

# Глава 1.

## Анатомия юмора

### Три теории юмора

**Ч**то делает шутку смешной?  
А что делает человека привлекательным или крутым? Некоторым понятиям сложно дать точное определение, но всем сразу понятно, когда шутка смешная – и *не* смешная!

Можно сказать, что юмор достаточно предскажем, чтобы выделить несколько повторяющихся тем. Задумайтесь, над чем вы последний раз смеялись от души? Вспомните случай, когда вы чуть не катались по полу от смеха, а ваш спутник закатил глаза, даже не улыбнувшись.

Возможно, вам нравится смотреть «оскорбляющих комиков» с их сверхобидными шутками или насмешками над «звездами», но вы не понимаете, почему люди смеются, когда кто-то падает на льду (уж не говоря о классической чаплинской ситуации с банановой кожурой).

Так или иначе, существует определенный тренд, согласно которому те или иные комедийные видео набирают миллионы просмотров; это значит, что есть конкретные паттерны, которые вызывают у нас смех.

Как вы понимаете, смешить можно по-разному. Это, конечно, не догма, но можно выделить три основные теории, которые объясняют, почему что-то смешно, а что-то нет.

## ***Теория 1. Психологическая разрядка***

Говорят, трагедия и комедия неразрывно связаны. Зачастую юмор помогает освободиться от негативных эмоций – страха, неприятных ощущений, стресса. Посмеяться от души – значит дать выход накопленной психической и нервной энергии, по крайней мере, так утверждает теория.

Допустим, утром по дороге на работу вы попали в аварию. Наконец, после всех перипетий вы добрались до офиса, и ваш коллега смотрит на вас и удивленно восклицает: «Какой ужас! У тебя даже синяк под глазом!» А вы невозмутимо отвечаете: «Ш-ш, не так громко, а то все захотят такой же!»

Это смешно, потому что позволяет сбросить напряжение и превращает довольно грустную и неприятную ситуацию в шутку. Согласно этой теории, чем больше нервной энергии высвобождается, тем смешнее шутка. Представьте, что чудовищное землетрясение разрушило многоквартирный дом, и, когда все успокоилось, выжившие жители собрались на обломках здания и стоят с горестными лицами в полной тишине. А теперь представьте, что в этот трагический момент кто-то испортит воздух. Почему это смешно?

Эта теория также объясняет, почему юмор приносит облегчение, когда люди честно и откровенно выражают свои мысли, преступают общепринятые запреты и говорят то, о чем думают все, но боятся признаться. Напряжение

может вырасти, если все будут упорно соблюдать определенные социальные правила или контролировать каждый свой шаг. Нарушить или обойти эти правила – это как получить передышку, которая всем поднимает настроение.

## *Теория 2. Превосходство*

Человек поскользнулся на льду и больно ударился, но тут же вскочил на ноги и раскланялся на все стороны, затем непринужденной походкой отправился по своим делам. Прохожие улыбнутся ему вслед, потому что его смешное поведение позволяет сбросить напряжение – на самом деле, это довольно серьезный и опасный несчастный случай, который мог привести к очень неприятным последствиям. Но, конечно же, найдутся и такие, кто посмеется не тогда, когда человек встанет, а когда он *упадет...*

Пирог в лицо. Падения и неудачи. Насмешки над характером и страданиями человека. Все шутки из разряда «твоя мама такая толстуха» попадают в эту категорию вместе с любителями розыгрышей на YouTube, которые специально раздражают людей ради смеха. Представьте, что вредный мальчишка собирается кинуть в вас воздушный шарик, наполненный водой, и даже пускается в победоносный пляс, размахивая этой бомбочкой у вас перед носом, – и тут шарик лопается и обливает водой *его*. Мы смеемся над его ошарашенным выражением лица, потому что это повышает самооценку.

На самом деле, ничего ужасного в этом нет. Человечество с незапамятных времен смеется над чужими бедами. Такой балаганный, грубый юмор нравится нам, потому что мы с облегчением думаем: «Слава богу, это не случилось со мной!»

