, чтобы шутка стала для зрителя актуальна и полезна. Мы пишем конкретные шутки для конкретного зрителя. Ставим себя на место этих людей, чтобы написать актуальную шутку, которая притянет их внимание, заставит что-то в своей жизни переосмыслить. Можете сейчас подумать над ответами.

Если вы собираетесь шутить для нескольких человек, которые будут находиться в одном месте (например, это будет какое-то выступление), тогда мы представляем себя неким среднестатистическим человеком, как будто бы в одном человеке слились качества разных людей. Вообразите себя одним человеком из зала, который смотрит на сцену. Если собираетесь шутить в компании, представьте себя человеком из вашей компании, но так, чтобы он сочетал в себе разные качества каждого человека в компании. Находите, чем различаются члены компании, и «упаковываете» различия в одного человека. Если вы выступаете на разных площадках перед разными слоями населения (шутки для молодых – не то же самое, что шутки для стариков), нужно ассоциироваться с каждой аудиторией отдельно. Сначала ассоциируетесь в одну аудиторию – и отвечаете на вопросы (указаны выше): что актуально? какие есть желания, проблемы? что ценно? и др., а затем ассоциируетесь в другую аудиторию – и снова отвечаете на вопросы: что актуально? и т. д.

Во время создания шутки мы ставим себя на место слушателя два раза – перед написанием шутки, во время работы с аудиторией, и когда мы уже придумали какие-то шутки и хотим их протестировать, то есть определить, насколько получившиеся шутки смешны для аудитории. Тему тестирования шуток мы рассмотрим позже, во время разбора техники написания шутки.

4. Анализ юмора

Последнее, что мы делаем перед написанием шутки, – выполняем анализ юмора. Можно посмотреть какие-то передачи с юмором, почитать анекдоты. Это всё настраивает на написание своего смешного творчества. Найдите понравившиеся остроты и приколы и разберите их по структуре (напомню, о структуре шутки и об анализе юмора шла речь в главе 3). Таким образом, когда мы делаем анализ шуток, в мозгу что-то щелкает и становится гораздо проще придумать шутку свою.

Больше идей начинает возникать в голове.

Итак, мы закончили разбор этапа подготовки к написанию шутки. Было 4 шага: вхождение в состояние юмора; постановка целей; работа с аудиторией; анализ юмора. Теперь мы подходим к нашей технике создания шутки.

Подробное описание техники создания шутки

Теперь рассмотрим шаги создания шутки подробно.

1. Выбор темы шутки

Первое, что мы делаем, это отвечаем на вопрос, над чем мы будем шутить. То есть выбираем тему. Можно тему придумать следующими способами:

- выдумать самому;
- зайти на humorial.ru (на этом сайте есть начальные фразы для создания шуток);
- взять газетный заголовок;
- взять слова из разговора с вашим другом, боссом или лечащим врачом;
- открыть первую попавшуюся книгу на любой странице и взять в качестве темы любое предложение;
- и т. д.

Нам нужен набор слов, над которым можно колдовать дальше. В начале, когда вы только осваиваете технику, в качестве темы шутки лучше брать не отдельные слова (например, «праздник»). Лучше брать конкретную фразу или предложение (например, «идет подготовка к празднику 8 марта»). Еще лучше брать нестандартные фразы или фразы-загадки (например, «почему супермен боится праздников»).

В качестве примера я взял такую тему:

Спасибо за теплые слова, повтори их.

Наша задача – придумать шутку над этой фразой. На примере будем разбирать, каким образом создается шутка.

На данном шаге в качестве темы мы также можем взять:

- любое написанное предложение;
- любую услышанную фразу;
- картину, иллюстрацию или фотографию;
- действия какого-то человека или животного, которые вы наблюдаете.

Чтобы вы ни взяли в качестве темы, техника может быть применена к любой теме аналогичным образом, подобно тому, как мы будем применять технику к написанному предложению. Мы будем тренироваться на теме шутки (начальной фразе), выраженной в словах.

2. Генерация идеи шутки

На втором шаге мы генерируем идеи шутки (ловушки и сюрпризы). Сначала ищем ловушку, а лучше – составляем большой список ловушек. Чем больше ловушек мы находим, тем больше вероятность придумать более качественную шутку. Затем к каждой ловушке ищем сюрпризы. Ловушка – это некий стандарт (шаблон), и к этому стандарту мы придумываем нестандартный сюрприз. Сейчас мы будем искать ловушки и сюрпризы так же, как искали их в конце главы 3. Для нашей фразы «Спасибо за теплые слова, повтори их» какие могут быть ловушки?

- Например, слово «теплые» используется в смысле «приятные». Но сюрпризом может стать использование слова «теплые» в смысле температуры («огонь»).
- Мы предполагаем, что действительно были сказаны теплые слова, если человек за них поблагодарил. А что если на самом деле были сказаны холодные слова?
- Стандартные теплые слова, которые мы все знаем: «спасибо», «будьте добры», «я вам благодарен». Это всё ловушки. Сюрпризом будут нестандартные слова, например: «Вам так идет ваш парик» или «Успехов вам на похоронах».
- И другие.

На данном шаге мы осознаем те предположения, которые сделали бессознательно при восприятии фразы. Так мы выявляем ловушки. А затем начинаем придумывать к ловушкам альтернативные варианты – получаем сюрпризы. Можем сочетать что-то приятное и неприятное. Просто набрасываем идеи. Чем их больше, тем лучше. Все приходящие идеи лучше записывать, потому что в мозгу мысли приходят и уходят, и если идею не записать, то она может уйти

навсегда. Передо мной обычно лежит лист бумаги формата А4, и я все идеи (ловушки и сюрпризы) записываю.

3. Формулирование шутки

Сейчас продолжу описывать примеры ловушек и сюрпризов и сразу же буду делать третий шаг создания шутки – буду формулировать идеи (идея – это ловушка и сюрприз). На этапе формулировки мы просто придумываем переход от ловушки к сюрпризу. Мы облакаем идею шутки в готовую шутку.

- Следующая ловушка: здесь опущена временная рамка. Все эти теплые слова, мы предполагаем, были сказаны только что, разумное время назад. А сюрпризом может быть то, что эти слова были сказаны давно, в прошлом году, в прошлой жизни. Вот пример формулировки:
 - *Спасибо за теплые слова, повтори их.*
 - *Не могу.*
 - *Почему?*
 - *А я уже забыл, что говорил в марте 83-го.*

На этапах генерации идеи и формулирования шутки нет необходимости стремиться к тому, чтобы сразу получилось что-то смешное. В начале мы просто накидываем идеи формулировок. Неважно, смешные они или нет. Используем всё, что приходит в голову. В дальнейшем из множества идей мы будем выбирать самые лучшие и действительно смешные.

- Не сказано, какие это конкретно слова. Значит, мы можем подставить любые слова. Например:
 - *Спасибо за теплые слова, повтори их.*
 - *Подавись!*
 - *Спасибо.*
- Мы, когда слышим исходную фразу «*спасибо за теплые слова, повтори их*», обычно предполагаем, что теплые слова очень приятны и хочется услышать их вновь. А что если их хотят услышать по какой-то другой причине? Например, хотят обогатиться. Допустим,
 - *в казино:*
 - *Поздравляю вас с выигрышем, ваш выигрыш редкий – 4 тысячи 700 долларов.*

– *Спасибо за теплые слова, повтори их!*

- В приведенной выше формулировке тоже есть ловушка, и мы обычно предполагаем, что во второй раз эти слова приятно будет услышать. Сюрпризом будет ответ на вопрос: а в какой ситуации эти слова будет неприятно услышать? Деньги-то в казино приятно получать. В этом случае будет неприятно слышать слова владельца казино. Приведу пример формулировки:

– *Поздравляю вас с выигрышем, ваш выигрыш редкий – 4 тысячи 7 0 0 долларов.*

– *Спасибо за теплые слова, повтори их!*

– *Поздравляю вас с выигрышем, ваш выигрыш редкий – 4 тысячи 700 долларов. Вот ваши деньги.*

– *Спасибо за теплые слова, повтори их!*

– *Поздравляю вас с выигрышем, ваш выигрыш редкий – 4 тысячи 700 долларов. Возьмите ваши деньги.*

– *Ну ты и остопоп, кассир Баранов! Я наконец-то понял, как исчезают деньги из нашего казино!*

- В фразе «спасибо за теплые слова, повтори их» опущен контекст ситуации, в которой происходит диалог. Это значит, что можно подставить любую ситуацию, например, разговор террориста и заложника, насильника и жертвы, обвинителя и подсудимого. Не всегда сразу удастся сформулировать шутку, даже если идея очень хорошая, тогда идем дальше. Делаем то, что хорошо получается.
- Мы обычно предполагаем, что словом «спасибо» нас благодарят, а вдруг издеваются или желают зла?
- Слово «повтори» означает, что эти слова были сказаны один или несколько раз. Человек же не мог молчать перед тем, как его попросили повторить слова. Сформулируем шутку так:
 - *Спасибо за теплые слова, повтори их.*
 - *Что повторить?*

Иногда рождается сразу несколько формулировок. Записываем все:

– *Спасибо за теплые слова, повтори их.*

– *Что повторить?*

– *Спасибо, что повторил.*

- В случае, если теплые слова были повторены несколько раз, мы считаем, что повторены слова были разумное число раз (2, 3, 4). А что если они были сказаны миллион раз? В этом случае дадим следующую формулировку шутки:
 1. – *Спасибо за теплые слова, повтори их.*
 – *Миллион, миллион, миллион алых роз.*
 – *Спасибо за теплые слова, повтори их.*
 – *Миллион одна, миллион одна, миллион одна.*
- Ловушку можно найти в том, что теплые слова были сказаны в личной беседе – в письмах не просят повторить одни и те же слова. Мы же не присылаем друг другу письма, которые содержат один и тот же текст.
- Мы предполагаем, что слов было несколько. Слова – во множественном числе, значит слово было не было.
- Предполагаем, что слова были логичными и, будучи употребленными вместе, слова представляли собой связную фразу. А что если это был просто абстрактный набор теплых слов? Тогда может быть такая формулировка:
 - *Спасибо за теплые слова, повтори их.*
 - *Пожалуйста, пожалуйста, с Новым годом, спасибо, с 1 сентября, пошли бухать!*
- Мы предполагаем, что этот разговор ведется в каких-то позитивных интонациях, а сюрпризом может быть, что эти слова говорят с презрением или отвращением.
- Мы предполагаем, что эти слова действительно кто-то сказал. А может случиться и так, что слова человеку показались и он слышал галлюцинации.

Пока ищем ловушки и сюрпризы и пока формулируем шутки, мы движемся быстро. Мы не думаем бесконечно над какой-то одной формулировкой, а в быстром темпе накидываем много идей и решительно идем дальше. Даже если идеи и формулировка сразу не кажутся смешными, потом мы сможем подумать, как доформулировать, чтобы звучало еще лучше и чтобы было еще интереснее.

- Фразеологизм «теплые слова» имеет смысл приятных слов, которые греют душу («греют душу» – еще один фразеологизм), а что если «теплые слова» можно буквально руками пощупать и убедиться, что они теплые, – это будет

сюрприз. И вот формулировка:

- *Спасибо за теплые слова, повтори их.*
- *Утюг, кипятильник, плита, горячая вода.*

Или еще один вариант формулировки:

- *Спасибо за теплые слова, повтори их.*
- *На, согрейся.*

Подобным образом строится известный анекдот:

- *Вань, скажи мне что-нибудь страстное!*
- *Страсть, как выпить хочется!*

Или такая формулировка:

- *Спасибо за теплые слова, повтори их.*
- *Дерьмо.*
- *Я же просила теплые слова!*
- *Свежее дерьмо!*

- Кстати, смысл фразеологизма «теплые слова» может значить не то, что были сказаны приятные слова, а то, что они были сказаны теплым голосом, с теплой душевной интонацией. Сюрпризом может стать то, что этим душевным голосом говорят отвратительные по смыслу слова, может даже оскорбления какие-то. Но это уже будет шутка, которую важно уметь подать.
- Мы предполагаем, что эти слова говорит один человек другому. А что если в диалоге участвует всего один человек, который слушает слова, записанные на диктофон или в плеер в формате mp3? Что если человек разговаривает с плеером и просит плеер повторять эти слова? Например, зациклил новогоднее обращение президента к россиянам и как бы общается с президентом. Формулировка может быть:
 2. *Девушка говорит:*
 - *Спасибо за теплые слова, повтори их.*
 - *«Дорогие россияне! Я обращаюсь к вам в преддверии Нового года...»*
 - *Спасибо за теплые слова, повтори их.*
 - *«Дорогие россияне! Я обращаюсь к вам...»*
 - Это увидел какой-то парень и говорит:*
 - *Слушай, а зачем ты зациклила тут трек и сидишь разговариваешь с плеером?*
 - *Знаешь, Коль, так приятно, когда тебя слушает сам президент!*
- Еще ловушка: «повтори их» кому? Не указано, кому стоит повторить слова. Мы знаем, что повторить приятные слова человек просит себе же.

Сюрпризом может стать мысль, что человек просит повторить эти слова не себе, а кому-то другому, и тогда, чтобы сформулировать шутку, стоит придумать, кому конкретно и зачем должны быть повторены приятные слова.

- Предполагаем, что во второй раз приятные слова тоже будет приятно услышать, как и в первый. А что если они вызовут какую-то другую эмоцию – депрессию, слезы, замешательство. Если рождается формулировка – хорошо, если не рождается – просто идем дальше.
- Мы предполагаем, что человек может повторить эти слова или отказаться их повторять, других выборов не дано. Что если существует третий выбор, который станет сюрпризом?

Какие еще ловушки есть?

- Мы предполагаем, что человек, которого просят повторить теплые слова, хотя бы может говорить. А что если человек говорить не может? Может, он показывает таблички со словами «аист», «арбуз», «убейся ап стену» и т. д.
- Возможно, человека заставляют повторять теплые слова под дулом пистолета, если вопрос: «Согласны ли вы взять в жены?» Кто же из них наставил пистолет: невестка или будущая теща? Ловушка здесь в том, что мы предполагаем услышать фразу *«спасибо за теплые слова, повтори их»* в спокойной и комфортной обстановке. Сюрприз сводится к тому, что *«повтори их»* – это не просьба, это предложение, от которого нельзя отказаться. Окончание исходного предложения «повтори их» может звучать как приказ генерала. Такую шутку важно уметь подать. Важно выбрать нужную интонацию, чтобы звучало не как просьба, а как приказ.
- Предполагается, что человек физически может повторить теплые слова – он не слепой, не глухой.

Иногда бывает так, что в процессе придумывания шуток вы входите в поток, и формулировки шуток начинают приходить как бы сами собой. Вы даже ещё не успели определить, какая тут ловушка и какой сюрприз, а формулировка уже пришла. Часто в потоке приходят одни из самых лучших шуток. Записывайте формулировки, пришедшие в потоке:

- *Стоит пьяный на вокзале. Тут в мегафон объявляют:*

- Поезд в Сочи отправится с третьего пути в 12:00.
- Спасибо за теплые слова, повтори их.
- Повторяю: в Сочи с третьего пути.
- Заика пытается выговорить своей девушке:
 - Спа... спа.. спа... си... си... бо...
 - Она:
 - Спасибо за теплые слова, повтори их.
 - Спа... спа...
 - Милый, я так рада, что ты отвезешь меня на спа!
 - Си... си...
 - Вот отвезешь меня на спа, тогда будут тебе сиси.
 - Бо... бо...
 - Бо-бо будет, если ты меня не отвезешь!

Иногда проще искать ловушки, когда задаешь вопросы к исходной фразе. Спрашивайте себя о том, о чем вы еще не подумали.

- Например, такой вопрос: что еще приятно услышать? Например, девушки любят слышать предложения, особенно руки и сердца: «Выходи за меня!» Иногда мы ищем ловушки в наших ответах на вопросы. Ловушка в том, что фраза «выходи за меня!» воспринимается девушками как «выходи за меня замуж». А если сюрпризом будет – выходи из очереди или выходи за меня на работу. Тогда шутка может быть сформулирована так:
 - Спасибо за теплые слова, повтори их.
 - Не, Лен, когда я говорил тебе «выходи за меня», я вовсе не предлагал руку и сердце, а предлагал отработать за меня 2 смены.
- Или вот еще:
 - «Выходи за меня» – разговор эзков.

Выбор лучшего варианта

Мы искали ловушки, и к каждой ловушке находили сюрприз (альтернативные варианты развития событий), а затем формулировали идею в шутку. Сейчас у нас есть много-много формулировок шуток. Теперь мы выбираем самую лучшую формулировку, которая у нас получилась. А дальше будем думать, каким образом мы могли бы подать лучшую из получившихся шуток.

Мне самому больше всего понравилась шутка:

– Спасибо за теплые слова, повтори их.

– Не, Лен, когда я говорил тебе «выйди за меня», я вовсе не предлагал руку и сердце, а предлагал отработать за меня 2 смены.

Когда мы выбрали лучшую формулировку, то можем уделить большее внимание формулировке данной конкретной лучшей шутки. Есть время что-то доформулировать или переформулировать, чтобы шутка была еще лучше.

На этапе формулирования мы нашу идею (ловушку с сюрпризом) оборачиваем в конкретные слова – преподносим в форме диалога или в форме короткой фразы-добивки, или как целый анекдот с персонажами (про Штирлица или «вернулся муж из командировки»). Как мы знаем, стандартные персонажи – очень мощные якоря на смех. Когда мы формулируем, мы отвечаем на вопросы: кто, что, где, когда, с кем, в каких обстоятельствах? Если вдруг есть детали шутки, которые непонятны слушателю, то решаем, каким образом сообщить слушателю неясные детали. Думаем, как преподнести смысл шутки, чтобы человек точно попал в нашу ловушку и засмеялся при встрече сюрприза. Можем подумать, каким образом мы можем заинтересовать слушателя с самого начала. Возможно, нашу шутку мы захотим начать с описания конфликта. Конфликт – это хороший прием привлечения внимания. А когда формулировка шутки готова, есть смысл подумать: нет ли в шутке чего-то лишнего? не нужно ли что-то выкинуть? Как известно, краткость – сестра таланта, особенно в шутках. При этом в окончательном варианте шутки может исчезнуть исходная фраза *«спасибо за теплые слова, повтори их»*, которую мы брали в качестве темы для создания шутки. Вот вариант шутки после окончательного формулирования:

Парень предлагает девушке:

– Выходи за меня!

– Ура!!! Я так рада.

– Лен, когда я говорил тебе «выходи за меня», я вовсе не предлагал руку и сердце, а предлагал отработать за меня 2 смены.

Кстати, в одной шутке может быть сразу несколько ловушек. И чем больше ловушек в одной шутке, тем лучше. Чем больше всего переосмысливается, тем больше человек смеется над шуткой. Я расскажу подробно, почему человек смеется, в главе 6. Человеку требуются ресурсы для того, чтобы изменить восприятие. Очень хорошим ресурсом является смех.

4. Подача шутки

Формулировку закончили, теперь думаем о подаче шуток. На четвертом этапе решаем, каким образом мы будем рассказывать шутку. Какие будем использовать:

- жесты;
- мимику;
- позы;
- ритм и темп речи;
- состояния;
- эмоции;
- и т. д.

