

ДЖУДИ КАРТЕР

# Новая БИБЛИЯ КОМЕДИИ

ПОЛНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ  
ПО СТЕНДАПУ:  
ОТ СОЗДАНИЯ ТЕКСТА  
ДО ВЫХОДА НА СЦЕНУ



Эта книга дала всем комикам из России возможность  
поверить в свои силы.

Илья СОБОЛЕВ,  
стендап-комик, резидент Comedy Club



# StandUp

**Джуди Картер**  
**Новая библия комедии.**  
**Полный путеводитель**  
**по стендапу: от создания**  
**текста до выхода на сцену**  
**Серия «Библиотека**  
**СТЭНДАПА И КОМЕДИИ»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67813469](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67813469)*

*Новая библия комедии. Полный путеводитель по стендапу: от  
создания текста до выхода на сцену:  
ISBN 978-5-17-139445-5*

**Аннотация**

«Новая библия комедии» – книга, необходимая любому человеку, который мечтает зарабатывать на жизнь собственными шутками. Полный путеводитель по стендапу от Джуди Картер, автора с многолетним опытом выступлений и основательницы одной из самых популярных школ комедии в США.

Это пошаговое руководство с советами от ведущих и знаменитых комиков – Джима Керри, Робина Уильямса, Криса Рока, Эллен Дедженерес, Эми Шумер и многих других – о том,

как быть смешным и делать на этом деньги, как находить юмор в повседневной жизни и построить на нем блестящую карьеру.

С помощью «Новой библии комедии» вы научитесь тому, как правильно писать шутки и юмористические монологи, способные рассмешить огромные залы, как выступать так, чтобы вам аплодировали, как преодолеть страх и суметь раскрыть на сцене свое настоящее «я», заставив смеяться над своими же проблемами. Следуя советам Джуди Картер, вы найдете гармоничный сценический образ, создадите убойный материал, узнаете, где и как себя проявить, чтобы стать востребованным комиком.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Посвящение	6
Пролог	8
Представьте такую картину...	8
Работа для людей с юмором	11
Введение	13
Десять новых заповедей комедии	13
Значит, вы думаете, что умеете смешить?	20
Упражнение 1. Оцените себя по шкале смеха	20
Упражнение 2. Мечтаете о стендапе?	25
Следуйте своей мечте	
Часть первая	29
Избавляемся от прокрастинации: стратегия Сайнфелда	29
Упражнение 3. Заводим рабочую тетрадь по «Библии комедии»	34
Упражнение 4. Утренние записи – просыпаемся и придумываем	40
Найдите где выступать	43
Стендап-сцена	47
Конец ознакомительного фрагмента.	52

**Джуди Картер**  
**Новая библия комедии.**  
**Полный путеводитель**  
**по стендапу: от создания**  
**текста до выхода на сцену**

Judy Carter

THE NEW COMEDY BIBLE

The Ultimate Guide to Writing & Performing Stand-up  
Comedy

Печатается с разрешения литературных агентств The  
Fielding Agency, LLC и Andrew Nurnberg.

В оформлении обложки использованы изображения из  
фотобанка Shutterstock: © Fer Gregory, © Trodler

Copyright © 2020 by Judy Carter

© Виктория Горпинко, перевод, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

# Посвящение

Да, я не богатая, не очень уверенная в себе и далеко не красавица...

Но когда я выхожу на сцену, когда я слышу смех в зале... Мне больше ничего не нужно!

Эту книгу я посвящаю всем комикам, которые преодолели страх и сумели раскрыть на сцене свое настоящее «я», заставив смеяться над своими же проблемами. Это юристы, врачи, бухгалтеры, учителя, которые убедились, что не бывает юмора без уверенности в себе, что он делает жизнь проще и приятнее. Это домохозяйки, пенсионеры, бабушки и дедушки, которые бросили вызов эйджизму и сексизму, чтобы честно и с улыбкой о себе рассказать. Это недовольные обиженные невротики, озабоченные политикой, которые знают, что смех – лучшее лекарство, потому что им самим он очень помог.