### *Теория 3. Неожиданность и абсурдность*

И последняя теория юмора гласит, что мы смеемся над тем, что неожиданно. Мы живем своей повседневной жизнью, все так буднично и предсказуемо, и вдруг происходит что-то необычное. Это не значит, что в один прекрасный день, лучше во вторник, в окно вашего офиса должен влететь сэндвич с ветчиной (хотя это наверняка было бы очень смешно); главное, чтобы резко изменилось восприятие ситуации и отношение к происходящему.

«Мой дедушка умер мирно, во сне. А вот дети в его автобусе визжали во все горло».

«Что значит, никто не любит корочки?! Они такие питательные. Они такие вкусные. Мне кажется, в арбузе это самое лучшее».

«Меня воспитывали как единственного ребенка. И должен сказать, мои братья и сестры не выражали по этому поводу особой радости».

«Я посмотрел новый документальный фильм про Чернобыль. Я, вообще-то, оттуда родом, жил там в восьмидесятых и мог насчитать минимум восемь исторических ошибок на пальцах одной руки».

Думаю, вы видите, как это работает: вы создаете ситуацию, в которой ваша аудитория ждет определенной развязки, а потом удивляете ее неожиданным поворотом, резко перечеркивая ее ожидания.

В этой книге мы рассмотрим советы, методы, стратегии и принципы, основанные на трех теориях юмора, – иногда на всех трех сразу.

**Как это использовать в повседневной жизни.** Обратите внимание на то, что кажется вам смешным. А затем подумайте – *почему это смешно?*

Попробуйте определить, какая из трех теорий лучше всего объясняет этот юмор. Не нужно проводить тщательный анализ и рассматривать техническую сторону дела в мельчайших деталях. Представьте, что вы постепенно вырабатываете у себя комедийное чутье (не чувство юмора!) и на более глубоком уровне задумываетесь, почему одна шутка смешная, а другая нет. Со временем вы научитесь пользоваться этими теориями на интуитивном уровне, а теперь просто обратите внимание, как они проявляются «в полевых условиях». Рано или поздно у вас появится собственный «стиль», но, чтобы понять, что вас смешит, нужно внимательно наблюдать.

## Ваш стиль юмора

**Х**отя можно выделить закономерности в шутках, которые чаще всего нравятся людям, это не значит, что все должны шутить одинаково. В конце концов, у известных комиков не было бы своего уникального голоса, если бы людям не нравились разные шутки. Юмор может быть высокоинтеллектуальным, а может быть грубым и пошлым, чудачковатым и глупым, эксцентричным и балаганным, а иногда бестактным и безвкусным. Но комики различаются не только по содержанию шуток, они по-разному используют юмор.

Если вам удастся найти свой уникальный стиль, вам будет намного комфортнее и проще проявлять свое врожденное чувство юмора. В 2003 году Мартин и коллеги опубликовали статью в журнале *Journal of Research in Personality*, в которой предложили опросник по стилям юмора, где отметили четыре основных типа.

**Аффилиативный юмор** – добродушный юмор ради юмора, направленный на других, используется для того, чтобы сблизиться с людьми. Это остроумные перешучивания с друзьями и понятные всем, знакомые шутки.

**Юмор, повышающий самооценку**, – применяется практически как стратегия адаптации и часто называется «умением посмеяться над собой». Это когда вы шутите над абсурдными или тяжелыми ситуациями, в которые вы попали, чтобы разрядить обстановку и порадовать себя (и окружающих).

**Агрессивный юмор** – это, как вы догадались, насмешки, сарказм, дружеская критика и немного грубости. Как аффилиативный юмор, агрессивный юмор тоже призван добиться симпатии группы, только подход другой.

**Самоуничижающий юмор** – во многом похож на агрессивный юмор, но направлен на себя, а не на других. Смеяться над собой и унижать себя бывает очень смешно и даже очаровательно, если все правильно сделать.

Важно, что все эти стили юмора преследуют одну цель – добиться симпатии. Скажите честно, разве не для этого вы читаете эту книгу? Какой бы стиль вы ни выбрали, дружеское поддразнивание или незлобные насмешки, юмор сплачивает нас, поднимает настроение и, будем надеяться, помогает произвести на окружающих хорошее впечатление. А когда юмор не достигает цели, это видно сразу: он не приносит нам симпатии окружающих, более того, он вызывает явную антипатию.