Используем актерское мастерство. Тема подачи шутки – отдельная очень большая тема, но тут важно знать, что именно на 4 шаге мы продумываем эту подачу, как сделать так, чтобы шутка прозвучала артистично. Я, когда учился в школе актерского мастерства, учился такому фокусу: для того, чтобы лучше разыгрывать роли, ты пишешь для своего текста экспликацию – над каждой репликой описываешь, какая у героя будет поза, жест, эмоция и т. д. Можно выписать то, как мы представляем себе невербальный язык при подаче нашей шутки, и во время выписывания будет постепенно проясняться, как шутку подавать. Вот пример экспликации для нашей шутки:

(Обычным голосом – голосом автора) *Парень предлагает девушке:*

– (Низким мужским голосом) *Выходи за меня!*

– (Высоким женским голосом, эмоция восторга, руки на груди от сильных эмоций, чувства переполняют) *Ура!!! Я так рада.*

– (Лицо выражает удивление из-за непонимания, чего это она так рада, плечи чуть приподнимаются, также выражая непонимание, голос снова мужской) *Лен, когда я говорил тебе «выходи за меня», я вовсе не предлагал руку и сердце, а предлагал отработать за меня 2 смены.*

5. Проверка шутки

К пятому шагу у нас уже есть сформулированная шутка с проработанной подачей. Мы выбрали лучшую идею, придумали, как ее подавать, и теперь задача данного

шага – протестировать шутку. Допустим, мы решили, что будем где-то выступать, и нам важно узнать, насколько смешной будет наша шутка для публики и стоит ли ее включать в свое выступление. Мы проверяем свою шутку – действительно ли она смешна. Рассмотрим два способа проверки шуток: мы можем проверить шутку в своем воображении или при помощи других людей.

Проверка шутки в воображении

В нашем воображении эта проверка занимает буквально пару секунд (если мы уже научились пользоваться воображением для проверки шутки) – мы представляем себя на месте зрителя, смотрим на другого себя, видим, как он подает нам шутку. В конце мы обращаем внимание, действительно ли шутка для зрителя смешна. Если смешна – то всё отлично, идем дальше. Если не смешна, то даем себе обратную связь, например, не смешна, потому что не очень хорошо сформулирована. Учитываем это, возвращаемся на один из предыдущих шагов (в данном случае, шаг формулирования) и изменяем шутку таким образом, чтобы она была смешнее.

Когда проверяем шутку, мы можем встать на место зрителя и задать себе как зрителю вопросы: насколько шутка актуальна и экологична? Если мы удовлетворены своим собственным ответом от зрителя, то идем дальше. Если шутка не проходит тест, то либо меняем шутку, либо берем другую идею (ловушку и сюрприз) и с ней работаем.

Проверка шутки при помощи окружающих

Когда мы прошли тестирование шутки в своем воображении, потом делаем это при помощи других людей. Показываем эти шутки знакомым, друзьям, коллегам или кому-то, кто входит в целевую аудиторию. Обращаем внимание на их реакцию. Мы можем дать прочесть им нашу шутку или подать ее, если хотим еще и подачу протестировать. Допустим, мы рассказали шутку, а затем смотрим, возник ли вообще смех. Если на лице улыбка вместо смеха, то понятно – нужно более качественные шутки заготовить.

Также можно воспользоваться ресурсами интернета. Алексей Красильников основал отличный сайт – humorial.ru, на котором можно тестировать шутки. Вы можете выложить на сайт любую свою шутку или юмористическое произведение. Тогда другие пользователи сайта, у которых в разной степени развито чувство

юмора, оценят вашу шутку и поставят оценку, например, 5 или 1. Вы можете выложить на humorial.ru свои шутки и понять, какие из них более качественные, а какие – менее качественные. Так что рекомендую этот сайт (такая скрытая реклама).

6. Интеграция шутки

Шестой шаг – это дальнейшее использование шутки. В следующей главе я опишу технику интеграции шутки. Эта техника используется на данном шаге. А пока мы менее подробно рассмотрим идею многократного использования написанных вами шуток.

Мы думаем, в каких жизненных ситуациях созданная шутка может нам пригодиться еще и еще. Приведем пример, как использовать придуманную шутку:

Парень предлагает девушке:

– Выходи за меня!

– Ура!!! Я так рада.

– Лен, когда я говорил тебе «выходи за меня», я вовсе не предлагал руку и сердце, а предлагал отработать за меня 2 смены.

Описанную выше шутку я могу использовать, чтобы над знакомой девушкой пошутить, спросить у нее: «*Выйдешь за меня?*», а дальше как по рельсам, подставляя вместо имени «Лена» имя конкретной девушки. Если ее ответ будет различаться с тем, который в шутке, то шутка всё равно сработает. Возможны варианты:

а) Если она ответит на мой вопрос: «*Нет! Не согласна*», я несколько изменю концовку, и шутка всё равно сработает: «*Значит, ты сразу догадалась, что когда я говорил тебе "выходи за меня", я вовсе не предлагал руку и сердце, а предлагал отработать за меня 2 смены?*»

б) Если она ответит: «*Я должна подумать*», я буду шутить: «*Подумай. Я же делаю тебе серьезное предложение, когда говорю "выходи за меня". Я же не предлагаю тебе руку и сердце. Я предлагаю отработать за меня 2 смены!*»

в) Если она ответит: «*Согласна!*», то можно без всяких шуток взять девушку

на руки и отнести в местный ЗАГС.

г) А если она умрет от шока – то в морг.

д) А если она – Иван, бегите! Но только не в ЗАГС и не в морг.

Можно придумать несколько ситуаций с разными людьми и в разных обстоятельствах, в которых можно применить данную шутку. Чем больше идей мы накидаем о том, кого еще можно развеселить этой шуткой и при каких обстоятельствах, тем лучше.

Как придумать очень-очень качественную шутку

Как же всё-таки придумать очень-очень качественную шутку? Для этого мы придумываем большое количество некачественных шуток. Если из 100 придуманных шуток мы 5-10 возьмем – это нормально. Иногда бывает чуть больше, это нормально. Участники одной из команд КВН говорили: «Мы готовы работать полгода, чтобы 5 минут было смешно». Представляете, сколько шуток можно написать за полгода? Просто берем и по технике делаем раз, делаем два, делаем три. Нужно писать очень-очень много. В любом искусстве поступают подобным образом. Что, например, отличает хороших фотографов от обычных? Они делают огромное количество снимков и потом из тысяч фотографий выбирают только несколько штук. Писатели тоже так делают, например, Александр Дюма написал огромное количество книг, которые не очень удались. Дюма около 300 томов своих сочинений написал, но известны только лучшие из его книг. Мы так же пишем шутки, при этом пишем плохо и много. При этом весь творческий мусор мы просто отправляем в корзину. Написали – и забыли о нем. Тогда у вас будет процент шуток гениальных, о которых окружающие будут восклицать: «Это же так смешно и просто! Ну почему же это мне самому в голову не пришло?!» А вы будете знать, почему: вы пишете много, а они нет. Многие начинающие КВН-щики тренируют свое чувство юмора подобным образом. Они заводят тетрадку и пишут в ней огромное число отстойных шуток. Когда тетрадка исписана, то они ее никому не показывают. Иногда юмор оттачивается с годами, когда не знаешь, как его оттачивать. Но если вы будете писать, используя описанную в этой главе технику создания шуток, то серьезные изменения в вашей остроумии могут произойти за

полгода или за месяц – зависит от того, сколько и как вы будете практиковаться в написании. Когда не знаешь, как писать шутки, нужно больше времени. Когда знаешь что делать, по шагам техники, умение смешно шутить развивается на порядок быстрее.

Часто слышу фразу, что остроумие точится постоянно, как нож. Технику создания шутки можно использовать, чтобы наконец-то наточить ваш юмористический нож. При этом интересно, какие результаты будут у вас. Может, кто-то начнет писать шутки, а кто-то начнет писать быстрее и больше.

Связь техники с приемами юмора

В этой главе мы изучили технику создания шутки. Техника – фундаментальная. Она описывает шаги создания юмора – от выбора темы до тестирования шутки и дальнейшего использования. Есть еще техники, которые остаются за рамками нашей книги о том, как сочинять шутки, по приемам, используя созвучия, омонимы, алогизмы, аналогии, абстракции и т. д. Приемов юмора очень много, и на каждый из них можно написать отдельную технику. В каждом из них есть какая-то своя уникальная изюминка.

Разбор приемов создания шуток не входит в рамки данной книги. Приемы юмора – тема отдельной книги. Но хорошая новость в том, что с помощью техники можно придумать большое количество шуток, которое подходит под различные приемы. Если же вы уже владеете какими-то приемами создания шуток, тем лучше для вас. Вы можете убедиться, что каждый прием, которым вы владеете, будет усиливать эффект от применения техники создания шуток.

Техника из данной главы обобщает использование любых приемов юмора, а дополнительными техниками мы просто развиваем свою гибкость в использовании изученной нами техники. Мы изучили базовую технику, а использование дополнительных приемов – это уже более продвинутый уровень.

Как написать сложное юмористическое произведение

Как написать сложное юмористическое произведение, допустим, сценарий к

КВН-у, или монолог с юмором, или миниатюру? У нас есть техника, которая позволяет придумать одну шутку. А сложные формы юмора содержат много разных шуток. Нам важно придумать множество шуток на тему данного сценария.

Придумывайте юмористическое произведение в следующем порядке:

1. Сначала сядьте и напишите сценарий таким образом, каким вы можете написать быстро и легко. Важно, чтобы текст был интересен для вас самих. Текст не обязательно должен быть смешным. Он может даже не содержать ни единой шутки.
2. Дальше каждое предложение вашего текста пропустите через технику создания шутки. При этом очередное предложение используйте как тему шутки для первого шага. Тогда, после использования техники, к каждому предложению у вас появится несколько шуток.
3. Включите полученные шутки в ваш сценарий. Перепишите ваш сценарий, используя придуманные шутки, и при этом оставляйте только самые интересные и качественные из шуток.

Задание «Написание шуток»

Сегодня мы изучили технику создания шутки. Домашним заданием будет попрактиковаться в этой технике. Задача – придумать как минимум 10 шуток совершенно любого качества. Чем больше идей шутки придумаете, тем больше качественных шуток получите в результате выполнения техники.

1. Подготовьтесь к написанию шутки: войдите в состояние юмора; поставьте цели шуток; поработайте с аудиторией; проанализируйте юмор.
2. Возьмите актуальную тему шутки (в виде начальной фразы). Тему можете придумать сами или выбрать начальную фразу на humorial.ru. Напишите в отчете (на листе бумаги): тема такая-то.
3. Напишите в отчете список найденных вами ловушек и сюрпризов.
4. Напишите в отчете 10 шуток (абсолютно любого качества) по выбранной вами теме.
5. Выберите из ваших 10 шуток одну лучшую. Можете выбрать лучшую шутку путем тестирования. Напишите в отчете: лучшая шутка такая-то.

В конце похвалите себя за проделанную работу и за получившиеся шутки, даже если они не очень совершенные. Шутки будут получаться всё более и более качественными от раза к разу во время применения данной техники.

Обязательно попробуйте сделать задание и применить технику. Так, чтобы она очень хорошо в вас встроилась. Чтобы вы могли придумывать шутку, не читая описание шагов техники с листа. Тогда в один прекрасный момент вам эта техника не понадобится, она будет работать автоматически. Самый лучший юмор сочиняется без техники. Любая техника – это всего лишь тренировка, точно так же мы учимся любой борьбе (каратэ, айкидо). Мы осваиваем технику удара. Учимся правильному дыханию. Но когда мы попадаем в реальную драку, мы забываем о техниках удара и дыхании и просто деремся. У нас нет другого выбора. Если начнешь думать – получишь удар в нос. Кто тренировался хорошо – тот выходит из боя победителем! Поэтому технику создания шутки нужно освоить и потом забыть.

Итак, я заканчиваю данную главу, а в следующей главе вас ждет техника интеграции юмора. Вы сможете научиться применять свои собственные или чужие шутки в вашей жизни.

Глава 5. Спонтанность юмора

Данная глава посвящена спонтанности юмора. Мы будем изучать технику интеграции шутки.

Что же такое спонтанность юмора? Бывает, что люди, которые давно в юморе и хорошо шутят, придумывают шутки, но только когда дома сидят наедине с собой или с компьютером. А в жизни шутят немного. На вид обычные люди – даже не скажешь, что юмористы. Сегодня мы будем говорить, от чего же всё-таки зависит спонтанность юмора во время общения с разными людьми.

Что делать, если кому-то не понравилась ваша шутка?

Один из участников проведенного мною занятия по юмору задал вопрос:

«На днях попал в неприятную ситуацию. Две знакомые девушки стояли возле какого-то плаката и начали шутить над ним. Я, само собой, пошутил тоже. Причем шутка не была мегаострой, но забавной как минимум. А они на меня поворачиваются с каменным лицом и говорят: “Остряк, пошутил”. Естественно, меня это задело. Я не нашелся, что ответить. Возможно, их комментарий не нес какой-то оценочной информации в отношении моего юмора. Изначально с ними отношения не очень. Да и люди они такие, которые за счет других самоутверждаются и шутки злые шутят. Что в такой ситуации отвечать – не знаю. Теперь шучу осторожней».

Я решил рассмотреть вопрос участника, потому что такой вопрос многим может быть интересен. Подобная ситуация наверняка у многих не раз возникала и будет возникать. Что делать, когда ты смеешься в кругу людей, а они каменными лицами реагируют, да еще и комментируют, мол, «остряк»? Такое часто бывает. Вопрос участника заканчивается комментарием «шучу осторожней». Запомните, «шучу осторожней» – этого делать никак нельзя. Комментарии других людей по поводу наших шуток не должны нас в чем-то ограничивать. Если кому-то не нравятся наши шутки, это не значит, что мы должны переставать развиваться в юморе. То есть до этого мы хотели больше шутить, а теперь, раз шутка не удалась, неужели мы должны на своем чувстве юмора крест поставить? Ничего подобного! Во-первых, нам стоит более качественные шутки придумывать, во-вторых, в юморе важны вседозволенность и смелость. Помните, в предыдущей главе я говорил про вхождение в состояние юмора?

Обратите внимание на рисунок.



На одной стороне мы максимально обращаем внимание на людей (максимальная заинтересованность в том, что думают о нас люди), а с другой стороны – она вообще минимальная (нам не важно, что скажут люди). Можно отметить серединку на этой шкале. Когда мы шутим, мы должны находиться примерно на 25% от нуля, где 0 – это максимальная зависимость от чужого мнения. У нас должна быть сниженная реакция на мнение людей.

При этом ни в коем случае нельзя зажиматься. Если кому-то не понравилась наша шутка, не стоит напрягаться. И не стоит относиться к шуткам осторожно. Потому что когда у нас начинают напрягаться мышцы нашего тела, энергия уходит из головы в тело, и мы не можем творчески мыслить – это мешает придумывать шутки. Надо расслабляться и даже смеяться. Тебе сказали: «Остряк, пошутил», – а ты, наоборот, смейся над их словами. Если ты тут же засмеешься, тогда у них останется впечатление, что это они только что что-то смешное сказали. Будут думать, что фраза «остряк, пошутил» – это смешно. И всем будет легко, и вы сами расслабитесь во время смеха. Часть мышц во время смеха напрягаются и сразу же расслабляются. Особенно сильно расслабляются мышцы живота. Когда заканчиваете смеяться, то всё тело расслабляется. Смех – это очень хорошая техника расслабления тела. В йоге смеха люди не просто так смеются. Когда человек смеется, он несколько секунд находится в очень глубоком трансе. А трансом можно пользоваться. В транс входить полезно потому, что он несет в себе отдых и жизненные изменения. Смех является такой медитацией, которая позволяет входить в очень глубокий транс, хотя и на короткое время. Когда мы смеемся – у нас нет мыслей. Мысли возвращаются после смеха. Смех – это уникальная техника, которая позволяет отключить внутренний монолог мгновенно. Причем можно применить смех как к самому себе, так и к другому человеку. Вам

достаточно рассмешить человека, и тем самым вы поможете ему очень глубоко расслабиться. Что может быть проще?!

На йоге смеха предлагают смеяться специально. Собралось большое количество людей, и все начинают выдавливать из себя хохот. Когда ты вместе со всеми, смеяться легко. Но начать смеяться просто так – трудно. Шутка – это легкий способ начать смеяться. С шуткой нет необходимости выдавливать хохот. Шутка сама возбуждает всю вашу нервную систему.

Ниже в данной главе мы будем разбирать технику интеграции. И тут можно придумать шутку, которой можно выходить из этой ситуации. То есть вам сказали «остряк», а вы отвечаете шуткой, которую придумали и интегрировали в себя. Интеграция означает, что вам уже не нужно будет задумываться над шуткой – ваши губы сами ее произнесут.

В сборниках шуток и случаев из жизни Фаины Раневской, женщины с потрясающим чувством юмора, есть очень много историй о том, как нужно к жизни с юмором подходить. Читая о ее жизни, можно понаблюдать за ней и даже воспользоваться ее приемами юмора. Необязательно пользоваться ее шутками, можно проанализировать ее шутливый подход к жизни. Рекомендую прочитать книгу, которая называется «Фаина Раневская. Случаи. Шутки. Афоризмы», и другие книги о ней. В ее жизни был замечательный случай, когда ее обвинили в том, что ее шутка не смешна. Поехала она с другими актерами на гастроли. И стоя на вокзале, Раневская заявляет: «Как жаль, что сейчас тут нет рояля». Кто-то из актеров отвечает: «Не смешно, Фаина Георгиевна», а она ему: «Действительно не смешно, потому что на рояле я забыла наши билеты на поезд». Умело вышла из щекотливой ситуации.

Еще есть книга «Актерская курилка» Бориса Львовича, она тоже состоит из большого числа актерских баек, которые рассказывались в курилках. Шутки из нее вы тоже можете проанализировать и интегрировать в себя. Воспользуйтесь жизненным опытом других людей и шутите в своей жизни чаще. А как воспользоваться опытом других людей, мы разберем ниже.

Приведу еще один ответ на вопрос участника. Если вас серьезно задела ситуация, в которой вашу шутку не оценили, и остался негативный осадок, то осадок можно растворить. В главе 6 мы будем изучать способ решения проблем через юмор с использованием шуток. Технику создания шуток мы уже рассмотрели в предыдущей главе, а в следующей главе будем говорить про то, как применить технику создания шуток к проблемам. Сейчас пару слов скажу о том, как

растворить негативный осадок. Попробуйте негативную ситуацию сформулировать в одном предложении и написать к этому предложению несколько шуток. В следующей главе будем подробно разбирать, что делать, как, почему это работает и почему это работает лучше, чем многие другие способы решения проблем. Также я поделюсь рассказом о том, как я свои собственные проблемы решал, используя юмор.