«Новая библия комедии» – это подарок моим читателям, как старым, так и новым. Овладевая искусством смеха, они сделают мир немного лучше и счастливее.

ВСЕ НАЧАЛОСЬ

с **«Библии комедии»**, которая вышла в 2001 году<sup>1</sup>...

**Мир с тех пор изменился.**

Изменился и стендап. Пришло время **«Новой библии комедии»**. Абсолютно новой.



Стендап-комедия – это про нарушение правил. Но, прежде чем нарушать, изучите их.

*Джуди Картер*

---

<sup>1</sup> В русском переводе «Библия комедии» вышла в двух изданиях, в 2016 и 2018 году.

# Пролог

## Представьте такую картину...

Вы ждете своего выхода.

Ведущий вас объявляет.

Вот вы на сцене. К вам прикованы все взгляды.

Ваша первая шутка.

Гробовая тишина.

Неужели не зашло? А микрофон вообще включен?

Кажется, проходит целая вечность, и вдруг зал взрывается оглушительным смехом. Следующая шутка. Потом еще одна! Все в восторге!

Со сцены вас провожают бурными аплодисментами.



Слушайте свое сердце, будьте верны себе, не идите по чужому пути. Только если вы заблудились в лесу и нашли чью-то тропинку – только тогда можно по ней пойти.

*Эллен Дедженерес*



Когда вы возвращаетесь в грин-рум, вас уже ищет менеджер. Следующий шаг – встречи с ведущими актерскими агентствами, которые умоляют вас подписать контракт. И вот вы уже делаете свое первое сольное шоу. Куда ни кинь – восторженные отзывы, миллионы поклонников подписаны на вас в соцсетях. Вы отправляетесь в тур, выступаете с аншлагами – залы на полторы тысячи мест забиты. За вами бегают телеканалы «Эйч-би-оу» и «Нетфликс», охотятся кинопродюсеры.

Вы – звезда с солидными гонорарами.

## **Почему вы думаете, что не добьетесь успеха?**

Вам кажется, что это вполне реально – стать успешным комиком? Или вы только и слышите от вашей матери: «Выкинь эти мечты из головы и иди учись на юриста»?

У вас мозги кипят от сомнений:

- «Я не смогу никого рассмешить».
- «Я уже слишком старый».
- «Я слишком толстый».
- «Я и так занят по горло, у меня нет времени еще и для этого».
- «У меня есть работа, я должен зарабатывать на жизнь».



Жизнь открывает перед вами разные возможности, вы можете принимать их или отказываться, уступив страху.

*Джим Керри*

Тем, кто приходил ко мне на мастер-классы, все эти страхи были хорошо знакомы. Но они много работали, следовали моим рекомендациям и сейчас дают концерты в клубах по всей стране, блистают в ситкомах и авторских программах на телевидении, подписывают контракты о развитии и сотрудничестве и снимаются в фильмах.

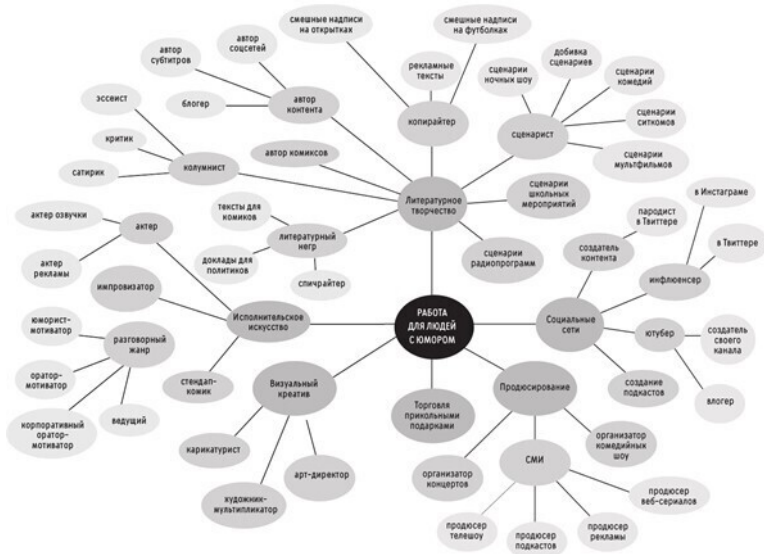
Эта книга поможет вам справиться с сомнениями (вполне понятными). Следуя моим советам, вы найдете гармоничный сценический образ, создадите убойный материал, узнаете, где и как себя проявить, чтобы стать востребованным комиком.

