

«Елена Борщёва — самое необычное,
что случилось с российским юмором в XXI веке».

*Семен Слепаков, актер, сценарист,
продюсер, автор-исполнитель песен.*

*В прошлом — капитан команды
КВН «Сборная Пятигорска»*

ЕЛЕНА БОРЩЁВА



КАК ПОЙМАТЬ
ЮМОР ЗА ХВОСТ



Москва
2021

УДК 821.161.1-1
ББК 84(2Рос=Рус)6-4
Б82

Художественное оформление *Марии Юрченко*

Борщёва, Елена Сергеевна.
882 Как поймать юмор за хвост / Елена Борщёва. —
Москва : Эксмо, 2021. — 224 с.

ISBN 978-5-04-116310-5

Елена Борщёва — российская актриса кино и телевидения, блогер, участница команды КВН «Сборная Пятигорска», бывшая участница шоу «Comedy Woman», поэтесса. Автор мастер-класса по развитию юмора.

У вас в руках уникальный инструмент, с помощью которого можно научиться искрометно шутить, выходить из любой конфликтной ситуации при помощи емких фраз и юмора. А также найти свою уникальность, принять и полюбить себя.

В книге использованы разнообразные приемы и упражнения для развития юмора. Рассказано множество примеров из личного опыта и жизни Елены Борщёвой. Рекомендуется к прочтению для повышения градуса настроения.

«Такие мастер-классы, как у Лены, нужны всем! И детям, и взрослым, молодежи и людям 40+. В любой профессии и семейной жизни. Такой своеобразный спасательный круг от серых будней». — Наталья Медведева.

«Чем мне всегда нравилась Лена Борщёва, она умеет быть Золушкой». — Юлий Гусман.

«Вообще Борщёва молодец, быть настолько самоироничной и не бояться рискнуть ради смеха и юмора. Восхищаюсь ей. Лена точно может научить, как быть смешным и не бояться быть нелепым». — Сергей Светлаков.

УДК 821.161.1-1
ББК 84(2Рос=Рус)6-4

© Борщёва Е., 2020
ISBN 978-5-04-116310-5 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Обращение к автору в открытом письме

Учить юмору — это уже смешно

«Дорогая Лена, теперь Вы уже актриса в полной мере. Вы выходите на сцену, играете разных персонажей. Мы наполняем чертами наших персонажей всегда. Их судьбами и словами. И взамен наполняем их нашими чертами. Мы постоянно учимся, находимся в динамике.

То же самое происходит и с Вашими учениками. Вы не только учит их, Вы отдаете им частицу себя, а сами наполняетесь их чертами характера, опытом и талантами. Вот это необыкновенное Ваше качество постоянно учиться и быть в движении вызывает во мне огромное уважение и надежду, что Ваши ученики будут успешны и им будет сопутствовать удача, так же как и Вам.

Лена Борщева

Я желаю Вам прекрасных учеников, которые станут Вашими учителями. Желаю быть прекрасным педагогом, а Вашей книге быть полезной и прочитанной от корки до корки. Я желаю Вашей судьбе и Вашей жизни огромной наполненности энергией, любопытством, постоянным движением, жаждой знаний и путешествий. Желаю прекрасных партнеров, хороших друзей, замечательных людей вокруг. У Вас все для этого есть — ум, опыт, талант и необыкновенная жажда жизни. Вы наполняете меня радостью, и я чувствую себя комфортно и спокойно. Спасибо Вам огромное. Удачи Вам и Вашей книге».

*Андрей Ургант,
актер театра и кино, телеведущий*

Вступление

«Елена Борщева — самое необычное, что случилось с российским юмором в XXI веке».

Семен Слепаков

Зачем учиться шутить, и почему это так востребовано в наше время? Начиная с поколения КВН, многие стали знамениты и успешны. Это обеспеченные люди, которые открыто и легко могут говорить о жизни и проблемах. Начинали они с юмора. Молодому поколению, безусловно, импонирует все это. Плюс все сейчас хотят стать блогерами, а вайны построены на юморе.

Конечно, в каждом из нас присутствует ген юмора, который мы унаследовали от своих предков, мамы или папы, а если повезло, то от обоих сразу. Окружение в семье и в жизни играет важную роль в формировании нашей личности, так же происходит и с чувством юмора. В книге будет множество

примеров из моей биографии, которые говорят о том, что юмор был со мной с самого детства.

Моя мама рассказывает, что еще в детстве видела во мне задатки артистки.

«Я всегда большое внимание уделяла чистоте. Без конца мыла Ленины руки и игрушки. Боялась всяких микробов. Эта девочка росла под колпаком чистоты и маминой заботы. Но однажды мы поехали в гости в Майкоп к моей сестре. Там я, конечно, старалась, следить за Леной, как могла. И как-то днем слышу голос сестры, которая мне кричит: “Таня, Таня, иди быстрее сюда!” А там была веранда, и стояли миски с едой для кошек. Смотрю, а кошки и моя Лена едят из одной миски. Для меня это был стресс, но в то же время выглядело очень смешно.

А еще она собирала все камни во дворе, запиховала себе в рот и начинала говорить. Помните, как в фильме “Карнавал” Ирина Муравьева делала “это” с орехами. Уже тогда вопрос выработки дикции был открыт для нее на каком-то подсознательном уровне.