Если кто-то назвал вас «остряком», предполагая, что вы обидитесь, значит стоит вам сломать этот шаблон и сказать «спасибо, я знал, что вам понравится». Это очень хорошо работает. Самый главный босс на моей работе, когда кто-то ему говорит какое-то возражение, затронувшее его (причем неважно кто, сотрудники нашей компании или любые приехавшие из других компаний люди), начинает смеяться, искренне смеяться, так, как будто ему анекдот рассказали. Когда босс смеется над острым вопросом, вопрос сразу снимается, и эту тему больше никто не обсуждает. Создается впечатление, что это шутка, а не вопрос и не возражение. А раз это шутка, значит посмеялись и забыли. Опять же, отключается внутренний монолог и можно идти к переговорам дальше. Юмор можно к очень многим сферам применять – и в переговорах, и в психологии, и в продажах... Везде, где есть общение. Понаблюдайте за Иваном Ургантом – он мастак таким способом давать шутки. При этом вы можете моделировать разных юмористов.

Однажды я в себя интегрировал одну интересную шутку Ивана Урганта. В одной из передач «ПрожекторПерисХилтон» он что-то рассказывал, а Гарик Мартиросян его перебил. И тогда Иван сказал: «Спасибо тебе, я как раз хотел попросить тебя, чтобы ты меня перебил». Сама эта фраза уже смешна, потому такой взгляд на перебивание нестандартен. Эта шутка показалась мне интересной, я ее интегрировал. На следующий день возникла ситуация, когда меня перебили, и я тоже сказал эту фразу: «Спасибо тебе, я как раз хотел попросить тебя, чтобы ты меня перебил», причем фраза вырвалась из моего рта сама собой. Все окружающие засмеялись. Всем стало весело. Понравившиеся шутки мы используем, встраиваем в свою жизнь и дальше с ними идем.

Есть еще интересная шутка, которую можете попробовать интегрировать себе. Она помогает справиться с любыми негативными словами и реакциями ваших собеседников. Например, вы пошутили, а вам тут же ответили: «Остряк»; тогда вы пошутите следующей фразой: «Я что, это вслух сказал?» Приведенную шутку «я что, это вслух сказал?» я в первый раз услышал от моего друга, он сказал ее в ситуации, в которой собеседник моего друга отреагировал негативно. Все сразу развеселились, стало смешно и приятно. Через несколько месяцев я пересматривал программу «ПрожекторПерисХилтон» и там шутку «я что, это

вслух сказал?» употребил то ли Мартиросян, то ли Светлаков. И я понял, что мой друг интегрировал себе эту шутку из программы. И так многие делают – слышат шутку и берут ее себе. Попробуйте и вы интегрировать шутку в свою жизнь.

От чего зависит спонтанность в юморе?

Развитая спонтанность в юморе означает, что вы начинаете шутить, с кем бы ни общались, и при этом вы шутите не задумываясь. Так, словно шутки рождаются у вас без вашего участия. Так, словно вы подключаетесь к какому-то космическому источнику юмора и оттуда черпаете все ваши смешные творения.

1. От умения сочинять шутки

Спонтанность юмора зависит от того, насколько хорошо вы встроили в себя технику создания шутки. Тех читателей, которые применили технику на практике, я поздравляю. Если вы пишете много шуток, то наступает определенный момент, когда вам уже не нужно сидеть и думать над ловушками. Вместо этого вы начинаете на бессознательном уровне генерировать идеи шуток, формулируете идеи в шутку, затем эту шутку проверяете в своем воображении, дорабатываете шутки, в случае если это необходимо, и также бессознательно свои шутки подаете. Чем лучше вы встраиваете технику, тем лучше начинаете ее применять, причем на автомате в обычном общении.

2. От того, насколько вы себя окружили шутками

Очень сильно ваша спонтанность в юморе зависит от того, когда в последний раз вы придумывали шутки или анализировали юмор. У меня постоянно возникает ситуация, что я вечером одного из дней придумываю шутки с помощью техники, а на следующий день общаюсь, и шутки начинают вылетать из меня сами собой в несколько раз чаще, чем обычно. Иногда для вас может остаться загадкой вопрос: что именно делало бессознательное, когда придумывало очередную спонтанную шутку, которую вы потом произнесли? На этот вопрос не нужно искать ответ.

Бессознательное гораздо лучше работает тогда, когда вы сознательно не вмешиваетесь в его работу.

Спонтанные шутки начинают чаще выскакивать у тамады, когда он посмотрит несколько передач и идет вести очередной корпоратив. У тамады появляется приподнятое настроение. При этом чем выше настроение, тем лучше в ходе праздника рождаются шутки. Также я обращал внимание, что если с утра проанализировать 20 анекдотов, то в середине дня я замечаю, что шучу больше.

У меня бывают периоды, когда я придумываю шутки и когда не придумываю. Период, когда придумываю, насыщен именно множеством шуток жизни в самых рядовых ситуациях. А период, когда я не придумываю шутки, обычно более спокойный. Уже не так много юмора и не так много веселья.

Замечал, что в тот день, когда человек рассказывает анекдоты, он начинает больше шутить сам. Иногда, чтобы повысить спонтанность юмора в вашей жизни, вам достаточно рассказывать людям ваши любимые анекдоты, или просто свежие анекдоты. Мне иногда хватает всего лишь пяти рассказанных мною анекдотов, чтобы время до конца дня провести с юмором.

3. От того, сколько шуток вы в себя интегрировали

Интеграция юмора позволяет вам использовать понравившуюся шутку (свою или чужую) так, что шутка останется с вами на всю жизнь. Эта шутка будет многократно выручать вас в разных обстоятельствах вашей жизни. Чем больше шуток вы проинтегрируете, тем в большем количестве жизненных ситуаций вы сможете проинтегрированные шутки применить. Во время интеграции не обязательно запоминать шутку слово в слово, а можно пользоваться идеей шутки.

Толчком к моделированию техники интеграции шутки стала цитата из статьи о Фрэнке Фаррелли – это замечательный психотерапевт, который создал свое направление психотерапии – провокационная психотерапия. У него каждый сеанс был наполнен юмором. При этом можно смотреть записи сеансов психотерапии Фрэнка как комедийное шоу. Такое впечатление, что Фрэнк сочиняет огромное число шуток прямо здесь и сейчас и под каждого отдельного пациента. К нему приходят разные клиенты, и к ним нужно найти разные подходы. Меня интересовал вопрос: откуда Фаррелли берет такое огромное число шуток?

Я нашел статью Джаапа Холландера «Факторы Фаррелли», в которой было написано: «Когда Фрэнк слышит хорошую шутку, анекдот, видит в фильме удачную сцену, он любит представлять, как он использует ее при работе с клиентом».

Подробное описание техники интеграции шутки

Техника интеграции (встраивания) шутки состоит из простых шагов:

1. Выбор шутки

Выберите конкретную шутку. Для примера я выбрал:

Пианист играет, сидя спиной к залу. Одна слушательница другой:
– *Это Моцарт?*
– *Не знаю. Разглядим, когда он повернется.*

2. Выявление структуры шутки

Определите структуру шутки. Для этого внимательно прочитайте шутку и выявите ловушку и сюрприз (как и при анализе юмора). В выбранном мною примере ловушка такая. В вопросе: «Это Моцарт?» – предполагается, что речь идет об имени композитора, сочинившего музыку. Тогда сюрпризом становится то, что речь идет не об имени композитора, как мы предположили, а об имени пианиста.

Еще раз. Оказывается, что вопрос «это Моцарт?»:

- *не об имени композитора, а об имени пианиста.*

Затем обобщите найденную структуру шутки так, чтобы идею шутки можно было использовать не только про женщин и пианиста, а чтобы идея подходила к огромному количеству жизненных ситуаций. В моем примере, если обобщенно сформулировать ловушку, то в ловушке предполагается название чего-то одного,

тогда сюрприз – название чего-то другого.

Когда вы обобщили ловушку и сюрприз, у вас может родиться много вариантов того, как выбранную шутку можно использовать в жизни. Исходную формулировку шутки можно применить только на концерте Моцарта. А обобщенную идею из примера я могу применять всякий раз, когда у меня спрашивают название чего-то одного. В таком случае я могу сделать вид, что спрашивают название чего-то другого. Например:

- *Не название фильма, а название телевизора.*
- *Не название улицы, а имя своей подруги.*
- *Не название печенья, а название того, что держу в руке. Понимаете, о чем я? :)*

3. Выбор жизненной ситуации

Выберите ситуацию, в которую хотите встроить шутку, и придумайте варианты применения шутки к данной ситуации. Ситуацию, в которую вы интегрируете шутку, вы можете:

- вспомнить из вашего прошлого; или
- смоделировать ситуацию в вашем будущем.

Если вы представите несколько ситуаций (например, ситуацию на работе и ситуацию в семье), то все дальнейшие шаги сделайте для каждой ситуации отдельно. Я наметил две ситуации в качестве примера:

1) я смотрю фильм по телевизору, и у меня спрашивают: «Это "Титаник"?», а я кручу пульт от телевизора в руках и отвечаю: «Не знаю, в магазине уверяли, что это «Самсунг».

2) подходит ко мне на улице незнакомый человек и спрашивает: «Не подскажете, это – Гагарина?», а мы смотрим на девушку, с которой рядом идем, и говорим: «Не знаю, мне она представилась как Маша Иванова».

4. Проигрывание шутки со стороны

В воображении представьте выбранную ситуацию и то, как вы говорите шутку, как бы со стороны. Так, будто вы наблюдаете за своим двойником.

Я, например, в своем воображении вижу своего двойника – тоже Артема, который попал в следующую ситуацию:

Он смотрит фильм по телевизору и к нему подходит его отец и спрашивает: «Это "Титаник"»?», а Артем тут же берет пульт от телевизора...

Я всё это вижу: пульт, телевизор, лицо Артема, лицо его отца, слышу, о чем они говорят... Всё видится очень детально, как будто это происходит прямо сейчас и прямо здесь. Реально слышу, как Артем в воображении говорит:

«Не знаю, в магазине уверяли, что это "Самсунг"».

Слышу его интонацию, темп, эмоцию. Очень-очень детально, чем детальнее, тем лучше.

Подобным образом, как бы со стороны, просмотрите свою ситуацию от начала и до конца, подобно тому, как вы смотрите фильм. При просмотре обратите внимание на свои реакции, как сторонний наблюдатель (хороша ситуация или нехороша). Если вам нравится, как выглядит представленная вами ситуация, то получайте удовольствие от просмотра того, что происходит в воображении. А если не нравится – изменяйте ситуацию, пока она вам не понравится.

Например, когда я смотрю в воображение, мне не очень нравится тихий голос и низкая энергетика. Тогда я изменяю ситуацию в своем воображении. Делаю голос сильнее, а энергетику выше. Затем еще раз просматриваю – и убеждаюсь, что всё нормально.

Описание данного шага техники может выглядеть длинным, но в реальности, когда выполняешь данный шаг (как и следующий), на выполнение уходят считанные секунды. Но, чтобы и у вас уходили считанные секунды, важно эту технику хорошо освоить.

5. Проигрывание шутки изнутри

На предыдущем шаге вы проигрывали ситуацию со стороны. Теперь так же проиграйте ситуацию в воображении, но уже наблюдая всё не со стороны, а изнутри. Так, будто вы сами находитесь в воображаемой ситуации и при этом уже не видите своего двойника, но видите прежнее окружение.

Например, я оказываюсь в самом себе. Представляю, что нахожусь на прежнем месте. Вид из глаз. Вижу, как ко мне подходит отец и спрашивает: «Это "Титаник"?», вижу, как я беру пульт, вижу цвет и форму кнопок на пульте, вижу внизу подпись «Самсунг» и отвечаю: «Не знаю, в магазине уверяли, что это "Самсунг"». И показываю отцу пульт так, чтобы он мог увидеть и посмеяться с этого. В воображении я могу проследить реакцию, понравилась мне и отцу шутка или нет.

Если вы проиграете всю ситуацию в воображении и вам что-то не понравится, вы можете изменить что угодно. Изменяйте ситуацию до тех пор, пока она не принесет вам удовлетворение.

6. Подстройка к будущему

Выберите триггер, который будет запускать произнесение проинтегрированной вами шутки. Триггер – это внешний или внутренний сигнал, который вы сможете увидеть, услышать или почувствовать.

После того, как вы проиграли шутку сначала со стороны, а затем изнутри, проигранная шутка хранится в вашем бессознательном. Теперь нужно сделать так, чтобы эта шутка в определенной ситуации вспоминалась автоматически. То есть ваше бессознательное сможет запустить программу, которую вы создали, проигрывая шутку. Сигналом к запуску программы является выбранный вами триггер. Тогда при возникновении триггера рот сам произнесет шутку, а вы только удивитесь: «Фигасе, чё я могу!» Чтобы шутка прозвучала на автопилоте, мы выбираем триггер – какой-то внешний сигнал, который будет запускать сигнал произведения шутки. Триггер может быть разный – какие-то конкретные слова другого человека, его действия, звук, образ, прикосновение или ваше внутренне чувство.

Например, выше в данной главе я описывал, как я интегрировал шутку Ивана Урганта, когда его перебили. Ургант ответил на перебивание шуткой:

«Спасибо тебе, я как раз хотел попросить тебя, чтобы ты меня перебил».

В данном случае триггером может быть само перебивание. Ты автоматически понимаешь, что тебя перебили, и начинаешь говорить данную шутку.

Какой же триггер может быть у шутки, которую я выбрал в качестве примера?

Ко мне подходит отец, когда я смотрю телевизор и спрашивает: «Это "Титаник"?»

В данном случае триггер – конкретный вопрос: «Это "Титаник"?». Также триггером может быть любое название фильма или передачи, которая идет по телевизору, который я смотрю.

Когда вы выберете триггер, в своем воображении свяжите триггер (сигнал) и воспроизведение вашей шутки.

Когда я нашел триггер для своей шутки – «название передачи или фильма», я слышу в своем воображении, как будто меня кто-то спросил: «Это "Титаник"?» или: «Это "КВН"?», и запускаю в воображении программу воспроизведения шутки. Я снова просматриваю то, что представлял, когда проигрывал шутку изнутри. Таким образом я связал триггер и шутку.

Задание «Интеграция шуток»

Возьмите две шутки:

- одну чужую шутку и
- одну свою шутку.

Интегрируйте эти шутки. Напишите в отчете:

1. Какие шутки вы выбрали.
2. Опишите структуру шуток (ловушку и сюрприз).
3. Опишите структуру шутки (ловушку и сюрприз) обобщенно.
4. Конкретные ситуации (которые происходили в вашей жизни раньше или выдуманные), в которые вы интегрируете эти шутки.
5. Триггер – сигнал, по которому шутка будет запускаться.

Пример выполнения задания

В качестве примера для интеграции я выбрал следующую шутку. Допустим, мне кто-то говорит: «У вас ширинка расстегнута»; я пропускаю это мимо ушей, делаю вид, что не услышал, смотрю по сторонам. И через несколько секунд сам, как бы независимо от его слов, обращаю внимание на свою ширинку и говорю ему: «А вы знаете, у меня ширинка расстегнута!!». Как будто это не он мне сказал, а я сам увидел и поделился увиденным с ним.

Дальше пишу в отчете: ловушка – собеседник заметил, что у меня расстегнута ширинка; сюрприз – это я сам заметил, что расстегнута ширинка, и сам об этом сообщаю собеседнику.

Структура шутки обобщенно: ловушка – кто-то заметил мою любую оплошность, сюрприз – я сам заметил свою оплошность.

Ситуации, в которые я интегрирую шутку.

Первая: мой друг, конкретный друг Андрей, замечает, что ширинка расстегнута.

Вторая: коллега по работе Володя замечает, что у меня провода на полу валяются.

И я могу смотреть по сторонам, а потом сказать: «Володь, прикинь, у меня провода на полу валяются!»

Третья: допустим, кто-то из членов моей семьи замечает, что у меня кофта испачкалась, и говорит мне об этом. А я так смотрю по сторонам, оборачиваюсь и говорю: «О, смотрите, у меня кофта испачкалась!» Разрыв шаблона получается у людей – они не привыкли к такому реагированию.

Дальше находим триггер: мою программу произнесения шутки будет запускать услышанная фраза «у тебя...» (что-то неприятное). Мне это говорят, и я сразу прогоняю видео для первой, второй, третьей ситуации. Если у нас много ситуаций, мы отдельно прогоняем триггер к каждой отдельной ситуации, чтобы он лучше закрепился. Наше бессознательное, когда видит похожие случаи, обобщает всё так, что шутка начнет работать не в трех ситуациях, а в десятках или сотнях ситуаций. Даже если я сейчас не представил некую ситуацию, подходящую для интегрируемой шутки, мое подсознательное всё равно поймет, что эта ситуация тоже подходит, и шутка сработает в нужный момент.

Готовый отчет

1. Выбрал шутку.

– *У вас ширинка расстегнута.*

– *(пропускает мимо ушей, после паузы обращает внимание на ширинку) А-а-а! вы знаете, у меня ширинка расстегнута!*

2. Структура шутки.

Ловушка: предполагается, что кто-то заметил, что у нас ширинка расстегнута.

Сюрприз: оказывается, что это мы заметили, что у нас ширинка расстегнута, и сами об этом сообщаем.

3. Структура шутки обобщенно.

Ловушка (обобщенно): предполагается, что кто-то заметил нашу оплошность.

Сюрприз (обобщенно): оказывается, что мы сами заметили нашу оплошность и делимся ей.

4. Ситуации.

Ситуация 1. Мой друг, Андрей, замечает, что у меня ширинка расстегнута.

Ситуация 2. На работе коллега, Володя, замечает, что у меня провода на полу валяются.

Ситуация 3. Кто-то из членов семьи замечает, что у меня кофта испачкалась.

5. Триггер.

Услышанная фраза:

– У тебя (что-то неприятное).

Глава 6. Решение проблем и задач через юмор

Данная глава посвящена механизму смеха, а также решению проблем и задач через юмор, как своих, так и чужих. Начать я хочу с одной интересной ситуации, не так давно попавшейся мне на глаза. Я вел машину, и со мной ехала моя подруга. Длительный путь утомил ее; она закрыла глаза и уснула. Те, кто давно водят машину, не задумываются о процессе вождения: руки сами держат руль, ноги жмут на педали. Так было и со мной: я ехал, блуждая в своих мыслях и фантазиях. И в этот самый момент передо мной ярко и детально предстала картина, предшествующая моему рождению. В окружении ослепительно белого света передо мной стоял Бог – такой дядька с длинной белой бородой – и говорил мне: «Ты скоро родишься – можешь выбирать, кем бы ты хотел быть: мудрецом либо дураком». Если бы вы оказались в подобной ситуации, что бы вы ответили? Следующие ответы дали участники проведенного мною семинара:

- *«Мудрецом»*
- *«Дураком, чтобы изучать жизнь»*
- *«Я бы ответил тогда, когда познал бы себя. Пока нет просветления, ты не можешь решать за себя, потому что тебя еще нет»*

Я же в собственном воображении сразу захотел стать мудрецом, однако подумал: «Стоп, что-то здесь не то». Ведь у мудреца тоже есть ограничения: он должен оправдывать ожидания других людей. Он не может себе позволить начать говорить глупости или вести себя неподобающе – он раб своей мудрости. А дурак-то может быть любым – в том числе и мудрым, когда ему захочется. Интересно, что Вячеслав Полунин, которого называют лучшим клоуном конца XX столетия, вместе со своими друзьями еще в самом начале карьеры создал «Общество дураков». Кстати, есть интересная книжка под названием «Путь к дураку. Философия смеха», автор Григорий Курлов. В книге автор, кроме всего прочего, очень подробно разбирает, что происходит во время смеха на уровне физиологии. Мы же сегодня изучим процесс смеха с точки зрения нашей психики и восприятия.