Здесь начинается главное приключение вашей жизни.

# Работа для людей с юмором

Даже если вас не интересует карьера комика, умение писать и исполнять стендап намного расширяет ваши возможности в поиске работы.

В какой сфере может работать человек с чувством юмора:





Из того множества дверей, которые открывает перед нами стендап, первой для меня открылась дверь в актерскую карьеру. А из актеров можно пойти в ведущие на телевидение или радио, в сценаристы, продюсеры, актеры озвучки или визионеры<sup>2</sup>.

*Кевин Харт*

---

<sup>2</sup> *Visioner* (англ.) – специалист по отслеживанию новых тенденций и прогнозированию, работающий с «образами будущего» и способами их воплощения.

# Введение

## Десять новых заповедей комедии

### Десять новых заповедей комедии

#### 1. Не кради

Не «заимствуйте» шутки у других комиков, из Интернета или из этой книги. Люди хотят слышать *вашу* личную историю в вашем исполнении. Это ваши финансовые активы. У комиков воровство – первородный грех.

#### 2. Не лги

Правда удивительнее и смешнее вымысла. Искренность – ваш секретный ингредиент на сцене.

Людям нужны именно *вы*, они прекрасно понимают, когда вы их обманываете.



Самое сложное – оставаться самим собой, особенно когда к вам прикованы все взгляды.

*Дэйв Чанпель*

### 3. Стань звездой социальных сетей

Важно активно работать с социальными сетями. Размещайте ежедневно посты, загружайте видео и общайтесь со своими подписчиками. Ваш мобильный – это ваш рекламный агент, поэтому будьте с ним на связи, фиксируйте свои наблюдения и пишите посты каждый божий день.



Звезда «Ютуба», инфлюенсер Дженна Марблс, придя ко мне на консультацию по стендапу, рассказала, что у нее есть диплом медсестры. По профессии она так и не работала, потому что, когда в 2010 году она разместила на «Ютубе» видео «Как заставить людей думать, что вы хорошо выглядите», в первую же неделю оно набрало 5,3 миллиона просмотров. Сейчас у нее больше 17 миллионов подписчиков, 2,2 миллиарда просмотров и ее заработки исчисляются миллионами долларов.

### 4. Трудись в поте лица своего

Альтернативы живым выступлениям нет. После любой неудачи нужно возвращаться на сцену и пробовать снова. Держитесь за то, что работает, и отказывайтесь от того, что не работает, или переделывайте.

*Рецепт успеха:* провал – еще одна попытка – слезы – новая попытка – пицца – новая попытка. И так по кругу!

Не сдавайтесь!

## 5. Обзаводись связями

Каждый раз, участвуя в открытом микрофоне, будьте благожелательны к ведущему, оставайтесь на выступления других комиков, благодарите владельца клуба. Они нужны вам не меньше, чем поклонники, если не больше. Один из них может стать важным игроком в этой сфере, работая с людьми, которые ему нравятся. Кроме шуток. Многие нью-йоркские комики жалеют, что не были повежливее с тем барменом в клубе «Импров»<sup>3</sup>, который сегодня определяет политику канала «Эйч-би-оу». Для долгосрочного успеха очень важно налаживать связи.

## 6. Атакуй сильных

Объектом стендап-комедии всегда были люди богатые и влиятельные – с них больше спросу. Это называется «нарываться». Много ума не надо, чтобы нападать на тех, кто, как вам кажется, выглядит неудачником только потому, что у них не та религия, раса или сексуальная ориентация. Ваш юмор не должен никого унижать.