Какой стиль юмора вам ближе? Между ними нет четких границ. Мы перечислили их только для того, чтобы лучше понять, что такое юмор и как он работает. «Как?» может

измениться, но «почему?» останется прежним – мы хотим шутить, чтобы развлекать людей и, как приятное дополнение, добиться их симпатии.

**Как это использовать в повседневной жизни.** Вспомните ситуации, когда вы смешили людей, и попробуйте определить, какой стиль юмора вы тогда использовали. Какие шутки нашли больше всего отклика у окружающих? Это подскажет, какое у вас внутреннее чувство юмора и к чему вы тяготеете. Также подумайте, как одну и ту же шутку можно сформулировать разными способами. Перед тем как пошутить, сделайте паузу и подумайте, какой стиль вы выбрали, а затем попробуйте пересказать ту же шутку в другом стиле. Можно также попробовать добавить другие виды юмора в ваш репертуар, чтобы немного разнообразить его.

## Как найти юмор в повседневной жизни

**И**так, займемся практикой. Чтобы гарантированно смешить людей, нужно уметь находить смешное в том, что вас окружает. Вам будет проще развлекать людей, если вы сами умеете развлекаться. Обратите внимание на юмор в повседневной жизни – его предостаточно, стоит только поискать. Поверьте мне!

Жить нужно весело, с юмором. Почему? Приведем две веские причины.

1. Вам будет проще привыкнуть к смешной стороне жизни. Даже в самом обыденном можно найти немало интересного. Скорее всего, вы просто не приучены смотреть на жизнь через этот фильтр и поэтому не умеете шутить. В вашем понимании ананас – всего лишь

ананас, но ведь на самом деле ананас может стать поводом для массы уморительных шуток.

2. Вы сможете собрать множество потрясающих и смешных наблюдений и поделиться ими с окружающими; ваши шутки будут понятны и близки им, а ничто не воздействует на людей так же сильно, как универсальные истины.

Главный аспект юмора (особенно аффилиативного) – возможность делиться своими чувствами с другими людьми и видеть, что вы понимаете друг друга. Допустим, вы придерживаетесь одинакового мнения об электрокарах или оба ненавидите одни и те же виды йоги. В любом случае реакция на юмор – сильная эмоция, укрепляющая связи между людьми.

Умение использовать понятные, узнаваемые шутки – это умение находить сходства, которые сплочивают людей. Мы живем в мире социального отчуждения (естественного и искусственно созданного), и часто кажется, что ты совершенно один. Оторванность и разобщенность – беда нашего времени. Когда кто-то удачно шутит, мы видим, что другим людям близки темы, ситуации и проблемы, которые близки и нам, и ощущение изоляции и отчуждения ненадолго исчезает. И нам хорошо. Кем бы мы ни были, и как бы ни отличалась наша жизнь, все мы смеемся... и зачастую смеемся над одним и тем же.

Узнаваемость шуток затрагивает нашу глубинную человеческую потребность в принадлежности к чему-то большому, чем мы сами. Научитесь сблизиться с людьми в этом ключе, и они сразу проникнутся к вам симпатией – и, общаясь с вами, повысят *свою* самооценку, а это дорогого стоит.

Узнаваемость шуток *смешит* нас, потому что мы удивлены, что наши мысли и наш опыт знакомы многим другим людям. Само содержание не так важно. Юмор заключается в том, что вы и другой человек одинаково смотрите на жизнь.

Например, каждый обжигал нёбо горячей пиццей – слишком уж хочется откусить кусочек, а не ждать, пока она остынет. Если вы пошутите на эту тему, будет смешно, потому что такое случалось со всеми. Важно найти то, что знакомо всем.

Перечислим, что не нравится никому:

- хлебные крошки в джеме или сливочном масле;
- когда знакомый идет тебе навстречу, и ты не знаешь, в какой момент посмотреть на него и поздороваться;
- когда прощаешься с человеком, но продолжаешь идти с ним в одном направлении;
- когда сердито сигналишь кому-то из машины, а потом встаешь рядом с ним на светофоре;
- когда запускаешь цепочку домино, но она останавливается посередине.