«Мозговой штурм»

С участниками семинара по юмору я устраивал «мозговой штурм». Идеи участников я привожу ниже. Обдумайте и вы ответы на следующие вопросы:

1. Зачем вам юмор?

- *«Для самореализации»*
- *«С ним веселее и проще»*
- *«Приятно, когда твой юмор оценивают»*
- *«Без него жизнь неподъемна»*
- *«Легче общаться с людьми»*
- *«Юмор – самый сильный инструмент манипулирования, лидерства»*

Действительно, через юмор очень часто можно донести то, что не дойдет до человека обычными словами. Здесь задействована сила внушения, которая обходит сознание, попадая прямиком в подсознательное.

- *«Юмор доставляет удовольствие не только тому, кто его получает, но и тому, кто его создает»*
- *«Юмор украшает любого человека больше, чем что-либо еще»*

Да, человек, который улыбается и смеется, вызывает порой больше симпатии, чем человек в дорогих шмотках. Улыбка не вызывает отторжения.

- *«Для повышения самооценки»*
- *«Для позитива»*

Чтобы самооценка была достаточной, всегда необходима позитивная обратная связь: вместо того, чтобы находить то, что не получается, находить то, что получается лучше всего. Юмор развивает это позитивное отношение к жизни.

- *«Юмор устраняет любой конфликт»*

Да, конфликты просто рассыпаются, когда есть юмор. Часто конфликты возникают только потому, что у людей негативное настроение и нет сил на то, чтобы искать компромисс.

- *«Юмор – это жизнь без ограничений, навязанных обществом»*

Мы все друг друга ставим в какие-то рамки. Юмор помогает очень просто и легко эти рамки преодолеть.

- *«Если неумело преподносить шутки, то юмор не помогает в конфликтах»*

Что ж, иногда конфликт – это очень хорошо: он мотивирует людей развиваться. Например, в каком-то офисе никто не работает – пришел начальник, дал взбучку, устроил конфликт – и все вдруг начали шевелиться и что-то делать.

2. Почему вам нравится веселить других людей?

- *«Приятные эмоции, сложно описать словами»*

Нам нравится, когда вокруг нас люди испытывают приятные эмоции, мы

заражаемся их энергетикой и подпитываем своей.

- *«Самоудовлетворение, радость, чувство превосходства»*
- *«Легко общаться»*
- *«Разряжается обстановка, появляется какая-то связь, легче идет общение»*

Может быть, многие замечали: когда начинается какое-то застолье, людям сложно найти общий язык друг с другом, а потом все настраивается на позитив, рассказывают шутки, все смеются, и устанавливается большее доверие – чувствуется что-то, что всех объединяет.

- *«Все друг другу начинают нравиться»*

Вот встретится тебе человек с каменным лицом – даже не хочется общаться. А улыбнется – пусть незнакомец – и ты улыбаешься ему в ответ.

3. Почему вам самим нравится смеяться?

- *«Повышается настроение, эмоциональная разрядка»*

Если есть какое-то напряжение в теле, посмеялся – и напряжение ушло, ощутил легкость, свободу следующей мысли.

- *«Настроение отличное»*
- *«Переключение на другую волну»*
- *«Повышается энергетика, появляется желание что-то делать»*

Вы наверняка замечали, что самые энергичные ораторы или ведущие – это те, которые много шутят, в отличие от скучных лекторов.

Восприятие шутки

В третьей главе мы изучали структуру шутки, состоящую из трех компонентов: рамка, ловушка и сюрприз. Возникает вопрос: почему человек слышит шутку и вдруг начинает смеяться? Казалось бы, в ней есть что-то неожиданное, однако многие неожиданные вещи не заставляют нас смеяться. Наше тело решает за нас, что нужно вызвать этот смех. Откуда он берется? Почему он происходит? Почему при смехе изменяется дыхание и повышается настроение?

Я ознакомлю вас с микростратегией восприятия шутки. Опишу те процессы, которые происходят за доли секунды, когда мы слышим шутку.

1. **Фиксация внимания.** Внимание фокусируется на рассказываемой истории или анекдоте, и мы следим, что будет происходить дальше.
2. **Попадание в ловушку.** Мы делаем сознательное предположение, которое впоследствии окажется ошибочным.
3. **Замешательство.** Возникает при столкновении с сюрпризом, заготовленным в шутке. Обычно описываемая ситуация идет по

определенному шаблону, а сейчас шаблон вдруг разрывается. Человек при замешательстве впадает в транс, потому что в транс можно очень быстро найти решение.

4. **Поиск решения.** Как быть в этой новой, неожиданной ситуации? Нужно срочно найти какую-то программу, которую можно запустить в этот момент.
5. **Инсайт.** Это озарение, восприятие шутки. Оно происходит, когда решение найдено. Если же решение не находится, человек не смеется, оставаясь в замешательстве. Инсайт – это как раз то верное решение, которое мы искали.
6. **Смех.** В этот момент происходит бессознательная трансформация восприятия вследствие разрыва привычного шаблона. Создается новая программа, новый шаблон.

Именно таким образом любой человек воспринимает шутку. В процессе жизни мы всё время ищем сигналы и реагируем на них привычным образом. Например, если зачесалась рука, мы отвечаем на это не чем иным, как чесанием руки. Почувствовали сквозняк – не задумываясь, закрыли форточку. Именно на этом автоматизме построено всё наше поведение. Я много экспериментировал с различными трансовыми состояниями и замечал, что зачастую присутствует лишь видимость того, что мы действительно можем что-то решать. В течение дня мы принимаем не так уж и много решений. Человек чем-то похож на лифт: у него есть определенное количество кнопок (у каждого свое), и в зависимости от кнопки, «нажатой» каким-то событием, он «едет» на конкретный этаж.

Юмор основан на обесценивании этих программ. Чтобы вызвать смех, нужно прервать программу и косвенным образом дать понять, что ее и не следовало выполнять.

Перепрограммирование восприятия

Приведу пример перепрограммирования сознания с помощью шутки. Предположим, у человека есть табу на нецензурные выражения. Не все позволяют себе выражаться матерным языком; некоторые запрещают себе даже думать такими словами. В юморе есть определенные способы вынудить человека произнести про себя матерное слово в обход его сознания. Например, вот такой анекдот:

В театре, когда людям нравится пьеса, интеллигенция кричит: «Бис!», средний класс кричит: «Бись!», ну а простые работяги – просто «Зае...»

Таким образом, человек выполняет программу, приводящую к нарушению его табу. У него происходит конфликт его убеждений и внутреннего поведения, и в этот момент ему становится смешно. Когда он услышит эту шутку во второй раз, он не

будет смеяться, потому что вернется к привычной программе и даже не станет мысленно произносить это неприличное слово. Чтобы изменить свое восприятие этой шутки, он и смеется – для изменения программы необходимо большое количество ресурсов. Во время смеха мы дышим очень глубоко и естественно, у нас активно вентилируются легкие, в кровь поступает больше кислорода, и всё внутри нас начинает функционировать быстрее, выделяется активная мышечная энергия – это и способствует перепрограммированию.

Критерии смеха

Чтобы начался смех, должны выполняться следующие **критерии**:

1. Отсутствие выбора. Это значит, что программа должна запускаться автоматически как реакция на какие-то слова или действия.
2. Замешательство. Бессознательное должно распознать ошибку в восприятии.
3. Необходимость перепрограммирования.

При смехе и плаче мы дышим одинаково. И смех, и плач несут в себе жизненную силу и исцеляют нас. Даже если нам самим что-то в себе не нравится, мы можем изменить это с помощью смеха.

Чем сильнее человек смеется, тем больше ресурсов идет на внутреннее перепрограммирование. Если человек не расслышал шутку, то он не будет смеяться – он не попал в ловушку и не получил сюрприза. Кроме того, над шуткой не смеются дважды – потому что трансформация уже произошла. Несомненно, иногда смеются во второй раз и даже в третий – это происходит потому, что с первого раза восприятие меняется не полностью. Также человек может смеяться во второй раз под действием не ловушки и сюрприза, а якоря. Просто потому, что он запомнил: это – смешно.

Еще раз поясним, что такое бесполезный запуск программы, на примере анекдота. *Преподаватель говорит студентке в театральном вузе: «Изобразите что-нибудь эротическое с обломом в конце».*

Студентка: «А-а-а-а-ПЧХИ!!!»

У тех, кто не знает этого анекдота, могла запуститься эротическая программа – фантазия, небольшое возбуждение. В данном случае эта программа оказалась неверной. Когда человек чихает, правильнее сказать: «Будь здоров». Эта ошибочность и привела к смеху.

Разберем следующий анекдот:

– Дети, берем листочек бумаги и ручку. Сегодня у нас будет контрольная.
– Марьяванна! А можно использовать калькулятор?
– Да, можно.
– А таблицы Брадиса?
– Да, можно.
– А транспортир?
– Да, можно. Итак, тема контрольной: «Отмена крепостного права в России».

Ловушка: мы предполагали, что в данном случае речь идет об уроке математики, потому что упоминаются понятия, относящиеся к математике.

Сюрприз: оказывается, что речь идет об уроке истории. Мы вспомнили о кабинете алгебры, а нужно было вспомнить что-то другое из нашего опыта.

В данном случае у слушателя анекдота в голове активируются множественные ассоциативные цепочки (нейронные связи), связанные с уроками математики. Слушатель вспоминает кабинет математики, в котором он учился, лицо учительницы, свои оценки, возможно, что-то из курса алгебры или геометрии. Эти нейронные связи активизируются бессознательно. Слушатель может даже не видеть в памяти лицо учительницы, но бессознательно он всё равно вспоминает лицо.

В анекдоте перепрограммирование происходит за счет резкой смены ассоциативных цепочек, связанных с уроком алгебры, на ассоциативные цепочки, связанные с уроками истории. Для урока истории должны выстроиться совершенно другие ассоциации. Слушатель бессознательно должен вспомнить другой кабинет, лицо другой учительницы, другие оценки, другой материал – материал из курса истории.

Смех в трансе

Расскажу об интересном случае. Однажды на меня навели очень сильный транс. Мне нужно было решить серьезную проблему, а для этого была необходима сильная трансформация. Я был в очень глубоком трансе, при этом я видел и воспринимал всё, что происходит вокруг. После транса я многое помню. В какой-то момент я заметил, что мое тело само вдруг начало смеяться. Не было ни шуток, ни якорей – казалось, тело смеется, а я просто случайный гость в своем теле.

Поначалу я немного испугался, но потом освоился и стал получать удовольствие и позитивную энергию от этого смеха. В какой-то момент смех так же неожиданно прервался, и в эту секунду я почувствовал себя настолько отдохнувшим, восприятие стало таким чистым! Мое тело было наполнено пузырьками, вибрациями, ощущавшимися в руках, ногах, животе. Когда вибрации прошли, восприятие стало гораздо более четким: я замечал новые детали, цвета казались яркими, приятными, теплыми, звуки были невероятно объемными, более громкими. Это было одно из самых мощных состояний в моей жизни, когда восприятие настроилось в соответствии с ритмом всего окружающего.

Для себя этот случай я объяснил так: мое бессознательное при помощи смеха произвело трансформацию поставленной мной проблемы. Когда у нас что-то меняется в жизни, наше старое восприятие мира становится смешным. Часто случается такое, что люди смеются над своими прежними проблемами или недостатками.

Смех над ошибками

Смех над ошибками – это очень хорошая практика. У нас в культуре принято смеяться над ошибками других людей. Это помогает сделать так, чтобы человек больше не совершал этих ошибок. При этом не все умеют хорошо воспринимать смех над собой со стороны окружающих. Многим это кажется обидным. Однако, если над вами смеются, ни в коем случае нельзя напрягаться, иначе не будет никакой пользы. Если мы зажмемся, творческое мышление отключится, и мы не сможем сказать шутку в ответ. Лучше всего в этот момент тоже посмеяться над собой. Представить, что шутка над вами вас не касается, как будто смеются над вашим двойником. Вы и сами можете искренне посмеяться над своим двойником с легкостью. Когда человек искренне над чем-то смеется, он далек от негатива и разрушения.

Буддизм – это учение, направленное на просветление, обретение гармонии с самим собой и окружающим миром. Просветленные ведут людей за собой, распространяют необъяснимую энергию. Пять минут молчания рядом с Буддой могут дать больше, чем 20 лет обучения в школе, институте, на работе, на десяти тысячах тренингов, при чтении всевозможных книг. В буддизме есть такое понятие – чмырение эго. Над учеником активно стебуются, опускают его по полной программе, и в этот момент у ученика исчезает эго. Подобный жесткий стёб может привести к просветлению.

Я читал отзывы людей, достигших просветления, об их опыте просветления. Интересно, что многие в этот момент смеются. В момент просветления в человеке очень многое меняется, его восприятие полностью перестраивается, происходит

то самое перепрограммирование, для которого необходим очень большой ресурс. Я где-то читал, что в одной деревне (не в нашей стране) три школьницы заразили смехом всю деревню так, что жители деревни ухохатывались две недели, и никто не мог с этим ничего поделать. Жаль, что история умалчивала о том, стала ли вся деревня просветленной в момент смеха.

Пример смеха над ошибкой

На работе (я разрабатываю программное обеспечение) у меня был обычный, не очень мощный компьютер, который я включал, приходя на работу, и выключал, уходя. А потом у меня появился мощный сервер, и от этого сервера стала зависеть работа многих устройств в нашей компании. И этот сервер уже нельзя было выключать, а привычка осталась. И вот, уходя с работы, я выключил сервер так, как обычно выключал компьютер, и вдруг понял, что сервер не надо было выключать. Я включил сервер, дождался, пока он загрузится, и когда собрался уходить, автоматически снова его выключил. Эта ситуация повторилась и в третий раз. Меня пробрал сильный, искренний смех, заразивший окружающих. Смех возник сам, без всяких шуток. Почему мое тело засмеялось? Смех был способом трансформации привычного поведения. Привычное поведение устарело, и ему на смену должно было прийти новое поведение. После окутавшего меня смеха я больше никогда не выключал свой сервер «на автопилоте».

О смехе от щекотки

Затронем вопрос по поводу щекотки. Почему человек смеется от особых прикосновений к определенным местам тела? Оказывается, что щекотка соответствует структуре шутки. Щекотка – вообще не очень понятный современной науке феномен. Интересная особенность: самому себя щекотать невозможно. Щекотка – это реакция, вызванная внешним раздражителем. Есть мнение, что импульсы в момент щекотки и в момент боли одни и те же. Мозг распознает щекотку как боль и в то же время понимает, что это не она. В этом и есть аналогия со структурой шутки: ловушка – сюрприз.

Нервный смех

Теперь по поводу того, что такое нервный смех. При нервном смехе мы воспринимаем какую-то ситуацию как враждебную, и в то же время что-то нам подсказывает, что ситуация не является враждебной. Поэтому и возникает

нервный смех. Требуется внутренняя работа (перепрограммирование), которая изменит восприятие ситуации на более адекватное. Возможно, попав в подобную ситуацию во второй раз, мы будем воспринимать ее спокойно. Можно сказать, что при нервном смехе ваш организм занят самоисцелением.

Исцеление смехом

Смех лечит людей от многих болезней. В Америке был такой случай, когда заболел Норман Казинс – человек, который вошел в историю как «человек, рассмешивший смерть». Он страдал от редкой болезни «коллагеноз», и врачи не знали, что с ним делать, а у него ухудшалось состояние. Врачи пожимали плечами, говорили: «Мы не знаем, тут медицина бессильна, он обречен». Он заперся у себя в палате и начал смотреть телевизор с комедийными программами. Просмотр продолжался несколько суток подряд. Смотрел и смеялся, смотрел и смеялся, очень много смеялся. И что интересно – врачи после просмотра комедий наблюдали у Нормана отступление болезни, и в очень скором времени он поправился. После того, как врачи заинтересовались чудесным излечением, начались научные исследования смеха. В клиниках ввели «смехотерапию» – больным читали шутки, рассказывали анекдоты. Смех использовали даже в лечении алкоголиков, наркоманов, онкологических больных.

Решение проблем/задач через написание шуток

Техника создания шуток работает хорошо потому, что, во-первых, можно посмеяться над своими проблемами, а во-вторых, в процессе придумывания шуток зарождаются нестандартные подходы к проблемным ситуациям или задачам. Всё, что вам нужно сделать, это:

1. Сформулировать в одном или нескольких предложениях проблему, которая есть в вашей жизни, или задачу, которую вы хотите решить. Также вы можете сформулировать свою цель, или свою миссию, и тоже с ней поработать.
2. С помощью техники создания шуток написать к своей проблеме 10-50 шуток. При этом иногда хватает и одной шутки, чтобы разрешить проблему, но иногда приходится написать и сто шуток. Лучше писать шутки до тех пор, пока не почувствуете, как с очередной шуткой взгляд на проблему изменился. Самый хороший критерий проработки всех психологических проблем – то, что проблема стала вам смешна.

После написания необходимого числа шуток ваша психологическая проблема покинет вас. В случае если вы придумывали шутки над целью или задачей, у вас появляются нестандартные (часто более эффективные) способы достижения ваших целей и решения задач.

Я знаю разные методы решения проблем, проработки. Но именно такой способ решения, через юмор, через написание шутки, мне кажется самым неожиданным и дающим результаты. У тебя сразу появляется куча идей, как еще можно поступать в ситуации. Если вы придумаете шутки, то у вас появится взгляд на собственную проблему. Но если вы еще и засмеетесь над своей проблемой, то результат превзойдет все ваши ожидания.

Пример 1. Решение проблемы с разбором

Мой случай, который я приведу в качестве примера, произошел достаточно давно. Сейчас мне смешно об этом говорить – раньше мне было ужасно стыдно за то, что это произошло в моей жизни, я очень долго не мог с этим смириться, боялся об этом рассказывать.

Более десяти лет назад мы с другом решили попробовать начать знакомиться с девушками на улице. Мы выбрали двух очень симпатичных девушек, гулявших по набережной, и подошли к ним. Разговор не клеился, было очень скучно и им, и нам. Потом одна из девушек спросила: «А почему вы решили с нами познакомиться?» Я не нашел, что ответить, и ляпнул первое, что пришло на ум: «Мне понравились твои глаза». И тут я заметил довольно необычную реакцию: она уставилась на меня и стала смотреть. Я понял, в чем дело, когда она приподняла солнечные очки. Получилось, я сказал, что мне понравились ее глаза, хотя я глаз ее даже не видел, а значит, я лгал. Я очень долго переживал по этому поводу, мне это казалось ужасным позором.

Когда я начал увлекаться юмором, я вспомнил эту ситуацию с помощью техники перепросмотра, описанной Кастанедой. Я решил проработать эту ситуацию, чтобы избавиться от психологической травмы. Я захотел попробовать написать о данном негативном воспоминании шутку. Первое, что мне пришло в голову, было совершенно не смешно, но очень помогло мне, поскольку в целом изменило мой взгляд на произошедшее. Шутка была такая:

– Мне понравились твои глаза.