## 7. Не думай, что возраст – это оправдание

В искусстве смешить не бывает ни слишком молодых, ни

---

<sup>3</sup> The Improv (англ.) – всемирно известная сеть стендап-клубов; в 2020 году в разных городах США насчитывалось двадцать пять ее филиалов.

слишком старых.

Великий американский комик Родни Дэнджерфилд, уже покойный, добился успеха, когда ему было сорок четыре. Льюису Блэку было сорок восемь, когда он появился вместе с Джоном Стюартом в «Ежедневном шоу» и о нем узнала вся страна.

В нежном шестидесятилетнем возрасте моя бывшая студентка Вики Барболак пришла на прослушивание в шоу «Америка ищет таланты», и ей аплодировали стоя. Лори Мэй Эрнандес вышла на сцену шоу «Америка ищет таланты» в тринадцать лет и заручилась одобрением судей, а позднее выступила в театре «Долби» в Лос-Анджелесе.

Сколько бы вам ни было лет, если вы умеете смешить, у вас будет свой зритель.



СТРАННО, ЧТО ЛЮДИ ДОВЕРЯЮТ  
МНЕ НЯНЧИТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ...

У меня нет аттестата о среднем образовании. Я еще даже не заканчиваю школу. У меня нет водительских прав. Мне нельзя сидеть на переднем сиденье. Я все еще режу детскими ножницами! А вы хотите оставить на меня своего драгоценного малыша? Единственное, что позволяет мне присматривать за чужими детьми, – то, что еще недавно я сама была ребенком!

*Лори Мэй Эрнандес*



## 8. Шуты прилично

На пути к славе вам придется зарабатывать выступлениями. Анальный секс – тема, может, и смешная, но на прибыльный корпоратив вас с такими шутками не позовут. Свои «сальности» придержите для клубной сцены.

Помните, чистоплотность – залог праведности.<sup>4</sup>

## 9. Не старайся быть смешным

Слишком усердствовать на сцене, стараясь рассмешить, все равно что на свидании изо всех сил стараться влюбить в себя. В обоих случаях вас отвергнут.

Материал сам по себе должен максимально смешно выражать ваши идеи и мнения (смотри вторую заповедь).

Юмор должен звучать естественно.

## 10. Пиши каждый день

Никакого отдыха на седьмой день. Стендап – это работа 24/7! Чувство юмора – это не столько чувство, сколько мышца. А если мышцей не пользоваться, она атрофируется.

Пишите *каждый день*, выполняйте все упражнения из этой книги и регулярно работайте со своим напарником по стендапу.

Решайте сложные задачи, чтобы быть во всеоружии, когда

---

<sup>4</sup> В оригинале: *cleanliness is next to godliness* (англ.) – известная цитата из проповеди Джона Уэсли (John Wesley), английского богослова, одного из основателей современного методизма.

вам выпадет шанс.



## **ВАЖНО!**

Не ограничивайтесь только текстами – переходите к действию.

На сайте [TheComedyBible.com](http://TheComedyBible.com) вы узнаете, как найти напарника по стендапу, сможете обмениваться своими наработками и почерпнуть полезные идеи. Здесь можно бесплатно скачать мой подкаст «Избавляемся от прокрастинации».

## **Давайте начистоту**

### ***«Эта книга научит меня смешить?»***

Нет. Вы не станете смешнее, чем вы есть. Умение смешить либо дано, либо нет. Заставлять смеяться – это талант, особый взгляд на мир, которому нельзя научить. Но если у вас такой дар есть, эта книга расскажет, как его развивать, создавая и оттачивая материал для стендапа по готовой технологии.

Многokrатно проверенные упражнения помогут вам усовершенствовать сценический образ и подготовить часовое шоу. Они привели к успеху многих нынешних звезд стенда-

па.