Это очень неловкие, но и смешные моменты, потому что всем знакомы связанные с ними чувства. И все мысленно вздыхают с облегчением. Какое уж тут одиночество? Вы как раз избавляете людей от этого одиночества, потому что даете им возможность радостно воскликнуть: «Я тоже!» Люди чувствуют, что вы понимаете их на более глубоком уровне. Вот как это сделать.

## ***Шаг первый: подумать, какая мелочь раздражает вас каждый день.***

Чем мельче и незначительнее, тем лучше.

Нельзя шутить на чрезмерно серьезную тему, например о коррупции в правительстве, потому что слишком уж много здесь нюансов и спорных мнений. Вместо этого подумайте, что вас чаще всего раздражает, на что вы постоянно жалуетесь. Обжечь рот об горячую пиццу. Потерять ключи. Или случайно включить фронтальную камеру на мобильном телефоне и увидеть себя в неприглядном ракурсе – как Джабба Хатт из «Звездных войн» (добавим капельку самоиронии для разнообразия).

## ***Шаг второй: сильно преувеличить мучения, которые причиняет вам эта мелочь.***

Например, можно бурно жаловаться на то, что *все три* ваших подбородка влезли в экран во время Zoom-звонка, а вы этого никак не ожидали. Или пицца была такой горячей, что у вас лицо растаяло, или вы не хотели ехать на работу, потому что ужасно устали – целое утро искали ключи, которые все это время тихонечко висели на своем крючке, где им и полагается быть (о комичном преувеличении мы поговорим в другой главе).

## ***Шаг третий: объединить первое и второе.***

Можно сказать: «Меня бесит, когда пицца обжигает мне небо. Это не пепперони, а чистая кислота – только очень вкусная».

Когда вы преувеличиваете свои беды, вы проводите параллели и аналогии с тем, что знакомо людям. Шутка получается смешной, потому что вы ссылаетесь на то, что люди пережили, но делаете этот опыт ярким и утрированным.

Приведем еще один пример: «Мебель IKEA – как пазл, в котором уже с самого начала не хватает двадцати фрагментов».

### ***Шаг четвертый: практика.***

Например: «Какой грубый водитель. Надеюсь, его арестуют. Нет, этого мало. Надеюсь, он придет домой и обожжет рот куском *супергорячей* пиццы».

Заранее подготовьте смешные, узнаваемые шутки и украсьте ими повседневное общение, чтобы сделать его более насыщенным, остроумным и смешным – когда это действительно уместно.

**Как это использовать в повседневной жизни.** Сходите погулять и не забудьте надеть «комичные очки» – наблюдайте за всем, что вас окружает, глазами комика. Ищите узнаваемые, актуальные моменты в скучных буднях. Представьте, какая смешная сценка может разыграться в кафе, где вы сидите. Представьте, что неожиданного и уморительно-го может произойти, когда старая дама с крохотным биглем переходит улицу. На этом этапе вы не сыпете шутками направо и налево, а все еще находитесь на стадии наблюдения. Вы пока только привыкаете к определенному мировоззрению.

## Найдите пример для подражания

**Ю**мор повсюду. Не только в смешных проявлениях жизни, но и в том, что нас раздражает и доводит до белого каления. В дороге, на работе, в магазине, в школе. (Вуди Аллен как-то сказал: «Какой-то тип врезался в мой бампер. Я пожелал ему плодиться и размножаться, только другими словами».)

Ищите. Смотрите комедии, чтобы увидеть все эти методы на практике. Выбирайте разных комиков с разным материалом и стилем. Если вам что-то понравится, подумайте почему. Почему именно эта шутка нашла у вас такой сильный отклик?

Если хотите научиться шутить, советую понаблюдать за теми, кто шутками зарабатывает на хлеб. Они годами – а иногда и десятилетиями – оттачивали именно те навыки, которые позволяют им достучаться до любого человека и вызвать у него смех. Профессиональные комики многому вас научат – как подать шутку, как выбрать вступление, как импровизировать и использовать возможности. Вы также найдете примеры для подражания. Я понимаю, что не все любят грубый, топорный юмор – возможно, ваш стиль более тонкий, невозмутимый. Поищите комиков, которые вам по душе.