Девушка приподнимает очки. Парень:

– Эй, ты что?! Срочно надень глаза на место!

Шутка совершенно дурацкая и не смешная, но она сводит всю ситуацию к абсурду и значительно ее упрощает. Если использовать ее в нужный момент и с нужной подачей, можно вызвать смех. Шутка, вне зависимости от того, смешная или нет, часто может выручить. Чем больше шуток напишешь, тем проще и быстрее растворяется негатив проблемной ситуации.

Приведу и другие шутки, которые я придумал к описанному проблемному переживанию с разбором идей шуток.

- Ловушка заключается в том, что я не видел ее глаз. Значит, сюрприз может быть таков, что я видел глаза раньше – например, в транспорте или на фото. Приведу пример формулировки.
Она приподнимает очки, а я:
– *Ой, извини, обознался. Это не твои глаза были на плакате «Их разыскивает милиция».*
- Другая ловушка: я думаю, что глаза есть, что девушка зрячая.
Тогда она приподнимает очки, а я:
– *Фуух! Я уж думал, слепая – идешь, меня не замечаешь.*
- Кроме этих, было еще несколько предположений: что моя фраза неискренна, что это мешает нашему знакомству, что из-под солнечных очков не видно глаз. А что, если их видно (сюрприз)? Тогда так:
– *Слышала о буддистских медитациях? Я смотрю сквозь предметы.*
- Еще одна ловушка: ее глаза у нее на лице. Впрочем, мы привыкли, что глаза находятся на лице. Но есть же еще и другие глаза:
– *Нет, мне понравились не эти твои глаза, а третий и шоколадный.*
- Другим сюрпризом к данной ловушке может стать мысль, что у девушки была на груди *татуировка в виде глаз*.
- Еще одна ловушка: я был серьезен.
– *Мне понравились твои глаза. (девушка приподнимает очки) А еще твое умение не смеяться над глупыми шутками.*
- Еще одна ловушка: глаза не могут нравиться, когда их не видно. А что, если могут? Тогда в каком случае?
Она приподнимает очки, я делаю вид, что закрываюсь от лазерных лучей:
– *Стоп, мне больше понравилось в очках!*

- Еще одна ловушка: это мы с ними знакомимся.
Я говорю:
– *Хватит меня смущать, а то перестану отвечать на ваши попытки познакомиться.*
- Если я скажу, что соврал, она подумает, что я соврал про ее глаза. А о чем еще я мог соврать?
Она поднимает очки, я:
– *Извини, что соврал. (пауза) На самом деле у меня нет мопеда.*
- Можно воспользоваться таким принципом: у нее что-то закрыто, я говорю, что мне это понравилось, и она мне это показывает. Тогда так:
Она поднимает очки, я:
– *Спасибо, что показала. На самом деле мне понравилась твоя грудь.*
- Еще пример:
Она поднимает солнечные очки и пристально на меня смотрит. Я:
– *А вот сейчас мне твои глаза не нравятся.*
- Еще ловушка: сначала я видел ее очки и не видел ее глаз. А что, если ее глаза – были моими галлюцинациями? Тогда вот так:
– *Я что, один их видел?*
- И еще одна идея, которая здесь может быть. Ловушка в том, что мне нравятся только некоторые глаза.
– *Да мне все девичьи глаза нравятся – косые, слепые, стеклянные.*
- Еще ловушка: я хвалю ее глаза потому, что мне понравились действительно глаза, а не что-либо еще. Тогда так:
– *Ну, ты сама понимаешь, что я просто стесняюсь произнести слово «попа».*

Ряд шуток, сочиненных сходу участниками семинара по юмору к моей проблеме:

- *«Глаза – фуфло, просто выпить не с кем»*
- *«Я специалист по глазным болезням. У тебя редкое заболевание – солнечные очки»*
- *Когда очки сняла:*

– «У тебя еще и другие глаза есть?»

- «Подожди, я свои глаза надену – и надеть свои солнечные очки»
- «Мне глаза понравились – дай я их вырежу»
- «Тебе мои тоже понравились?»

Пример 2. Быстрое решение проблемы

Расскажу еще об одном случае, когда я мгновенно погасил свою негативную эмоцию с помощью шутки. Ситуация была такая: я торопился на работу, ехал по левому ряду Ленинградского шоссе на приличной скорости. Вдруг прямо передо мной из медленного правого ряда выруливает «шестерка». Мне пришлось замедлиться практически в два раза, меня это очень разозлило. Я его обогнал, когда в правом ряду появилось место, но на светофоре эта «шестерка» опять обошла другие машины (на этот раз по встречке), я был дико раздосадован. И вдруг подумал о том, что неплохо было бы перестать злиться и придумать какую-нибудь шутку на эту тему. И сразу представил такую ситуацию: на соревнованиях стоят болиды, готовые к старту, звучит оглушительный рев моторов. И вдруг перед ними выскакивает эта самая «шестерка», и они вынуждены тащиться за «шестеркой» со скоростью велосипеда. И когда я это представил, мне стало так смешно, что настроение сразу поднялось, негативная эмоция ушла. Внутренние изменения через смех происходят очень быстро. Что я сделал в данном случае? Утрировал, сгустил краски, расшатал параметры в разные стороны.

Задание «Написание шуток к проблеме/задаче»

1. Выберите существующую у вас проблему или задачу, с которой хотите справиться, или задачу, которую хотите решить. Внимание! Для учебных целей не берите очень трудную проблему. Если такая проблема у вас есть, ее вы сможете проработать, когда потренируетесь несколько раз и освоите технику.
 2. Сформулируйте проблему в одном предложении. Выпишите формулировку проблемы.
 3. Напишите к вашей проблеме/задаче 10-50 шуток (любого качества).
- Нет необходимости тестировать шутки к проблемам/задачам в случае, если вы пишете их только для решения проблем и не собираетесь никому рассказывать.

Глава 7. Интеграция, ответы на вопросы, дальнейшее развитие

Данная глава посвящена интеграции всего материала книги, ответам на вопросы и дальнейшему развитию умения смешно шутить.

Как придумать бесконечно смешную шутку

В известной книжке «Что такое КВН?» Михаил Марфин и Андрей Чивурин дают правило идеальной шутки:

...Вот так мимоходом мы набрали на **правило идеальной шутки**, которое гласит: **над одной шуткой зритель должен смеяться трижды – после подачи, после отбивки и после добивки**. В старой одесской интерпретации это правило так и называется **«правилом трех смехов»**.

Впрочем, в КВНовских анналах можно найти даже репризу с четырьмя смехами! Выходят двое латышей:

– *Здравствуйте! Вы нас не признали? А между тем, нас признали во всём мире!* (смех)

– *Правда, для этого нам пришлось сказать, что у нас нефть есть!* (смех)

– *Правда, мы не сказали – чья.* (смех)

– *Зато сказали – почему!..* (смех)

«Дети лейтенанта Шмидта» (Томск), 1998, Юрмала

Правда, такое «чистое» выполнение этого правила особенно в первой фразе – большая редкость даже у очень хороших команд. Чаше специальное включение в подачу «минирепризы» достаточно очевидно:

– *Что писали газеты?*

– *Врали...*

– *Что?!*

– *Я говорю, в ралли «Париж-Дакар»... и т. д.*

(Харьковский авиационный институт)

Напоминаем, что имеется в виду «идеальная» шутка, создание которой является фигурой высшего КВНовского пилотажа. На первом этапе большой удачей можно считать безусловное выполнение «правила одного смеха». Впрочем, мечтать – не вредно. А потому запомните, на всякий случай, что у «правила трех смехов» есть одно немаловажное дополнение: **каждый следующий смех должен быть сильнее предыдущего**. Если не получается – остановитесь на самом сильном, а всё остальное выбросьте.

Расскажу способ, каким образом вы можете придумать шутку с тремя смехами или шутку с четырьмя смехами. При этом четыре смеха тоже не предел, может быть и пять, и шесть, и десять смехов. Но можно ли сделать шутку бесконечной?

Начнем с шутки с двумя смехами. Допустим, вы написали шутку, и теперь нужно еще раз пошутить над этой шуткой. Как это сделать? Очень просто! Допустим, мы придумали шутку, используя технику создания шутки. А дальше мы можем взять получившуюся шутку как новую тему для техники создания шутки. После того, когда мы снова пройдем по шагам техники шутки, мы получим шутку-над-шуткой, то есть шутку с двумя смехами. А потом мы технику построения юмора используем уже для второй шутки. Получится третья шутка с тремя смехами. Еще раз выполним технику над последней шуткой – и получим шутку с четырьмя смехами. И так можно придумывать шутки до бесконечности. Ваша шутка станет матрешкой, в которой каждый следующий уровень изменяет смысл предыдущего.

Главное, чтобы шутки были связаны одной идеей, и самая последняя была самой смешной. Похожее мы можем наблюдать в юмористических миниатюрах, но тут важно отличать: иногда в миниатюрах дают подряд несколько шуток на одну тему, а не шутки над шутками. В шутке-над-шуткой-над-шуткой-над-... каждая следующая фраза немного под другим ракурсом рассказывает предыдущую. После каждой добивки у нас по-другому разворачивается картина всей идеи. Так по спирали юмора смех устремляется в бесконечность!

Интеграция

Наша книга подходит к концу, и я хотел попросить вас вспомнить материал данной книги.

Первая глава была посвящена юмору в целом. Обсуждали, как и зачем была создана эта книга, давали определение юмору.

Вторую главу мы посвятили гибкости юмора. Обсуждали состояния, якоря, от чего зависит юмор. Тренировались в постановке якорей.

Третья глава. Мы разбирали анекдоты, анализировали их по структуре шутки. Разбирали, что такое ловушка, сюрприз, рамка. Какие критерии у них есть. Что такое актуальность, говорили, что шутка должна быть важна для слушателя. Я говорил, как всем этим пользоваться.

В четвертой главе мы изучили технику создания шутки, состоящую из шести шагов. Работа с аудиторией, вхождение в состояние смелости, энергичности, расслабленности. Перед шуткой можно проанализировать юмор. Когда начинаем работу по технике, то идем по шагам: выбираем тему, ищем ловушки, ищем сюрпризы, формулируем, думаем над подачей, с каким жестами ее можно произносить, с какими паузами, каким голосом, в каком ритме и темпе. Потом тестируем, либо в воображении, либо через других людей. Выбираем лучшие шутки и начинаем использовать их в жизни.

Пятая глава. Мы осваивали технику интеграции шуток в жизнь. Думали, как можно использовать шутки, которые нам нравятся, в самых обычных ситуациях. Техника интеграции: берем идею и встраиваем шутку в жизнь, придумываем, в каких различных ситуациях ее можно использовать. Как встроить, как воспользоваться триггером, как анализировать шутку, как обобщить и как использовать не саму шутку, а только ее идею.

Шестая глава. Решение жизненных проблем и задач с помощью шуток. Как технику создания шуток применить к нашим проблемам, к нашей жизни. Разбирали механизм смеха. Почему щекотка возникает. Почему смех необходим в жизни. Почему смех – это ресурс, нужный, чтобы в жизни произошли большие изменения.

Оценка вашего текущего умения шутить

Помните, в первой главе я просил вас оценить ваше текущее умение шутить на тот момент. Сейчас настало время снова проверить ваше умение шутить. Прямо сейчас на несколько мгновений оторвитесь от книги и выполните задание. Возьмите лист бумаги, ручку.

Поставьте себе баллы (от 0 до 10) по следующим показателям:

1) Насколько вы гибки в вызове смеха?

0 – вообще не умею вызывать смех,

10 – использую огромную палитру способов: включая собственные шутки, рассказывание анекдотов, воспроизведение якорей, использование состояний.

2) Насколько легко вы пишете шутки? Насколько ваши шутки смешны?

0 – вообще не умею писать,

10 – где бы я ни находился, сочиняю прямо на ходу так, что на придуманных шутках можно сразу же зарабатывать.

3) Насколько у вас развита спонтанность юмора? Как часто шутки возникают у вас прямо по ходу общения? Как часто люди смеются над вашими спонтанными шутками?

0 – вообще ни с кем никогда не шучу,

10 – каждое мое слово – шутка.

4) Насколько у вас развита способность решать проблемы и задачи через юмор?

0 – никогда не использую юмор,

10 – решаю свои проблемы и помогаю юмором окружающим.

Оцените свой интегральный уровень. Вы только что поставили баллы по четырем различным направлениям, а сейчас просуммируйте, сколько всего получилось по всем пунктам. Интегральный уровень может быть таким:

0-9 – вы новичок,

10-19 – вы кое в чем преуспели,

20-29 – продвинутый,

30-39 – мастер,

40 – эксперт.

Сделанные записи сравните с теми, которые вы сделали, когда читали первую главу. Вы можете численно измерить, насколько вы преуспели в юморе, выполняя

упражнения из данной книги.

Как развиваться дальше самостоятельно

Способ 1. Выполнить все задания

Первое, что хочу отметить, – необходимо выполнить все задания из данной книги. Только при выполнении вы закрепляете все техники и знания, которые мы изучали. Поймите, обычные слова в нашей жизни ничего не значат, важны лишь действия.

Способ 2. Перечитать книгу

Второе, я рекомендую вам перечитать данную книгу. Во второй раз всё воспринимается по-другому, вы уловите новые смыслы и получите дополнительный толчок в развитии. Это нужно сделать в ближайшее время. И еще раз перечитать я советую вам через шесть месяцев или через девять, или через год. Это опять даст вам новые знания и понимание.

Способ 3. Ознакомиться с дополнительными источниками информации

Третье, рекомендую ознакомиться с источниками дополнительной информации по юмору:

- Погуглите проект humorlab. Может быть, вам он покажется интересным. У них есть бесплатный курс.
- Evgbug.ru – у Евгения Бурякова есть книга, курс и бесплатные уроки, вы можете подписаться на рассылку и получать эти уроки на почту.
- Билевич, «Школа остроумия»; прочитайте.
- Очень рекомендую книгу «Русский язык в системе языковой игры», автор Санников. Там очень много юмора, много идей, много анализа через лингвистику. Вообще, такой материал может натолкнуть вас на то, как пользоваться языком остроумно.
- В. П. Шейнов, «Манипуляции и юмор»; автор – это человек, всю жизнь анализирующий манипуляции, в том числе через юмор. Уверен, вам будет интересно почитать. В книге много анекдотов, заодно можно будет и

поржать.

- Мирослав Войнаровский, «Алгоритм Юмора» – хорошая книга, про юмор. Есть математическое описание юмора через теорию вероятности.
- Крепс, «Техника комического у Зощенко».
- Ю. Г. Тамберг, «Как развить чувство юмора» – есть несколько интересных идей. Вообще, любое чтение про юмор развивает. Всё твоё существо настраивается на юмор, шутки, их написание – и это очень сильно помогает.
- Марфин и Чивурин, «Что такое КВН» – уже говорили об этой книге. Почитайте.
- Много книг о юморе есть на английском языке. Те, кто знают английский, могут почитать.

Способ 4. Написать много шуток

Еще одна рекомендация по дальнейшему развитию в юморе: написать свою тысячу шуток. В качестве тем для шуток вы можете использовать свои собственные проблемы, страхи, ограничения или темы с *humorial*. Когда вы напишете тысячу шуток, то кроме того, что вы разовьете умение писать шутки, вы получите и психотерапевтический опыт проработки проблем через юмор. Вы сами заметите, как изменится ваша жизнь. Поэтому я вам советую написать тысячу шуток обязательно. Если вы решите вдарить по юмору, то это займет всего лишь месяц-два. После того, как тысяча шуток готова, сделайте перерыв. Но и во время перерыва ваше чувство юмора всё равно продолжит развиваться. Ваше бессознательное очень хорошо работает, когда вы чем-то увлекались, а потом забрасываете ваше увлечение на время, и бессознательное по инерции продолжает обучаться. После перерыва вы увидите, что шутки текут из вас рекой сами. Ваша способность придумывать шутки стала в разы лучше. Когда вы почувствуете новое желание развиваться в юморе, желание писать юмор, тогда поставьте себе новую цель – десять тысяч шуток. Особенно если вы хотите стать профессионалом в мире юмора.

Способ 5. Ежедневно анализировать юмор

В ближайший месяц я рекомендую анализировать 10-20 шуток каждый день. Смотрите юмористические программы, выбирайте шутки из программ и анализируйте. Посмотрите сеансы психотерапии Фрэнка Фаррелли – очень рекомендую. У него свой, удивительный стиль. Для анализа шуток не обязательно выписывать шутки, пробуйте раскладывать каждую шутку мысленно на ловушку и сюрприз. Накапливайте свою базу понимания юмора. Вам откроется море приемов, о которых вы раньше не знали. Смотрите комедии, демотиваторы, фотожабы – то, что вам интересно.

Способ 6. Ежедневно интегрировать шутки

Из проанализированных шуток выбирайте 1-5 каждый день и быстренько их интегрируйте. Те, кто попробовал технику интеграции, могут сказать, что на выполнение техники в первый раз ушло значительное время. Во второй раз техника выполняется быстрее. Третий раз – еще быстрее. Через двадцать раз техника выполняется автоматически. Вы встретили шутку – и тут же ее интегрировали. Все наши техники хороши тем, что после многократного повторения вы уже можете от них отказаться. Всё будет происходить на автоматизме.

Способ 7. В конечном итоге отказаться от техник

Юмор пишется без техник, а техники – лишь учебный инструмент. Это как в школе. Чтобы научиться писать, сначала нас учат писать крючки – подобию букв. А сейчас мы пишем большие тексты свободно, уже не задумываясь ни о крючках, ни о буквах. Крючки – техника. Она нужна лишь для того, чтобы у вас появилась способность писать. Способность останется у вас на всю жизнь. Поэтому учите техники сейчас, чтобы пользоваться ими автоматически долгие годы.

Заключение

В завершение книги я хотел бы привести историю о трех смеющихся мудрецах.

Жили на этом свете три мудреца. Все трое были просветленными, и они шли по жизни смеясь. Они поняли, что смех – это единственное, что привлекает их в жизни, что дает счастье не только им, но и другим людям. Они ходили от деревни к деревне, останавливались в деревне в самом людном месте – в центре рынка – и начинали смеяться громоподобным хохотом. Никто не понимал – чего это они смеются. Но всем было интересно. К ним приходили из чистого любопытства, но никто не мог сдержаться, и все деревенские жители тоже начинали смеяться. Люди были им благодарны. Мудрецов ждали в каждой деревне с большим нетерпением.

Но случилось так, что один из трех мудрецов умер. Двое других продолжили смеяться. Их спрашивали: «Как вы можете смеяться без вашего друга?», а мудрецы отвечали: «Мы смеялись вместе всю жизнь, неужели вы думаете, что мы можем проводить его в последний путь как-то иначе?»

Умерший мудрец завещал не сжигать его на костре, а просто оставить его тело на помосте, и его друзья смеялись и танцевали вокруг его тела. Но люди не понимали, почему его друзья так себя ведут. И в этот самый момент начали взрываться хлопушки, которыми начинил свою одежду умерший мудрец. И тогда все люди поняли его затею. Даже после своей смерти он шутил и смеялся. Потому что смерти нет, а есть только дверь, из которой мы выходим, чтобы попасть в другую.