*А теперь проверим, как обстоят дела у вас.*

# **Значит, вы думаете, что умеете смешить?**

## **Упражнение 1. Оцените себя по шкале смеха**

Этот предварительный тест «Шкала смеха» поможет выявить ваши сильные и слабые стороны и лучше понять, как пишутся шутки.

### **1. Список из трех добивок (вывертов)**

Придумайте добивку (панчлайн) к такому заходу: *Ядерный взрыв переживут три вещи: венерические заболевания, тараканы и...*

Напишите три разных ответа.

### **2. Подписи (визуальный юмор)**

Придумайте две смешные подписи к картинке:



### 3. Смешные диалоги (отыгрыши)

Ваша мама возмущается: «Ты хочешь выйти на улицу в этом?!»

Напишите два остроумных ответа.

### 4. Стендап (миксы – подмена понятий)

Придумайте концовку такого захода:

*Ручка похожа на секс, потому что...*

Придумайте пять примеров.

5. Самоирония (парадоксальное мышление)

*Да, я в теле, но лишний вес имеет свои преимущества...*

Перечислите три смешных преимущества лишнего веса.

6. Короткие шутки (в одну строку)

*KFC, CPA и VIP на самом деле означают...*

Придумайте смешные расшифровки этих аббревиатур.

7. Политический юмор (шутки, основанные на сравнении)

*Знаете, что общего у моей матери и нашего президента?*

*У них обоих...*

Напишите два смешных ответа.

8. Шутки про семью

*У моего отца есть одна странность...*

Придумайте два смешных варианта.

9. Шутки про религию

*Прошлой ночью бог дал мне один совет. Он сказал...*

Придумайте отыгрыш (обыграйте), как бог давал вам совет.

## 10. Шутки про секс

*Это только меня бесит, когда, лежа в постели, говорят...?*

Напишите два смешных ответа.

Результаты теста на чувство юмора

Подсчитайте, сколько шуток/ответов вы написали. Сколько получилось? \_\_\_\_\_

18 и больше

Думаю, у вас есть все данные, чтобы стать профи. Даже если не все ваши шутки убивают наповал, тот факт, что вы не ограничились одним ответом, говорит о степени вашей заинтересованности. Можете мне поверить, с таким упорством и стремлением к успеху вы далеко пойдете. (И не только в стендапе.)

От 10 до 17

Желание налицо, но вы слишком легко сдаетесь. Нередко приходится пробовать раз *десять*, пока не нащупаешь хотя бы намек на шутку. Может быть, вы слишком критично настроены, и это мешает вам свободно шутить. Попробуйте еще раз и позвольте себе облажаться. Представьте, что вы попали в тренажерный зал «Зона без оценок», и напишите как можно больше ответов, не оценивая, насколько они хороши или плохи. Результат вас удивит.

Меньше 9

У вас есть шанс научиться смешить других, но советую

поупражняться еще немного, чтобы справиться с тем, что мешает вам довести задание до конца. На пути к успеху вам не обойтись без навыков письменной работы.

Если вы вообще не делали этот тест и пообещали пройти его потом...

Поздравляю! Вы настоящий комик! Комика без прокрастинации не бывает! Как говорится, умирать легко, а вот ломать комедию трудно. Тем не менее не откладывайте эту книгу в сторону – она даст вам шанс овладеть новой профессией. Вернитесь к тесту и запишите ответы. Даже если это будут самые плоские шутки в вашей жизни, важнее сам факт, что вы *не бросили* все на полпути. А вдруг окажется, что вы бунтарь, двоечник в душе и вообще большой оригинал... и таите в себе сокровище. Звезда на Аллее славы Голливуда ждет вас. Но для начала постарайтесь выполнить упражнения и посмотрите, что у вас вышло.

***«Ну вот я уже написал свои первые шутки. Что с ними делать?»***

Хотите опубликовать свои лучшие ответы? Посетите [TheComedyBible.com](http://TheComedyBible.com) и узнаете, как это сделать. Возможно, делаясь своими шутками и читая то, что размещают другие, вы убедитесь, что вы:

- смешнее, чем сами думали;
- лучше справляетесь с определенным типом шуток;
- готовы работать еще усерднее.