На момент написания этой книги мой любимый комик Себастьян Манискалко. Он смешной, и у него яркий индивидуальный стиль. Он эксцентричный, критичный, наблюдательный, любит копаться в деталях, легко раздражается, ворчит, любая мелочь приводит его в бешенство.

Зная его характер, я могу подумать: «Что бы сделал Себастьян в этой ситуации?» или «Что бы ответил на это Себастьян?»

Попробуйте смотреть на жизнь как настоящий комик. Так вам будет проще найти смешное даже в тех моментах, которые раньше казались предельно серьезными. Вы сможете выйти за рамки привычного и сыграть роль совсем другого человека.

Юмор – это определенное мировоззрение, и в данном случае у вас есть возможность примерить на себя мировоззрение другого человека, вашего любимого комика.

Представьте, что сейчас Хэллоуин и вы нарядились вампиром. Сразу понятно, как играть эту роль, правда? Каждый знает, что вампиры говорят в тех или иных ситуациях. Если у вас будет пример выступления такого комика-вампира, вы тоже сможете ориентироваться на него, когда вам нечего сказать или в голове пусто.

Вы можете поставить себя на его место и взглянуть на ситуацию с новой для вас точки зрения, и перед вами откроются новые варианты действий. Если я представляю, что бы сказал Себастьян, я сразу нахожу нужные слова, долго думать не приходится.

Не переживайте, что это будет выглядеть фальшиво и совсем непохоже на вас; считайте, что ваши любимые комики – ваша опора или вдохновение. Не могу объяснить почему, но иногда, имитируя своих любимых комиков, *легче* быть собой. Просто вы на время заимствуете у них уверенность!

**Как это использовать в повседневной жизни.** Послушайте шутки, которые вам *не нравятся*. Подумайте, почему вы не рассмеялись. Как можно было бы изменить содержание или подачу, чтобы было смешно? Сначала посмотрите видеозапись как зритель и отметьте для себя первое впечатление. Затем посмотрите еще раз и представьте, что

вы – настоящий эксперт по шуткам, и попробуйте проанализировать выступление. Что бы вы улучшили?

Если это не противоречит вашим нравственным ценностям, попробуйте скопировать этот стиль юмора. Не стесняйтесь, произнесите одну из шуток вслух и посмотрите, каково это – пытаться быть смешным. Сначала будет неловко, но со временем вы поймете, что для вас комфортно, а что нет. Только не судите себя по первой попытке и не опускайте руки, даже если ваш пес и тот разочаруется в вас.

## **Выводы**

- Можно выделить три основные теории юмора – что делает шутки смешными. Первая теория гласит, что юмор позволяет сбросить психологическое напряжение; согласно второй теории – юмор ставит нас выше других людей (над которыми вы смеетесь); и третья теория утверждает, что юмор непосредственно связан с удивлением, неожиданностями и противоречиями – когда мы видим нечто абсурдное или непредсказуемое, мы смеемся. Юмор может сочетать все три элемента!
- Важно знать свой стиль юмора, чтобы работать с ним. Юмор может быть аффилиативным, агрессивным, повышающим самооценку и самоуничижающим, но в каждом случае он поднимает настроение людям и вызывает у них симпатию по отношению к вам. Это основная цель ваших шуток.
- Веселые люди умеют находить юмор в повседневной жизни. Шутки попадают в цель, если они узнаваемы, поэтому оглянитесь вокруг в поисках того, что понятно и актуально для всех. Наблюдайте, найдите мелочи, которые вас

раздражают, затем преувеличьте их значение, или даже доведите до абсурда, для комичного эффекта. И не забывайте, что юмор сплачивает.

- Можно выработать свое особое комедийное чутье, если целенаправленно изучать творчество профессиональных комиков, особенно тех, кто вам больше всего нравится. Подумайте, *почему* их шутки смешные, и попробуйте тот же метод на практике.