Кроме того, советую вам посмотреть на youtube.com ролик «Бодхисатва в метро». Там просветленный человек едет в обычном вагоне метро – и вдруг начинает смеяться, делая это очень открыто и искренне. Тут все пассажиры начинают на него смотреть и недоумевать, а потом и они начинают хохотать, и у всех складывается отличное настроение. На следующей станции Бодхисатва выходит, а вместо него заходит другой человек. Но весь вагон продолжает смеяться, и лишь зашедший не понимает, в чем дело.

На востоке известен один мистик по имени Хотэй, про него написано в книге Ошо «Жизнь, любовь, смех» – особенно рекомендую юмористам главу про смех. Хотэй – человек, который обрел просветление, и он ходил по городам и смеялся. В Японии нет другого человека, которого бы почитали с такой силой. Когда он находился рядом с другими людьми, его смех запускал всё существо окружающих и что-то начинало звенеть колокольчиком внутри каждого. Каждый был исцелен смехом. Каждый был очищен смехом.

А Милтон Эриксон, создатель направления гипноза, завещал на своих похоронах рассказывать анекдоты. Как вы думаете, зачем?

«ОТЗЫВ К КНИГЕ»

Напишите, пожалуйста, отзыв по данной книге. Вы можете написать отзыв в форме ответов на вопросы:

- Чему научились?
- Что запомнилось? Какие яркие воспоминания/идеи получили?

- Как будете применять полученные знания?

Ваши отзывы присылайте на aaar@mail.ru, при этом сообщите ваше имя, фамилию, город, профессию и приложите к письму вашу фотографию. Буду очень благодарен за отзыв каждому читателю.

Приложения

Подготовка к написанию шуток

1. Вхождение в состояние юмора

Вспомните состояние юмора, когда вам хотелось радоваться и смеяться без причин. Состояние состоит из следующих слагаемых:

- расслабленность / легкость;
- смелость / вседозволенность / позволение;
- энергичность (высокий АБ).

2. Постановка целей шуток

Ответьте на вопрос: какова цель шуток, которые вы хотите написать?

3. Работа с аудиторией

Ответьте на вопросы:

- В каком контексте вы будете шутить?
- Для какой аудитории предназначаются шутки?

Представьте, что вы зритель, слушатель или читатель. Поставьте себя на его место и спросите:

- Что для меня, как для зрителя, сейчас актуально? Какие есть наиболее острые/ волнующие вопросы?
- Какие у меня, как у зрителя, есть цели/желания? Какие у меня есть проблемы?
- Что для меня, как для зрителя, ценно?

4. Анализ юмора

Анализ юмора (разбор шуток по структуре, выявление ловушки и сюрприза) помогает еще лучше настроиться на написание своего юмора.

Техника написания шутки

1. Выбор темы шутки

Ответьте на вопрос: Над чем будем шутить?

Лучше в качестве темы взять предложение (начальную фразу).

2. Генерация идеи шутки

2.1. Поиск ловушки

Выявите ловушки. Найдите как можно больше стандартных для аудитории предположений в теме шутки (в начальной фразе).

Подсказка. Для выявления большего числа стандартных предположений проанализируйте:

- смысл отдельных слов/фраз;
- значение метафор и фразеологизмов;
- неконкретности: обобщения, опущения;
- контекстуальную рамку;
- причины/следствия;
- намерения людей/героев/собеседников;
- логические связи;
- и т. д.

2.2. Создание сюрприза

Найдите соответствующие сюрпризы для ловушек. Для каждого стандартного предположения попробуйте найти что-то нестандартное.

Подсказка. В качестве сюрприза можно взять противоположности тому, что в ловушке. Или поискать:

- другие, но тоже подходящие, смыслы слов,
- другие значения метафор, фразеологизмов (иногда буквальные значения),
- альтернативную конкретику для неконкретных и опущенных, но подразумеваемых слов,
- другие контексты,
- другие причины и следствия,
- другие логические связи,
- альтернативные намерения,
- и т. д.

3. Формулирование шутки

Возьмите придуманную вами идею шутки (ловушку и сюрприз). Придумайте, как сформулировать вашу шутку так, чтобы зрители сначала попали в ловушку, а затем неожиданно наткнулись на сюрприз. Придумайте, в какие слова обернуть переход от ловушки к сюрпризу для достижения более смешного эффекта.

Обдумайте ответы на вопросы:

- Какая рамка? (Кто? Что? Где? Когда? О чем? и т. д.)
 - Какие якоря вы можете использовать? (Штирлиц, возвращается муж из командировки и т. д.)
 - Какие дополнительные ассоциации стоит навести на ловушку, чтобы гарантировать попадание аудитории в нее?
 - Есть ли детали шутки, которые могут быть непонятны слушателю? Если есть детали, которые могут быть непонятны, то нужно их разъяснить заранее.
 - Каким образом можно заинтересовать слушателя в самом начале шутки?
- Хороший прием привлечения внимания – это конфликт.
- Можно ли сделать шутку более краткой? Что в шутке лишнее?

4. Подача шутки

Если вы собираетесь выступать перед зрителями или слушателями, то используйте актерское мастерство для того, чтобы рассказать вашу шутку. Обдумайте, какими невербальными сообщениями вы будете сопровождать рассказ вашей шутки. Разработайте для своей шутки:

- жесты,
- мимику,
- позы,
- интонации,
- темпоритм,
- клише,
- штампы,
- паузы.

5. Тестирование шутки

5.1. Проверка в воображении

Представьте себя на месте зрителя и смотрите на другого себя (себя-юмориста) в воображении – так, словно вы наблюдаете, а он выступает. Увидьте, как он подает

шутку от начала и до конца. Услышьте его слова. Когда он произнесет шутку, захочется ли вам смеяться? Если да, то всё отлично. Если нет, то дайте ему (себе-юмористу) обратную связь и скажите, как можно улучшить шутку.

5.1.1) Проверка актуальности и экологии

Продолжайте быть на месте зрителя и спросите себя:

- Мне, как зрителю, эта шутка интересна?

- Эта шутка в пределах приличия (не пошлая ли)? Не раздражает ли она меня?

Затем снова станьте собой и учтите обратную связь от себя-зрителя. Если в этом есть необходимость, вернитесь на предыдущие шаги и доработайте шутку.

5.2. Проверка при помощи других людей

Расскажите или дайте прочитать вашу шутку семье, друзьям, знакомым. Отследите их реакции. Будут ли они смеяться? Лучше, если вы протестируете шутку на людях, представляющих вашу целевую аудиторию. Если люди не смеются над шутками, вы можете попросить у них дать вам обратную связь. Тогда вы можете учесть обратную связь и доработать шутку.

Также для тестирования шутки вы можете воспользоваться сайтом humorial.ru. Просто опубликуйте свою шутку на humorial.ru и подождите, пока другие пользователи поставят вам оценки за вашу шутку.

6. Дальнейшее использование шутки

Ответьте на вопросы:

- Решите, в каких жизненных контекстах/обстоятельствах вы можете применить шутку?

- Кого и как вы еще можете развеселить этой шуткой?

Вы также можете применить технику интеграции шутки.

Техника интеграции шутки

1. Выбор шутки

Возьмите понравившуюся вам шутку, анекдот или сцену из фильма, которую вы хотите использовать в своей жизни.

Пример.

Пианист играет, сидя спиной к залу. Одна слушательница другой:

– Это Моцарт?

– Не знаю. Разглядим, когда он повернется.

2. Выявление структуры шутки

Определите структуру шутки (ловушку и сюрприз). Выявите ту часть шутки, которую можно использовать в жизни. Уберите из шутки всё ненужное, всё лишнее, без чего легко можно обойтись (лишние слова, имена персонажей, описание ситуации и т. д.). Какой основной идеей шутки можно воспользоваться, чтобы самому пошутить подобным образом? Как можно обобщить эту идею, чтобы она подходила под большее число ситуаций?

Пример.

Ловушка: предполагалось, что речь идет о имени композитора

Сюрприз: оказалось, что речь идет о имени музыканта

Если обобщенно, то:

Ловушка: предполагалось название чего-то одного

Сюрприз: оказалось название чего-то другого

Идея в том, что когда у вас спрашивают о названии чего-то, не уточняя, чего, вы это название применяете к чему-то другому:

не к композитору, а к музыканту;

не к названию фильма, а к названию телевизора;

не к названию улицы, а к своей подруге;

не к названию печенья, а к предмету, который держите в руке.

3. Выбор жизненной ситуации

Выберите ситуацию в жизни, в которой вы хотите использовать эту шутку. Где вы пошутите подобным образом? Когда? В чьем присутствии? Замените рамку этой шутки на рамку ситуации из жизни, с вами – в качестве героя. Если вы хотите внедрить шутку сразу в несколько ситуаций, например, в разных контекстах (семья, друзья, работа, отдых, ...), тогда все последующие шаги выполните для каждой ситуации в отдельности.

Примеры.

Ситуация 1. Вы смотрите фильм по телевизору. У вас спрашивают:

– Это «Титаник»?

Вы начинаете рассматривать пульт от телевизора и отвечаете:

– Не знаю. В магазине убеждали, что это «Самсунг».

Ситуация 2. Подходит к вам на улице незнакомый человек и спрашивает:

– Не подскажете, это Гагарина? (имея в виду название улицы).

Вы смотрите на девушку, с которой идете, и отвечаете:

– Не знаю. Мне она представилась как Маша Иванова.

4. Проигрывание шутки со стороны

В своем воображении увидите ситуацию со стороны, как видеофильм. С чего она начинается? Как развивается? Смотрите на себя со стороны. Отметьте, в какой момент вы начинаете шутить тем образом, который выбрали. Услышите свой голос. Уделите особое внимание своей невербальной коммуникации. Если вашу шутку вы подглядели из фильма, или подслушали профессионально озвученный анекдот, можете просто скопировать подачу. Если нет, задумайтесь, с какими интонациями, жестами, мимикой вы произнесете шутку? Займите место режиссера в своем внутреннем фильме. Отмечайте реакцию присутствующих. Понаблюдайте за смехом окружающих вас людей. Насколько он громкий? Вы и главный герой, и режиссер. Осуществляйте режиссуру сцены и звука до тех пор, пока вы не будете полностью удовлетворены.

5. Проигрывание шутки изнутри

Войдите внутрь образа самого себя и сыграйте эту сцену заново. В то время, как вы это делаете, обратите внимание и на свои ощущения, и на реакции людей вокруг вас. Если ваши ощущения вам не нравятся, вернитесь в режиссерское кресло и переделайте фильм, прежде чем снова войти в него. Когда вы будете полностью довольны своим воображаемым исполнением, переходите к следующему шагу.

6. Подстройка к будущему

Определите внутренний или внешний сигнал (триггер), по которому вы начнете шутить данной шуткой. Может быть, таких триггеров вы найдете несколько. Мысленно отрепетируйте, как в ответ на этот сигнал вы начинаете говорить интегрированную шутку.

Пример.

Кто-то незнакомый спрашивает:

– Это (имя)? (Моцарт, Бетховен, Гагарина, Уругвай и т.д.)

Вопросы по юмору

Ниже я привел разбор вопросов по юмору от участников семинаров, которые я проводил.

Вопросы о формуле смеха

Как быть, если шутка не вызывает реакцию?

«Как быть, если рассказал шутку, а она не вызвала никакой реакции – только молчание вокруг? Что делать в такой ситуации?»

Можете придумать шутку к этой ситуации. Возьмите фразу «я рассказал шутку, а вокруг только молчание» в качестве темы для шутки и прогоните ее по технике создания шутки. У вас сразу возникнет несколько идей, как можно пошутить. Затем выбирайте самую интересную шутку из придуманных и интегрируйте в себя. А еще можете у себя в голове оставить незаполненным пунктик – и со временем вы можете где-то услышать или прочитать шутку, которой вы сможете отшучиваться в ситуациях, когда отсутствует реакция на ваш юмор. Такую шутку вы сможете интегрировать в себя. Однако если вы будете искать нужную шутку, то, может быть, вы никогда ее не найдете, поэтому лучше быстренько – взял и придумал, как шутить в такой ситуации.

В том, что вы шутите, а никто не смеется, – ничего странного нет, просто отмечайте, что для этих людей эта шутка не очень качественная. Помните, мы изучали нашу формулу смеха? Смех зависит от трех вещей: состояния, в котором находятся люди; якорей, которые вы воспроизводите, и качества шутки, которую вы говорите. В данном случае вы только сказали шутку, а если бы воспроизвели якорь, то, может быть, человек бы и рассмеялся. Возможно, ваша шутка была недостаточно качественной, чтобы вызвать смех. Можно было установить заранее якорь и потом использовать, как спасательный круг. Почему якоря выгодно устанавливать? Они нас выручают в нужный момент. Мы сказали шутку, а она не смешная, и тут – фига! якорь, и все стали позитивны, у всех улыбка или даже смех.

Есть еще одна причина, почему вы получили молчание, – может быть, шутка была очень качественной, но окружающие были в депрессивном состоянии. Если бы у всех было приподнятое состояние, то что бы вы ни сказали – все начали бы

смеяться и шутить. Юморист по жизни – это такой человек, который замечает то, что доставляет радость другим людям, и использует это. Используем все доступные ресурсы, чтобы повышать людям настроение. Иногда не нужно более качественной шутки, просто повысить настроение – и люди будут смеяться. Когда хорошее настроение, то рассмешат и плоские шутки, и пошленькие, и те, которые повторяют уже во второй раз. Бояться молчания совершенно не стоит, нужно воспринимать его как обратную связь. Чтобы в следующий раз люди засмеялись, нужно быть более гибким (якоря, состояние, качество шуток – всё использовать).

А качество шуток становится лучшим, когда осваиваешь технику создания шутки. С каждым выполнением этой техники чувство юмора и умение шутить растет, как бамбук.

И еще всегда можно сказать: «Я просто проверял ваше чувство юмора на примере плохой шутки», или: «Я очень рад, что вы не смеетесь над плоскими шутками, с чувством юмора у вас всё в порядке, можете быть спокойны». Как-то творчески из ситуации всегда можно выкрутиться. Тут главное – позитивный настрой.

Расскажите о калибровке!

Вы смотрите, что у человека вызывает смех, что заставляет его улыбнуться. Замечаете всё, что поднимает настроение. Например, вы прикоснулись к человеку, и у него улыбочка на лице появилась. Вы замечаете реакцию человека и фиксируете в своем уме: «Ага! когда я к нему прикасаюсь, у него появляется легкая улыбка, ему становится приятней». Девушки могут очень здорово использовать прикосновения для повышения настроения парней и понижения настроения других девушек. Особенно если девушка сексуальная, парням очень нравится, когда девушки к ним прикасаются. Если вы начали смеяться, наблюдайте, что происходит сейчас с вашим собеседником. Может быть, у него загорятся глаза, может быть, уголки губ вверх пойдут, может быть, он тоже начнет смеяться. Используйте свой собственный смех. Возможно, вы замечали, что когда вы говорите человеку какие-то определенные слова и при этом искренне улыбаетесь, у него тоже ответная улыбка появляется. Любые способы повышения настроения мы используем. Но чтобы создать большой багаж способов веселить конкретного человека, за ним стоит очень внимательно наблюдать. Все эти позитивные моменты, когда у него повышается настроение, мы собираем в свою копилку и потом повторно используем.

Вопросы о якорях на смех

Может ли быть якорем каменное лицо, как у Семена Альтова?

Конечно, каменное лицо Семена Альтова – это якорь на смех. При этом у Альтова шутки были высокого качества для того времени, поэтому он мог позволить себе подавать шутки без якорей. Обычно это очень высокого качества шутки, когда они именно с таким каменным выражением лица подаются, и народ смеется. Это значит, что одного только качества шуток достаточно, чтобы уровень состояния зрителей скакнул на уровень смеха. Некоторую работу по вызову смеха можно сделать через якоря, чтобы человек засмеялся, а некоторую – через шутки. Есть люди, которые только шутками пользуются.

Как установить якорь, если на тебя не обращают внимания?

«Что делать, если девушка отворачивалась, когда смеялась, в тот момент, когда я ей рассказывал анекдоты и устанавливал якорь?»

Да, такое бывает, когда человек отворачивается при смехе. В данном случае вы можете использовать не визуальный, а аудиальный якорь. Например, щелкните пальцами или что-то напойте. Вы также можете использовать кинестетический якорь. Например, прикоснитесь к ее руке в точке ниже локтя, или хлопните своего собеседника по спине, когда тот смеялся.

Что делать, если якорь не сработал?

Якорь не всегда срабатывает. Не всегда удастся якоря хорошо устанавливать. В данном случае важна наблюдательность в отношении того, каким образом люди реагируют и начинают смеяться. Если вы будете обращать больше внимания на то, что у человека вызвало смех, то лучше сможете на своем опыте понять, как работают якоря. Просто наблюдайте за людьми, когда они смеются. Если возник вдруг смех, задавайте себе вопрос: а почему конкретно возник смех? Что сейчас произошло, что заставило его смеяться? Это очень помогает развиваться в юморе и использовать много способов вызывания смеха, о которых вы даже, может, не догадываетесь.

Как установить якорь безэмоциональным

людям?

«Я устанавливала якорь безэмоциональным людям. Я так понимаю, что нужно внимательно следить за эмоциями другого?»

Внимательно следить – это вообще очень хорошая идея. Потому что иногда бывает так, что вы точно воспроизвели якорь, и слабая улыбка появляется на лице у человека: едва заметно напрягаются мышцы на скулах, на щеках, уголки глаз напрягаются практически незаметно. Важно уметь откалибровать физиологические изменения в человеке. Важно уметь заметить даже самую крохотную реакцию. Некоторые люди могут не заметить реакции, и тогда они скажут: «Не работают якоря – это всё отстой». Не все могут заметить микродвижения. Очень важно следить за эмоциями. Возможно, вы замечали, что у более эмоциональных людей проще вызывать смех. Если человек безэмоциональный, чтобы рассмешить его, нужно будет вложить больше сил. Хотя иногда бывает, что и безэмоциональные люди хорошо реагируют на якоря и шутки. Всё зависит от конкретного человека. Если вы рассказывали анекдоты и у ваших слушателей не было смеха, то вы можете создать эмоцию смеха другим образом. Попробуйте вместо рассказывания анекдотов выбрать другой способ, о котором я рассказывал. Посмотрите вместе с каким-либо человеком (другом, подругой, членом семьи) комедийный фильм или комедийную передачу, в которой много смешных шуток и есть повод посмеяться. Пускай ваш собеседник смеется, а вы экспериментируйте с установкой якоря. Якорь можете установить многократно, то есть не 3 раза (иногда 3 раза может быть мало для некоторых людей), а 10-20 раз. Может, он посмеется 30 раз, и вы 30 раз установите ваш якорь. И потом ваш якорь воспроизведете. Возможно, у вас всё получится легко и просто.

Как установить якорь при просмотре кино?

«При просмотре кино наблюдение за людьми можно использовать?»