Независимо от того, как вы прошли этот тест на юмор, у



вас все получится, и, чем больше вы будете практиковаться, тем лучше будет ваш материал. Это я вам обещаю.



## РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО «БИБЛИИ КОМЕДИИ»

Записывайте все свои шутки в рабочую тетрадь по «Библии комедии», которую можно скачать на сайте [TheComedyBible.com](http://TheComedyBible.com), а если вы любите писать от руки, там же можно заказать рабочую тетрадь в мягкой обложке<sup>5</sup>.

*Теперь нужно сделать вот что.*

## Упражнение 2. Мечтаете о стендапе? Следуйте своей мечте

1. Давайте представим, что...

Я попрошу вас закрыть глаза и представить себе карьеру стендап-комика, о которой вы мечтаете. Представьте, что вы уже добились успеха.

- Как выглядит этот успех?

---

<sup>5</sup> В русскоязычном варианте рабочую тетрадь по «Библии комедии» (как в электронном, так и в бумажном виде) можно приобрести на сайте [book24.ru](http://book24.ru).

- Что вы при этом чувствуете?
- Кто вас окружает?
- Какие неожиданные мысли вас посещают?

Одни представляют, как выступают на сцене, а зал рыдает от смеха. Другие видят свой первый гонорар. Многие воображают себя знаменитостями, которых узнают на улице.

2. Уделите десять минут описанию своего успеха – как будто, уже став знаменитым, ведете дневник. Например:

Сегодня вечером в Нью-Йорке я снимаю свое второе комедийное шоу для «Нетфликса». Немного нервничаю, но я во всеоружии. Днем я несколько раз прогнал всю программу с напарником и менеджером. Афтепати не намечается, потому что завтра рано утром я лечу в Калифорнию. У меня концерт во «Дворце Цезарей» в Вегасе. Не могу передать, как я счастлив!

3. Опишите цель, которой вы достигнете через год. Например:

*«За ближайший год я выступлю не меньше 100 раз».*

4. Отметьте в календаре этот день ровно через год и запишите свою цель.

Более подробно о вашем календаре мы поговорим в следующей главе «Избавляемся от прокрастинации».



## МЕЧТАЕТЕ ОБ УСПЕХЕ? СЛЕДУЙТЕ СВОЕЙ МЕЧТЕ!

Однажды в шоу Опры Уинфри Джим Керри поделился историей своего дебюта на сцене стендап-клуба «Юк Юк» в Торонто. Привез его туда отец, а выступил Керри очень неудачно. И ужасно переживал, что он бездарность, что не сможет стать артистом и зарабатывать этим на жизнь. А четыре года спустя, в 1985, разочарованный и подавленный Керри прикатил на своей потрепанной «тойоте» в Голливуд. Ему тогда было девятнадцать. Для большей мотивации он выписал себе чек на десять миллионов долларов с формулировкой «за актерские услуги». Поставил на нем дату, которая наступит через десять лет, и спрятал в бумажник. Керри заработал гораздо больше, чем десять миллионов долларов, за такие фильмы, как «Эйс Вентура: Розыск домашних животных» и «Тупой и еще тупее». Он признался Опре, что положил чек в гроб отцу, который умер в 1994 году.

### 5. Дайте себе обещание!

Не делайте тайны из ваших планов. Зайдите на [TheComedyBible.com](http://TheComedyBible.com) и заполните форму обязательства. Вам придет мотивационное сообщение, которое поможет вам достичь цели. (Просто перезвоните мне, когда станете знаме-

НИТЫМ.)

*А теперь... Начнем превращать вашу мечту в реальность!*

# **Часть первая**

## **Разминка: развеиваем творческие страхи**

### **Избавляемся от прокрастинации: стратегия Сайнфелда**

Творчество – занятие нервное. Неудивительно, что многие комики никак не могут засесть за новый материал, бесконечно откладывая. Да и не только за новый.

