

A man and a woman are standing on a rustic wooden bench. The woman, on the left, is wearing a strapless red dress with a large rose pattern and holding a large bouquet of red roses. She is looking towards the man with a smile. The man, on the right, is wearing a grey suit with a bow tie and glasses. He is also looking at the woman. The background is a vibrant, abstract collage of various shapes and colors, including greens, yellows, pinks, and blues, resembling a modern art installation or a painted backdrop. The overall mood is romantic and celebratory.

Артем Аракчеев

КАК НАУЧИТЬСЯ СМЕШНО ШУТИТЬ

Стратегии гениальных юмористов

Артем Аракчеев

**Как научиться смешно шутить.
Стратегии гениальных юмористов**

«Издательские решения»

Аракчеев А.

Как научиться смешно шутить. Стратегии гениальных юмористов /
А. Аракчеев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-501046-9

Ваши шутки не смешны? Смеются над вами? Не верите в развитие чувства юмора? Книга откроет перед вами формулу смеха, структуру шутки, навыки юмористов и алгоритм обучения юмору. На практике вы освоите техники и стратегии создания шуток, спонтанности юмора, веселого решения проблем и задач, подачи комичного и другие. Ваши шутки наполнятся смехом окружающих. Вы сможете веселиться сами и поможете хохотать другим. Ваше чувство юмора эволюционирует к уровню громких аплодисментов и вселенского счастья.

ISBN 978-5-00-501046-9

© Аракчеев А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	7
Отзывы к курсу	7
Интервью о курсе	13
Десять ошибок юмористов	19
Убеждение, что чувство юмора развить нельзя	19
Шутки не актуальны	19
Шутки не тестируются	19
Неумение докрутить шутку	19
Тренировка в умении шутить непосредственно во время общения	20
Неумение придумать свою оригинальную шутку	20
Неумение интегрировать чужие шутки	20
Неумение или нежелание анализировать юмор	20
Незнание того, как использовать якоря и состояния в юморе	21
Не все применяют юмор для решения насущных проблем и задач	21
Десять способов стать юмористом	22
Прочитать все статьи о юморе	22
Прочитать все книги о юморе	22
Просмотр юмористических шоу и концертов	22
Чтение и пересказ анекдотов	22
Написание огромного числа шуток	22
Игра в КВН	23
Посещение живых тренингов и мастер-классов	23
Пройти коучинг по юмору	23
Самостоятельное моделирование опыта юмористов	23
Посещение вебинара	23
Десять фишек юмористов	24
Тестирование шуток в воображении	24
Тестирование шуток при помощи окружающих	24
Вопрос «Почему смешно?»	24
Разбор шуток по структуре	24
Подготовка к написанию шуток	24
Придумывание шуток к своим проблемам	24
Интеграция юмора	25
Использование якорей	25
Тренировка в написании шуток	25
Подача юмора	25
Глава 1.	26
Как и почему была написана эта книга	26
Что такое юмор	27
Ваше определение юмора	30
Формальные определения	32
Оценка вашего текущего умения шутить	34
3 простых способа научиться шутить	35

Анализирование юмора	35
Написание шуток	35
Интеграция юмора	36
Формула смеха	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Как научиться смешно шутить Стратегии гениальных юмористов

Артем Аракчеев

Корректор Александр Меньшиков

Интервьюер Алексей Красильников

Дизайнер обложки Максим Новиков

© Артем Аракчеев, 2019

© Максим Новиков, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-0050-1046-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

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 шутки. 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 Смилов, я студент, я из города Луцк (Украина).

Андрій Месі

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. Преподаватель 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 живую... 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 изменилась: 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 делает 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 прибавилось)

С якорями сдвинулся с мертвой точки – мне кажется, получилось в качестве якоря использовать собственную улыбку) Планирую расширить 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 модели-

руешь. 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 убежде-

ние: 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 физику, 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 Клабе» 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 остроу 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 записывайтесь.

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 шутки 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 большое 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 разьясню. 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 анализирования, 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,

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.