Да, наблюдение всегда можно использовать – неважно, что делает человек, то есть вы можете наблюдать за ним, пока он смотрит кино или просто обедает, чистит зубы (если человек даст за собой наблюдать). Он может смотреть кино, а вы краем глаза можете наблюдать за ним и замечать, что у него вызывает позитивные эмоции. Например, каждую фразу из фильма, которая заставила его посмеяться, вы можете использовать как якорь. Если он засмеется, просто запомните те самые слова, над которыми он засмеялся, и потом невзначай скажите замеченные смешные слова в разговоре.

Как улучшить использование якорей?

«До того, как я узнал про якоря, часто использовал их неосознанно»

Да, часто бывает, что используешь что-то неосознанно, но теперь вы будете осознанно это делать, потому что когда вы выводите какую-то информацию на осознанный уровень, вы можете применять это намного лучше, чем применяли раньше. Как в баскетболе – учимся забрасывать мяч в корзину, и у нас получаются средние результаты – то мячи попадают, то не попадают. Если мы хотим научиться хорошо забрасывать мячи, нам нужно понять, как происходит процесс забрасывания: каким образом мы берем мяч, каким образом мы поднимаем его над головой и на какую высоту, каким образом прицеливаемся, каким образом мы кидаем мяч, какие используем мышцы во время прицеливания и во время броска. Нам всё это нужно узнать, чтобы усовершенствовать свои навыки. Допустим, на этапе прицеливания у нас не очень хорошо получается сконцентрироваться на высоте корзины и нужно как-то по-другому прицеливаться, чтобы мяч летел выше. Таким образом, когда мы выводим наши навыки на осознанный уровень, у нас появляется возможность усовершенствовать наши навыки. Мы научимся и будем забрасывать мяч точно в цель. Так же и с якорями.

Какие якоря настраивают на анекдот?

«У меня работал якорь "А вот еще анекдот..."»

Да, а можно еще следующими якорями пользоваться – «хочешь анекдот расскажу?», или «анекдот знаю», или «рассказать анекдот?», или «вот недавно такой анекдот рассказали, обалдеть!». Подойдет любая фраза, которая настраивает на восприятие анекдота.

«Не ржи только» – это якорь?

«А интересная фраза "не ржи только!" является якорем на смех?»

Является, причем это очень хорошая фраза. Аналогично фразе «не думай о белой обезьяне». Человек не может не думать о белой обезьяне. Как только он слышит эту фразу, он тут же начинает о ней думать. Соответственно «не ржи только» запрещает человеку настраиваться на смех. И чем больше человек будет

запрещать себе настраиваться на смех, тем сильнее он будет настраиваться смеяться. Ассоциации в его голове начинают выстраиваться таким образом, что он пытается убежать от смеха, но на самом деле смех, наоборот, к нему приближается с еще большей скоростью. Подобие данной фразы использовал в своих концертах Михаил Задорнов. «Только не смейтесь! Тс-с-с... Рано... Я кому сказал, не смейтесь?! Рано еще...», – он приговаривал подобные заклинания, вызывавшие еще более бурную реакцию зала. Вы можете данный прием использовать очень эффективно.

Чем больше надо не смеяться, тем сильнее хочется. А если еще человеку рот закрывать... Попробуйте как-нибудь – человек начнет смеяться, а особенно если начнет смеяться ваш хороший друг, с которым вы можете себе позволить дерзкое поведение, и начинайте ему рот закрывать. Он смеется, а вы ему рот закрываете и говорите: «Только не смейся, только не ржи!»

Как долго работает якорь?

«Как долго работает якорь? Насколько необычной должны быть фраза или действие? Можно ли повторно поставить через какое-то время?»

Работают якоря по-разному. Обычно якоря затираются через длительное время – если вы его сегодня поставили, можете им сегодня же пользоваться. Но через полгода вряд ли якорь сработает, если вы не закрепляли. Якорь можно повторно устанавливать каждый раз, когда человек смеется. Чем больше раз вы будете его устанавливать, тем на дольше он у человека закрепится. Главное – наблюдать. Всё зависит от человека, от того, насколько необычный якорь. Если вы установите якорь и будете его часто воспроизводить, но не будете подкреплять, то он может перестать действовать, потому что начнет ассоциироваться не со смехом, а с каким-то другим состоянием, в котором человек будет пребывать в то время, когда вы воспроизводите якорь. Если вы будете его постоянно воспроизводить в состоянии спокойствия, то со временем этот якорь будет ассоциироваться только со спокойствием и перестанет вызывать улыбку. Нет разницы в ваших действиях по установке якоря и воспроизведению якоря. Поэтому ваша задача – ассоциировать ваше действие по установке/воспроизведению якоря со смехом.

Вопросы об анализировании юмора

Какой эффект дает анализирование?

«Если разбирать много хороших анекдотов по структуре, то это дает очень хороший эффект?»

Попробуйте устроить эксперимент: поставьте себе задачу написать 20 или 50 шуток сегодня. А затем просто возьмите и напишите шутки. Обратите внимание, каким образом к вам будут приходить идеи. А через неделю повторите этот эксперимент, но вначале проанализируйте чужие шутки (20, 50 или 100 штук). Необязательно анализировать на бумаге, проанализируйте шутки в своем уме. Заметьте, как будут приходить идеи. Во второй раз будет больше креатива.

Почему еще анализ шуток эффективно действует – чем больше вы проанализируете, тем больше будете замечать, что используете приемы, которым научились, анализируя юмор. Все шутки переосмысляются по-другому. Начинаете копаться глубоко в каждой шутке и подмечаете оригинальные ходы в юморе. А в юморе может быть очень много ходов. Все приемы юмора невозможно описать. Из книг вы можете узнать о наиболее часто используемых приемах. Какие бы приемы вы ни использовали, всё равно найдется еще более нестандартный ход, который кто-то другой придумает. То, чему вы учитесь с помощью техник, вам не заменит анализ юмора.

Когда анализируешь шутки, то думаешь: «Нифига себе! этот человек круто шутит, но я ведь идею понял, я тоже могу шутить подобным образом». Чем больше анализируем, тем больше и толще становится копилка для собственных идей. Анализируя шутки, мы развиваем свою гибкость. А анализ юмора – это хорошо, потому что можно ведь просто читать анекдоты или смотреть какую-то передачу и много смеяться, и это тоже будет вас развивать в юморе, но когда мы анализируем и сознательно думаем, почему стало смешно, получается шутить на порядок эффективней.

Когда мы слышим шутки, мы смеемся, но не понимаем фишки, на чем строится прикол. Посмеялись и забыли про шутку. А когда разбираем шутку по структуре, мы выводим на сознательный уровень то, почему мы смеялись. Наше бессознательное понимает, что вызвало смех (ведь мы не контролируем вызов смеха, не принимаем сознательного решения, что сейчас мы начнем смеяться). В данном случае ваше бессознательное определило, что нужно запустить процесс смеха, а сознательное не понимает, почему смешно.

Допустим, водим машину и получается с переменным успехом. Если человек

часто попадает в аварии, ему нужно осознать процесс, как он водит машину, и что-то в этом изменить. Может, что-то не в порядке со стратегией управления (куда руль крутить, когда передачи переключать, в какой момент на педали нажимать). Когда водитель поймет, он сможет исправить ошибку в управлении автомобилем и перестанет попадать в аварии. То же самое мы делаем с шуткой. Бессознательное как-то работает, а тут мы выводим шутку на сознательный уровень, понимаем идею шутки и можем в дальнейшем использовать подобные идеи шуток снова и снова.

Вопросы о придумывании шуток

Трудно начать придумывать шутку

«Довольно трудно сначала – как баран смотришь на фразу, над которой хочешь пошутить, а минут через 15-20 поехало»

Да, иногда трудно бывает начать, а когда вникнешь в технику, то становится легко. Причем ее выполнять сложно только в первый раз, когда не знаешь, что за чем делать и на что обращать внимание. А второй раз уже начинаешь выполнять эту технику на порядок быстрее: сразу же ясно, что делать, накидываешь целую кучу ловушек и альтернативных вариантов (сюрпризов), выбираешь лучшее – и шутка готова. Особенность техники в том, что идеи сами приходят в голову и всё получается легко. Проверяешь предположения – и шулки сразу в голову автоматически приходят.

Иногда легче выполнять технику становится не на второй раз, а раз на пятый. Тут всё от человека зависит: кто-то даже на пятый не сделает. Но когда освоитесь, интегрируете технику в себя, шулки будут выходить автоматически, вам не нужно будет вспоминать все шаги техники. Нужно привыкнуть к технике, чтобы выходило еще легче. Эта техника самая важная. Если вы вынесете к концу этой книги хотя бы что-то одно, то я хотел бы, чтобы это была именно техника создания шулки. Техника создания шулки – это база.

Привычка писать шулки

«Главное, чтобы появилась привычка писать»

Когда хорошо освоите технику написания шулки, привычка появится сама собой.

Не надо будет целенаправленно садиться за стол, выбирать тему, искать ловушки, сюрпризы, формулировать всё. Когда техника встроится, то на любую фразу в жизни вы автоматически будете придумывать шутки. Каждая фраза, которую вы услышали или прочитали, со временем будет являться начальной фразой для техники создания шутки. Только вы слышите фразу, как автоматически всплывает шутка. Чтобы такого уровня достичь, нужно хорошо интегрировать эту технику и выполнить ее 10, 100, 1000 раз – для каждого свое число. Когда первую тысячу шуток напишете, заметите, что за время написания тысячи в жизни многое изменилось. После окончания чтения книги вы начнете замечать какие-то изменения в общении с людьми, какие-то приятные бонусы. Можете написать это мне в письме, я буду рад почитать. Быть может, о вашем опыте я расскажу в статьях, книгах или на занятиях по юмору. Если в течение месяца каждый день будете писать, то будет уже не в тягость. За месяц можно очень многое осилить, в принципе, даже эту тысячу шуток. Так что успехов!

О развитии креативности

«Хотелось бы узнать о развитии креативности»

Существуют специальные техники для развития креативности, но у вас для креативности всё уже есть. Те читатели, кто попробовал применить технику создания шутки, могут понять: техника создания шутки – это и есть техника креативности. Давая технику, я учу нестандартно мыслить, использовать неожиданные подходы, разрывать шаблоны. Каждый сюрприз шутки – это и есть нестандартная мысль, которая разрывает шаблон. Применяйте технику шутки ко всему.

Креативность развивается, когда вы начинаете замечать собственные шаблоны и меняете их. Например, если вы всегда завязываете шнурок сначала на левой ноге, а потом на правой, вы можете изменить этот шаблон. Постепенно вы научитесь креативно мыслить в любых ситуациях вашей жизни.

Есть еще такой метод: переверните в доме все фотографии вверх ногами. Когда вы начнете смотреть на фотографии в перевернутом виде, вы увеличите число задействованных нейронных цепочек в вашем мозге. Или если вы ходите домой одним путем, попробуйте пройти другим. Или почистите зубы новым способом. Попробуйте найти 100 способов, как почистить зубы. Понаблюдайте за собой и примените технику создания шутки к вашему поведению. Тогда у вас появится необычный подход даже к чистке зубов.

Креативность развивается, когда мы придумываем разные способы делать что-то стандартное. Например, в моем институте был гениальный преподаватель, про которого рассказывали удивительные истории. Будто бы часы у него всегда спешили на 4 часа 32 минуты и 45 секунд. Когда его спрашивали, почему у него переведены часы, он отвечал, что всё время упражняется в арифметике.

Еще есть другая история, что он пришел на занятия в двух галстуках. Причем один висел, как обычно, на груди, а второй – на плече. Когда его спросили: «Игорь Борисович, как же так получилось, что вы пришли на занятия в двух галстуках?», он ответил: «Я одевался утром в институт, посмотрелся в зеркало и заметил, что чего-то не хватает». А чтобы стереть с доски мел, он взял галстук с плеча, вытер мел и положил галстук обратно. Гениальный человек.

А вот еще один пример от Милтона Эриксона на развитие креативного мышления. Он любил спрашивать у своих учеников, сколько они могут найти способов пройти из одной комнаты в другую. Я повторял данный эксперимент со своими учениками, задавая тот же вопрос: «Сколько вы сможете найти способов пройти из одной комнаты в другую?», – и получил ответы:

- проломить стену;
- на кресле с колесиками;
- через окно;
- мысленно;
- на попе;
- на хромой собаке;
- через подвал;
- и т. д.

Вариантов было очень много.

А ведь есть и еще более нестандартные способы. Например:

- вылезти в окно, дойти до остановки, сесть в маршрутку, доехать до аэропорта, сесть на самолет, улететь куда-нибудь далеко, там путешествовать долго-долго, после чего опять на кораблях и самолетах вернуться в свой город и залезть в нужную комнату через печную трубу.

Вся идея развития креативности основывается на том, чтобы как можно чаще и как можно больше придумывать неожиданных решений.

Есть и такой метод: возьмите случайную ассоциацию, откройте интернет, найдите

первую попавшуюся картинку и примените эту картинку к своей задаче. Например, если вы думаете, что приготовить на ужин, и натыкаетесь в интернете на картинку часов, то вы можете приготовить салат, разложив овощи в виде часов. Это будет необычно.

О частоте тренировок

«Как часто в день или в неделю надо тренироваться в юморе?»

Во-первых, тут надо определиться, что такое «надо»? Если вы хотите стать таким же юмористом, как Ургант, Задорнов или Жванецкий, то надо понимать, что юмор – это основное, чем они занимаются, и на его тренировку уходит вся жизнь. Они очень много пишут, читают, отсеивают кучу творческого мусора, получая жемчужины, которые становятся на слуху у всей страны.

В зависимости от ваших целей нужно выбирать время, необходимое для тренировок. Я, например, стараюсь слушать свое бессознательное. Иногда ко мне приходит цифра, например, тысяча шуток. И я пишу. Кстати, я всем советую написать свою тысячу шуток. А потом – десять тысяч шуток. При написании тысячи шуток можно много понять и узнать.

Даже если у вас сразу не получалось писать качественный юмор, то пишите некачественный. Рано или поздно качество ваших шуток начнет вас удовлетворять.

А что делать, если с памятью плохо?

Если с памятью плохо, то всё нормально. В юморе можно обойтись и без хорошей памяти. Когда вы используете технику создания шуток, вам ничего не приходится вспоминать, вы просто используете те идеи, которые сами приходят в голову. Когда вы используете технику интеграции юмора, неважно, насколько развита у вас память. Важно то, что шутки и идеи, которые вы в себя интегрируете, будут появляться в вашей жизни автоматически. А чтобы пользоваться якорями на смех, память нужна лишь настолько, чтобы запомнить, какой именно якорь вы установили и кому.

О создании подписей к картинкам

«Сколько времени занимает написание шутки? Например, создание подписи к

веселой картинке на сайте humorial.ru»

Бывает по-разному. От двух секунд. Иногда смотришь на картинку – и смешная подпись тут же готова, а иногда приходится подумать. Но я стараюсь не думать дольше десяти минут. Если не получается, то я перехожу к следующей картинке. Технику создания шуток можно применить и к картинкам, и к фотографиям. Придумывая смешные подписи к фотографиям, мы выполняем технику аналогично тому, как мы выполняем технику над фразами: спрашиваем себя, о чем думают люди, когда видят эту картинку, потом накидываем список ловушек, к которым затем придумываем сюрпризы и, наконец, формулируем переходы от ловушек к сюрпризам. Так что десяти минут достаточно, чтобы накидать много интересных идей.

Но всё сильно зависит от картинки, иногда бывает: накидаешь кучу ловушек и сюрпризов, но видишь, что они всё равно не удовлетворяют тебя. Иногда, когда шутка не придумывается к какой-то картинке, можно попробовать воспринять это как вызов. Когда найдешь шутку к картинке, к которой долгое время не мог придумать ничего смешного, то твоя магия юмора прокачивается и в дальнейшем становится легче шутить над подобными трудными картинками.

Сочинение шуток и словарный запас

«Зависит ли мастерство в создании шуток от словарного запаса человека? Запас можно очень эффективно повысить чтением вслух, а надо ли? Может, лучше развивать ассоциативные связи? На ваш взгляд, какое действие лучше подойдет для развития?»

Да, действительно, от нашего словарного запаса зависит то, какие шутки мы придумываем. Когда мы владеем большим количеством слов, мы можем использовать больше оттенков смысла для наших шуток и добивок.

Я рекомендую читать толковый словарь. Читать разные толкования слов. Сначала может показаться, что это не очень интересно, но попробуйте прочитать несколько страниц, и вам понравится. Я, например, узнал о чтении словаря от Милтона Эриксона. Милтон – человек, который создал новое направление гипноза. В эриксоновском гипнозе очень важно, как терапевт (гипнотизер) пользуется своим языком. Мне очень нравится цитата Эриксона:

«Когда читаешь разные определения одного и того же слова, это полностью меняет твои представления о том, что такое язык, и как им

можно пользоваться». Цитату прочитаю, не хочется портить: «Я с детства практиковался в том, чтобы говорить на двух или трех уровнях. Я мог разговаривать с одноклассниками, и один из них мог думать, что я говорю о собаке, другой – что я говорю о воздушном змее, а третий думал – что я рассказываю о футболе».

Эриксон – гений, он виртуозно пользовался языком. В гипнозе очень важна многоуровневая речь. Язык, который содержит много смыслов. И тогда на уровень сознания терапевт посылает один смысл, а на уровень бессознательного – другой. И очень важно, чтобы на сознательном уровне клиент не понял, о чем на самом деле идет речь. А понял лишь на бессознательном. Потому что именно на бессознательном уровне и будут прорабатываться проблемы клиента.

В юморе мы должны уметь говорить одновременно на многих уровнях смысла, но при этом важно, чтобы наш зритель подумал сначала об одном смысле наших слов, а затем неожиданно догадался о другом. Чтение словаря как раз и развивает способность говорить одновременно на многих уровнях смысла. Попробуйте сегодня на ночь прочитать страничку из словаря.

Сколько читать словарь? Решайте сами. Иногда я буквально зачитываюсь словарем, могу часы подряд сидеть и читать. Эриксон прочел полный толковый словарь и советовал читать хотя бы страничку на ночь каждый день.

Для чтения также хорошо подойдет словарь фразеологизмов. В нем даются метафоры, которые вы можете превращать в шутки, если метафоры будете толковать буквально. Сам я сейчас читаю три словаря: словарь жаргона, толковый словарь, словарь фразеологизмов.

Также я рекомендую другой способ увеличения словарного запаса. Этот способ мне самому подходит больше. Вы можете включить запись оратора, речь и словарный запас которого вам нравятся. Например, Урганта или Задорнова, или Ленина. Слушайте оратора и повторяйте за ним его речь слово в слово. Произносите слова с той же интонацией, с теми же паузами. При этом даже не обязательно понимать смысл слов, просто механически повторяйте.

В НЛП такой способ копирования называется «моделирование через вторую позицию». Моделируя через вторую позицию, вы будто бы становитесь тем человеком, за которым повторяете. Очень скоро словарный запас оратора останется в вашем теле, ваших мозгах, ваших мышцах. У вас изменятся голос и манера говорить, и подобное изменение пойдет вам на пользу.

Как начать упражняться в юморе, если лениво?

Иногда люди никак не могут приступить к выполнению какого-либо задания, так как пугаются, что если они сядут, то на выполнение придется потратить много времени. Чтобы вам не пугаться того, что техники придумывания и интеграции шуток затянут вас на долгое время, поделюсь интересной техникой. Техникой «пятнадцати минут», позволяющей не оставаться в стороне от пугающей объемами работы. Это очень простая и результативная техника.