Большинство из нас знает, что Джерри Сайнфелд – один из самых богатых комиков в мире. А еще один из самых плодovitых. Он постоянно гастролирует с новым материалом, снимает видеоконтент и помогает создавать сольные программы коллегам-комикам. Как Сайнфелду удастся преодолеть прокрастинацию?

Когда я готовила свою первую книгу о стендапе и брала интервью у Сайнфелда, он поделился кое-какими секретами. Один из них состоит в том, что, если вы хотите делать классные шутки, писать надо каждый день. Сайнфелд ставит таймер для яиц на двадцать минут и пишет не останавливаясь, пока не услышит «динь!» Независимо от того, что у него за-

планировано на день, это священная часть его дневного графика.

Брэд Исаак в своем блоге «Лайфхакер» рассказал о том, как однажды за кулисами встретился с Сайнфелдом и попросил его дать совет молодому комику. Сайнфелд ответил: чем лучше у вас шутки, тем интереснее вы как комик, а лучший способ придумывать лучшие шутки – *писать каждый день*.

«Он посоветовал мне, – вспоминал Исаак, – купить большой одностраничный настенный календарь и повесить его на видном месте. Затем взять большой красный маркер. И каждый раз, выполнив ежедневное письменное задание, отмечать этот день большим красным крестиком. Через несколько дней получится цепочка. Просто продолжайте, и цепочка будет становиться все длиннее и длиннее. Она будет радовать глаз, особенно спустя несколько недель. Единственное, что от вас требуется, – не разрывать эту цепочку».

Заметьте, Сайнфелд ни слова не сказал о том, что нужно писать «хороший» материал. Секрет стратегии Сайнфелда состоит в том, что мы не ждем от себя гениальных идей. Мы просто обязуемся писать каждый день, чтобы «не разрывать цепочку».



Стендап-комедия создается вдали от

чужих глаз. Это процесс, окутанный тайной.

*Джерри Сайнфелд*

Залог писательского успеха – не во вдохновении, а в пролитом поте. Правило писать каждый день нельзя нарушать – этому не должно мешать ни чувство тревожности, ни ссора с вашей половинкой, ни неудачный день на работе, ни затянувшаяся на полночи вечеринка. На самом деле не исключено, что, засев за тексты, вы поймете: про все то, что обычно отвлекает вас от письма, тоже можно писать.

Стратегия Сайнфелда работает, потому что во главу угла ставит достижение успеха за счет выработки главной привычки. Поэтому значение имеет только одно: писали вы сегодня или нет?

***«Но, Джуди, у меня есть муж, дети и очень нервная работа. У меня нет времени писать каждый день».***

Оправдания не принимаются! В вашем телефоне есть приложение для заметок? Стоите в очереди в продуктовом магазине – понаблюдайте, что происходит вокруг, и запишите. Ждете приема у врача – не читайте старый журнал, а пишите! Воспользуйтесь диктофоном на телефоне и наговорите свои мысли.

Мне лично больше нравится надиктовывать, а не делать заметки – это позволяет почувствовать энергию, эмоции, возникающие, когда в голову приходит какая-то мысль, зафиксировать формулировку.



Никто, кроме вас самих, не может вам помешать. И пусть вам будет стыдно, если вы и есть тот человек, который вам мешает.

*Деймон Уэйанс*

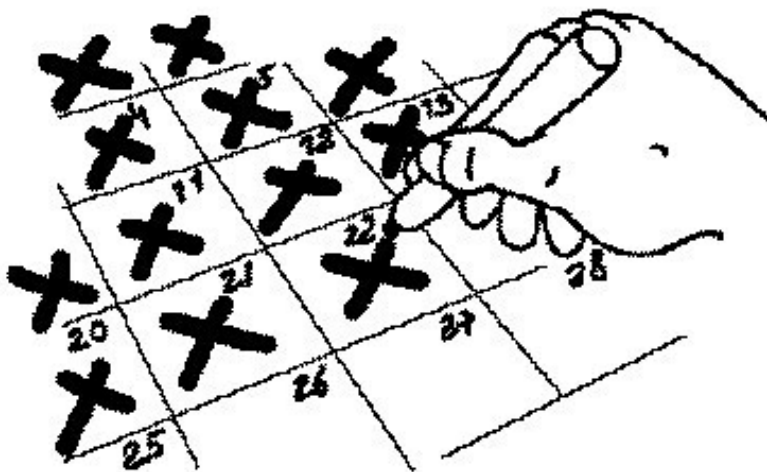
Есть немало приложений для преобразования устной речи в печатный текст. Погуглите «преобразование речи в текст» или «программа по транскрибированию» и найдете множество вариантов.