Как поймать юмор за хвост

С самого детства Лена брала на себя какие-то роли. В ней это было заложено с маленького возраста. Театральные действия и постановки. Она один день была Колей, потом Лешей. На третий день — Владислав Третьяк, наш знаменитый вратарь. Она становилась спиной к пианино, это были ее ворота, мы делали ей клюшку, и она отбивала шайбы».

Татьяна Витальевна Борщева, мама

Всем привет! С вами на связи смешная женщина, шоуумен Елена Борщева. Как мне пришло в голову написать книгу о том, как развить в себе чувство юмора? Да просто я сама прошла через это. Я считаю, что я сама развила в себе это чувство. Понятно, что это произошло благодаря КВН, моему окружению, людям, которые были рядом со мной. И я уверена, что чувство юмора можно развить любому человеку, главное, настроиться на юмористическую волну.

Мне захотелось поделиться личным опытом и историями из жизни, которые показывают, что шутка может спасти положение и выручить во многих ситуациях. Да и самый популярный вопрос

от моих подписчиков в социальных сетях и на тренингах: «Как получается так шутить и сохранять позитив и положительный настрой?» Эта книга станет отличным ответом.

Недавно меня спросили, нужно ли объяснять, что такое юмор и шутки детям. На страницах книги вы найдете много интересных упражнений, которые помогут объяснить вашему ребенку, что такое хорошая шутка. Юмор — часть коммуникации. Детям важно знать, что не нужно обижаться, если кто-то посмеялся над тобой. Просто ответ так же — посмейся. Но также ребенку стоит объяснить, что нельзя смеяться над больными и немощными людьми или же над тяжелыми ситуациями, которые произошли не с вами и могут задеть чувства других людей.

Вообще с помощью юмора человек быстрее социально адаптируется, может влиться в новый коллектив. Ведь юмор является показателем интеллекта. Умение подметить что-то и подобрать какую-то ассоциацию, сделать это мгновенно, как модно говорить, «здесь и сейчас». Конечно, этот навык нарабатывается. Именно поэтому вы дер-

Как поймать юмор за хвост

жите в руках мою книгу, чтобы стать более интересным, приятным в общении.

Например, когда мы поехали в Панаму с Валерой, он придумал, как запомнить имена моих братьев. У них по два имени: Хулио-Александр, Бруно-Энрике и Габриэль-Андресс. Валера запомнил их имена по знаменитым людям или персонажам бразильских сериалов, футболистам. Габриэля он запомнил, сделав ассоциацию с Габриэлем Батистутой, известным футболистом.

Любая импровизация и общение с публикой, как интерактив, могут прокачать умение шутить при условии, что вам известны все правила построения шуток. Кто-то шутит интуитивно, а кому-то поможет эта книга. Не бойтесь быть смешным, проведите день рождения кого-то из своих близких или знакомых. Если вы спикер и выступаете с докладами на конференциях или просто перед публикой, подготовьте на самые распространенные вопросы заготовки ответов, содержащие юмор, при условии уместности.

Эта книга не о психологии, а о юморе. Часто приходят с глубинными вопросами, но я считаю,

что юмор может помочь побороть любой страх и душевные переживания. Я хотела оттолкнуться от прошлых интервью и поговорить о юморе. Ведь неважно, какого размера у нас уши или нос, важно, что мы можем над этим вдоволь посмеяться. Принятие себя — это психология, смех над собой — это ирония и юмор. И я не соглашусь, если вы скажете, что это защита, возможно, в какой-то промежуток времени так и есть, но потом это просто становится стилем жизни. Вы не сможете пройти мимо забавной вывески и обязательно отреагируете на смешную фамилию, название ресторана или блюда.

Выбирайте темы, которые близки той или иной аудитории. Более старшему поколению интересно слушать шутки о браке, особенно если они пережили развод. Более младшей аудитории интереснее слушать про только что зарождающиеся отношения.

У такой аудитории пошлый юмор более востребован по одной простой причине — срабатывает магия запрета. Ведь не секрет, что все запрещенное притягивает, и чем младше аудитория, тем такие шутки интереснее и ближе. Им кажется, что таким

Как поймать юмор за хвост

образом бросается вызов старшему поколению, родителям.

Для шутки важно найти что-то не лежащее на поверхности, но и не слишком сложное. Именно это будет самым смешным, потому что когда человек слишком долго думает, потом не сильно смеется над шуткой.

Обо всем этом мы поговорим прямо сейчас. А еще я расскажу, как постоянно развиваться и где черпать вдохновение для шуток и анекдотов. А самое главное, как замечать смешное в окружающем нас мире.

Надеюсь, что после прочтения этой книги ваша жизнь станет интереснее и точно веселее.

И как говорит Михаил Сафронов, актер театра и кино:

«Шутить легко, оказывается, невероятно трудно!»

Можно ли научиться шутить? Можно ли научиться мгновенно генерировать в голове парадоксальные образы, слово игры и мыслеформы, соответствующие контексту ситуации, но никак не

Лена Борщева

ождаемые мозгом зрителя/слушателя, и потому разрешающие эту ситуацию заразительным хохотом? После курса Елены Борщевой понимаешь, что не только можно, но и нужно! И я рад, что Лена нашла время собрать и систематизировать весь свой опыт в этой области, чтобы помочь всем желающим отточить свой язык и мастерство шутки, стать искрометными и желанными в любой компании и ситуации и, может, даже сделать юмор своей профессией».



История
юмора
от древних
времен