Техника «пятнадцати минут».

1. Возьмите таймер и установите на 15 минут.
 2. В течение 15 минут вы выполняете какую-нибудь работу, например, сочиняете шутки.
 3. Через 15 минут, когда прозвенит таймер, вы обращаете внимание на то, насколько вам нравится то, чем вы занимаетесь. Если вам не нравится, вы завершаете работу. Но если вы замечаете, что вам удалось войти в состояние потока, когда работа выполняется как бы сама, то продолжайте заниматься.
- Вы удивитесь, каких результатов можно добиться с использованием данной техники.

Вопросы о спонтанности юмора

Как не стать «клоуном»?

Помните, мы разбирали формулу смеха? Состояние+якоря+шутки=смех. Обычно «клоуном» считают того человека, который сам много смеется и использует некачественные шутки. У него состояние высокое, внутренние якоря на него работают, и что бы он ни говорил в данный момент, это вызывает у него смех. У других людей гораздо ниже состояние, они не могут смеяться над такими абсурдными вещами, не могут сделать такой скачок наверх, где находится смех. Они находятся на своих состояниях спокойствия или даже негатива. Им нужно сделать внутреннюю работу, чтобы засмеяться. «Клоун» не может вытянуть их наверх, на уровень своего состояния. Если бы у него это получалось, всё было бы нормально, никто бы его за клоуна не считал. Юмор – это такая вещь, которая не только для себя, а еще и для других людей. И это нужно учитывать.

Об уместности юмора

«Бывает же, что юмор неуместен?»

Смотря как вы относитесь к юмору. Некоторые люди считают, что есть ситуации, в которых юмор неуместен, например, на похоронах. А бывают люди, которые специально шутят на похоронах, чтобы от юмора людям, испытывающим горе, стало чуть-чуть лучше. Важно уметь шутить мягко, чтобы не вызывать негатива. Тут тоже можно заранее проверить шутку в воображении. Встаем на место убитого горем человека и предугадываем его реакцию. Если он будет не очень хорошо реагировать в нашем воображении, тогда подавать заготовленную шутку не стоит. Очень многое зависит от культуры. Есть такие культуры, в которых на похоронах смеются и в этот момент проделывают целительную внутреннюю работу – от горя избавляются не только плачем, но и смехом.

Что если не получается хорошо шутить?

«У всех такое бывает, что не всегда получается хорошо шутить»

Нет неудач, есть только опыт. Любой опыт так или иначе полезен. Сейчас, может, не получается шутить смешно, но по мере того, как вы учитесь, вы шутите всё смешнее и смешнее. Также вы всё лучше и лучше узнаете, как выходить с юмором из таких ситуаций, когда ваша шутка не сработала. Когда один из моих друзей видит, что все сидят с кирпичными лицами после его шутки, он может воскликнуть: «Ага! значит, никого нет. Почешу-ка я член...»

Чем больше шуток мы в себя интегрируем (а это делается достаточно быстро), тем больше увеличивается количество ситуаций, в которых мы можем шутить легко и спонтанно. Каждую шутку, которую вы интегрировали, можно использовать в разных ситуациях и с разными людьми. Она по жизни будет с вами всегда – один раз по технике прогоняешь, и она остается в твоём багаже на всю жизнь.

Шутите в свое удовольствие

«Наверное, шутить можно в свое удовольствие, а не пытаться кому-то понравиться»

Совершенно согласен. Шутим в свое удовольствие. Юмор – очень эгоистическая вещь. Юморист сам смеется очень много, пока придумывает шутки. Опять же, качественная шутка смешит самого юмориста. Может, он вслух и не засмеется, но на какое-то мгновение приходит сверхпозитивное состояние. Следя за своим состоянием, юморист часто отфильтровывает более смешные шутки.

Важна вседозволенность, смелость – мы говорим шутку, и нам уже неважно, что

скажут другие, нам уже самим по кайфу. Шутку хочется сказать, потому что нас самих эта шутка веселит. Мы позволяем шутке вырваться из нас наружу, а вовсе не думаем о том, как бы всех развеселить. Когда подаешь свои шутки смело, то твое тело невербально само говорит людям, что сейчас будет смешно. Когда шутишь с удовольствием, люди понимают, что сейчас будет смешно и сейчас можно смеяться, и уже неважно, что ты скажешь. Даже если ты произнесешь какие-нибудь банальные слова, людям понравится. У меня друг есть, который так шутки и подает – говорит совершеннейшую глупость, но весь его внешний вид сообщает, что сейчас будет ржак. И все хохочут.

Юмор как образ жизни

«Уметь шутить и пользоваться чувством юмора – это образ жизни, как вы думаете? Если человек шутит, то от него этого ждут постоянно»

Да, это образ жизни. Поначалу ты развиваешься в юморе, и тебе кажется, что придумать шутку – это сложно. А потом осваиваешь технику, начинаешь быстро креативить шутки и уже не можешь остановиться. Когда освоил технику, назад дороги нет – уже нельзя не придумывать шутки, они начинают сыпаться изнутри. Каждая произнесенная шутка радует нас, приносит больше позитива в жизнь. Такого не может произойти, что шутил-шутил по жизни много и часто, а потом вдруг взял и перестал – с чего бы это? Умение шутить будет только развиваться и развиваться. Главное – начать. Если сделал первые шаги и освоился в юморе (техника создания, интеграции шуток, все эти маленькие навыки и составляют собой чувство юмора. Почему до сих пор считают, что чувство юмора нельзя развить?), то от тебя ничего не зависит, твое тело само всё делает. Само придумывает шутки, само интегрирует, само подает. Тебе начинают сопутствовать веселье, радость. Юмористы – очень веселые люди, в отличие от многих других серьезных людей, которые еще не впустили в свою жизнь юмор. Когда вы много шутите, к вам притягиваются позитивные люди и вся жизнь становится проще, лучше и позитивнее. И здоровье лучше – смех вас исцеляет.

По поводу второй части вопроса: «Если человек шутит, то от него этого ждут постоянно»; ответу так: ждут – не ждут, но привыкают очень. Привыкают думать: «Ага! Появился! Пришел, и сейчас будет ржак». А если мысли такой у окружающих нет в голове, то бессознательное ожидание всё равно присутствует. Если вы нашли себя в юморе, то достаточно одного вашего появления, чтобы люди настроились на позитив и у них улучшилось состояние. Хорошо, что вы уже начали свой путь и идете по направлению ко всё более высоким вершинам юмора.

По пути вы можете притягивать позитив, счастье, веселье и дарить их другим людям.

Почему проще шутить в состоянии расслабленности?

Когда мы зажаты, то энергия зажимается в наших мышцах, и мы не можем использовать нашу энергию на создание шуток. Поэтому особенно хорошо шутить получается после медитации. Когда мы расслабляем весь организм, высвобождаем энергию, но она находит выход в гениальных мыслях и озарениях.

Как отвечать на обидные фразы типа «ты идиот»?

Попробуйте прогнать фразу «ты идиот» через технику создания шутки. У вас появятся способы реагировать на обидные фразы шутками. Например:

- *Ты идиот?*

- *Нет, а что, ты ищешь друга по несчастью?*

Можно использовать и более изощренные способы реагирования, такие как «вызов негативных якорей» или создание замешательства у стёбщика над вами. Если вы хотите сделать так, чтобы человек, который сказал вам что-то обидное, больше никогда не захотел повторять подобное поведение, достаточно ассоциировать в нем его нежелательное (для вас) поведение с чем-то негативным для него, с тем, чего стёбщик избегает. Можно вызвать замешательство. Люди обычно избегают замешательства и не хотят в него попадать. В состоянии замешательства у человека теряется впечатление, что он способен контролировать ситуацию и защитить себя. Если вы вызовете у него замешательство именно в тот момент, когда человек вам сказал «ты идиот», то в следующий раз, когда он захочет пошутить в наш адрес, он бессознательно вспомнит замешательство и остережется произносить, чтобы избежать замешательства снова. В лингвистике есть понятие «пресуппозиция», которое тоже можно использовать для борьбы с людьми, произносящими обидные фразы. Например, если вас оскорбили: «Ты идиот», то ответом низкого качества станет: «Нет, я не идиот», – но можно ответить фразой более высокого уровня: «А ты сам-то понимаешь, насколько ты идиот?» И что тут человек сможет возразить? Либо:

«Да, я понимаю», либо: «Нет, не понимаю». Но всё равно он соглашается с тем, что он – идиот.

Самое главное, помните, что такими мощными инструментами, как «якоря», «замешательство», «пресуппозиции», вы можете испортить человеку жизнь. Часто я даю очень мощные инструменты. Их можно использовать во благо, а можно во вред. Вы сами решаете, как пользоваться ножом: хлеб резать или людей. Я выступаю за то, чтобы использовать инструменты людям во благо. Проучить человека один раз – это хорошо. Но систематически ему портить жизнь – зачем вам заклятый враг? А если ваш враг вдруг узнает ваши мощные инструменты, какой вред он тогда сможет нанести вам...

О восприятию негатива

«Я знаю, что многие юмористы подтверждают все негативные фразы в свой адрес»

Да, это действительно так. Но в этом есть смысл, например, Карлос Кастанеда говорит о чувстве собственной важности, которое питает ваше эго. Если эго у вас есть, то вас легко уязвить, а если его нет, то вам ничего не страшно. Вам не нужно каждый раз оправдывать собственную важность. И вас невозможно уязвить. Чувство собственной важности – иллюзорное понятие. Кроме него, есть второе чувство, очень близкое к нему, – чувство жалости к себе. И оба чувства мешают нам быстро идти, быстро развиваться и достигать своих целей.

Если вас интересует тема духовного развития, рекомендую прочитать книгу «Посыпание Будды пеплом». Кроме всего прочего, она дает понимание сути просветления, а также понимание того, что словами можно играть, вне зависимости от смысла слов. Юмористу очень важно подходить к словам как к объекту для игры. Книга действительно трансформирует и перекраивает мозг.

Как шутить с людьми разных возрастов?

«Артем, как шутить с людьми разных возрастов? Многие шутки разные люди просто не поймут. Подстраиваться под них?»

Да. Наблюдать, что им интересно. Необходимо подготовить аудиторию к шутке, поработать с ней. Можно на время встать на ее место и подумать о ценностях и

целях этих людей. Критерием рамки является актуальность. Можно даже спросить, над чем они в последний раз смеялись. Понаблюдать за тем, какие анекдоты они сами рассказывают. Любому человеку будет интересно и смешно то, что соприкасается с его личным опытом. Не бывает универсальной шутки для всех людей. Любая шутка сработает у одних, но не сработает у других. Ищите такие шутки, которые работают у вашей аудитории.

Вопросы о природе смеха

Почему смеешься, когда человек падает?

«Почему автоматически смеешься, когда человек падает? Не хочешь смеяться. Понимаешь, что интеллигентный человек, но всё равно что-то прорывает. В чём дело?»

Смешно в том случае, когда у наблюдающего с падением связан разрыв шаблона восприятия походки человека. Допустим, есть шаблон, по которому человек воспринимает пешехода, когда *он идет прямо, в своем каком-то темпе, в своем ритме, идет себе, идет, и поведение пешехода ожидаемо, он продолжает идти, шаг за шагом, а на фоне мелькают дома, фонари, люди, а он идет и идет, двигает ногами, левой, правой, проносятся витрины, вывески, собаки, машины, а он идет, левой, правой, идет и идет, и думает о чем-то своем, пока он двигается, ему приходят в голову какие-то детские воспоминания, и он продолжает идти, может быть, день рождения, или новый год, и при этом он всё идет вперед, делает шаги, идет и идет, и тут – БАЦ... в открытый люк!* Происходит разрыв шаблона. Иногда падение кажется настолько неожиданным, что можно начать смеяться.

Великий Чарли Чаплин бывал смешным, устраивая курьезные ситуации с падением. Очень многое зависело от того, что именно он разыгрывал перед кинокамерой. Если мы видим обычного человека, идущего по улице, который поскользнулся и упал, тут нет ничего смешного. А если с падением связана особенная задумка, когда все обстоятельства сводятся к такой ситуации, в которой недопустимо падать никогда и ни за что, то падение может быть очень нелепым и потому смешным. Допустим, президент наш упадет во время новогоднего обращения к россиянам – будет смешно. Вся страна сможет посмеяться над падением президента.

У меня есть друг, теперь уже он Михаил, а тогда был Мишей. Я на всю жизнь

запомнил, как он однажды нелепо упал с велосипеда и засмеялся. Мы потом пять минут вместе смеялись над дурацким падением, хотя ему было очень больно. Тогда Миша меня на всю жизнь заразил своим смехом и умением смеяться над своими ошибками, над своей неуклюжестью, над моментами, в которых выглядишь глупо. Нелепость смешна.

Я смеюсь, когда нервничаю. Что это значит?

Когда вы смеетесь в нервной обстановке, ваш организм занят исцелением. Нервный смех – очень целебный процесс. Вы один раз можете посмеяться в нервной обстановке, а в следующий раз уровень тревожности спадет. Нервозность понизится или исчезнет, и будет проще. Смех исцеляет.

Вопросы по решению проблем

Боюсь шутить

«Иногда люди обижаются, затаивают обиды. Боюсь шутить»

По поводу «затаивают обиды» есть интересная особенность. У меня есть друзья, на которых я не могу обижаться, хотя шутки у них бывают язвительны. Иногда человек не может не рассмеяться на вашу шутку, какая бы язвительная она ни была, если вы всё правильно делаете, то человек может рассмеяться в любом случае, и если он рассмеется, то человеку самому от смеха будет только лучше. Потому что если человек засмеялся, обиды никакой не будет. Вы подняли ему настроение – на что обижаться?! Вся обида сразу растворится, исчезнет, улетучится, всё как-то пройдет.

Замечательный психотерапевт Фрэнк Фаррелли, создатель провокативной психотерапии, проводит сеансы любопытным образом. К нему приходит на сеанс человек, и в течение двадцати–тридцати минут Фрэнк Фаррелли с ног до головы «опускает» этого человека, очень много стебётся над ним. Очень много юмора на сеансах Фрэнка. И как ни странно, этот стёб такой, что вызывает смех клиентов и очень хорошо помогает решать их проблемы. Если у его клиентов есть психологические проблемы, то проблемы эти могут исчезнуть фактически за время одного сеанса. Фрэнк иногда приезжает в Москву с мастер-классами. У меня есть несколько знакомых, которые были у него на горячем стуле, и он их полностью «опускал». У каждого был только один сеанс длительностью минут двадцать, и каждый из моих знакомых сказал, что проблема решилась полностью.

Фрэнк Фаррелли полностью обстебал – проблемы решились. Иногда юмор интересным образом действует на людей.

Что дает пошлый юмор?

«От хорошего пошлого анекдота дамы ржут, ойкают и снова ржут»

Да, если уметь рассказать даме пошлый анекдот. Рассказывать даме пошлые анекдоты очень полезно, если она действительно над ними ржет. Вообще, пошлые анекдоты хорошо рассказывать, потому что когда люди смеются над такими запретными темами, то у них исчезают всякие тараканы по поводу разнообразных сексуальных запретов. Люди начинают себе позволять мысли и поведение, которые раньше не позволяли. Таким образом, юмор помогает решать проблемы весело и быстро.

Если человек сердится на шутки

«Чтобы человека вывести из депрессии, используем хорошие шутки, но он всё равно может рассердиться»

Всё зависит от конкретного человека. Если мы используем шутки, то мы должны конкретно понимать, зачем мы это делаем. Фрэнк Фаррелли использует шутки таким образом, чтобы провоцировать человека, чтобы человек рассердился, потому что реакция гнева может быть терапевтична. Человек не может себе позволить эту реакцию, а мы его провоцируем. Иногда даже провокация может быть полезна для человека в депрессии.

Как понять человека лучше?

Как вообще другого человека понять? Встаньте на его место, войдите в его позицию, представьте себя им. Если бы вы были другим человеком, то как бы вы тогда реагировали, что вам было бы приятно, какие шутки вам бы лучше помогли. Представьте себя другим человеком – лучше поймете его.

Что делать, если тебя призывают стать серьезным?

«Когда шутишь, то люди называют тебя несерьезным и призывают стать им. Сейчас и шутить трудно»

Бывают подобные ситуации. Люди почему призывают быть серьезным? Серьезного человека намного проще контролировать. Когда я делился своей техникой юмора с друзьями, мы много смеялись, было очень весело и интересно. Было заметно, что друзья приходили на наши встречи не очень энергичными, и с ними было очень легко. А потом, к концу встреч, за счет того, что все обильно и активно шутили, мне было с ними очень непросто. Мои друзья становились как маленькие дети в детском саду, у которых много энергии. И с таким количеством детской энергии не справиться взрослому человеку.

Когда люди подходят к жизни с юмором более активно, они становятся более естественными, лишенными всяких ограничений, установок, таких как «сиди правильно!», «говори правильные слова!», «делай так, чтобы всем было хорошо!». Многие из нас могли бы достигать в жизни значительно больших результатов, но не могут себе многого позволить из-за детских ограничений. А юмор как раз позволяет легко снять психологические ограничения.

Я много раз замечал, что если человек не может воспринять шутку в отношении некоторой темы, то, значит, у него есть психологическая проблема, связанная с темой, в которой он крайне серьезен. И особенно за собой такое замечал. Завтра будем разбирать, что в таком случае делать. Если есть такая тема, над которой вы не можете смеяться, то важно придумать к данной теме некоторое число шуток – и всё станет гораздо проще. Бывает, нам кажется, что еще остаются такие ситуации, в которых нужно относиться к жизни серьезно. Я уже перестал думать, что есть хоть что-то по-настоящему серьезное. Весь мир абсурден!

Личные вопросы к автору

Вопрос о динамической медитации

«Артем, не пробовал динамическую медитацию Ошо? Она как раз очищает сознание от ментального мусора»

Да, пробовал. Она делается в четыре этапа, я сам о ней прочитал. Был очень хороший эффект расслабленности. Серьезную силу дает также холотропное дыхание. В одиночку это делать опасно, необходимо присутствие ситтера. У Ошо также есть медитация смеха. Нужно просто войти в состояние смеха – сначала это

будет неестественно, не конгруэнтно, сложно. В некоторых случаях перед этим нужно в буквальном смысле прочистить организм.

Вопрос об участии в юмористических программах

«Артем, играли ли вы в КВН или хотели бы принять участие в "Камеди батл"?»

Нет, в КВН я пока не играл. В юморе я не так долго, всего два с половиной года. Сейчас мне больше нравится моделирование юмора. То есть мне нравится выявлять, как происходит процесс создания шуток у опытных юмористов.

Мне хочется, чтобы в «Камеди батл» и в КВН принимали участие мои ученики. Я готов индивидуально заниматься с людьми. Мне это очень интересно.

Благодарю за то, что появилась возможность поучиться

Я вас тоже благодарю за то, что вы учитесь вместе со мной, вы мне очень многое даете. Я вместе с вами развиваюсь. Когда рассказываешь людям о своем опыте, сам начинаешь еще лучше понимать то, чему учишь. И просто спасибо, что вы идете вместе со мной.