Поэтапная схема преодоления прокрастинации:

- настенный календарь (да, бумажный календарь на текущий год, который вы вешаете на стену и видите каждый день);
- красный маркер (да, рабочий пишущий инструмент, с помощью которого вы взаимодействуете с календарем);
- блокнот (можно использовать компьютер или планшет – на чем вам удобнее писать);
- таймер;
- устанавливаете таймер на десять минут (вы можете продолжать писать и после звукового сигнала, но *не останавливайтесь*, пока он не сработает);
- пишете не останавливаясь, не придумывая себе оправданий, даже если это: «Я не знаю, о чем писать»;



- отметьте этот день в календаре.



## НЕ РАЗРЫВАЙТЕ ЦЕПОЧКУ.



Никто не ждет от вас шедевра. Ваша задача – писать регулярно. У меня была шутка, которую я переписывал два года, прежде чем смог выйти с ней на сцену.

*Джерри Сайнфелд*

*А теперь займемся журналом ваших успехов – создадим рабочую тетрадь по «Библии комедии».*

## Упражнение 3. Заводим рабочую тетрадь по «Библии комедии»

В любое время дня и ночи может произойти что-то смешное. Так что на ближайший месяц вы больше не обычный гражданин. Вы – автор смешных текстов. Это значит, что у вас всегда с собой записывающее устройство или блокнот и, как только что-то смешное происходит, вы это фиксируете.

Некоторые комики отправляют себе эсэмэски или имейлы, как только в голову приходит забавная мысль или наблюдение. То есть посреди разговора за ужином, в церкви или прямо во время секса – вы просто отворачиваетесь и *записываете!* (Неудивительно, что среди комиков так много одиноких.)



Я никогда не говорю себе: «Сейчас я придумаю шутку». Я просто езжу по миру и наблюдаю. Какая-то часть меня настолько привыкла обращать внимание на некоторые вещи, что теперь я замечаю их, даже не прилагая усилий.

*Стивен Райт*

Вы можете уверять себя: «Я это запомню...» Нет, не запомните. Поверьте мне на слово. Лучше надиктуйте! А потом утром, когда сядете за работу, прослушайте, запишите

шутку, дополните ее, добавьте остроты.

Суть в том, что это должно стать вашей первоочередной задачей: ничего не упускать из виду и фиксировать идеи. Я часто возвращаюсь к тому, что наговорила между делом лет пять назад, и нахожу там золотые россыпи.



### НИЧЕГО НЕ УПУСКАТЬ ИЗ ВИДУ

У Джоан Риверс накопилось больше миллиона шуток, напечатанных на карточках 8 на 13 см, которые она хранила в картотечном шкафу. Риверс группировала их по темам, что, по ее словам, при систематизации было сложнее всего: «В какую категорию поместить вот это: к “мерзкому” или “тупому”?»

## **Рабочая тетрадь по «Библии комедии»**

Работа над стендапом – процесс очень сумбурный. Раньше я записывала шутки где попало – в компьютере или на каких-то бумажках. Царапала что-то на рекламных буклетах и счетах за коммунальные услуги, заводила на компьютере тысячи файлов. Это был хаос. Шутки терялись, забывались и, ясное дело, так и не доходили до сцены. (А в газовой ком-

пании, наверное, кто-то годами натыкался на мои шутки и теперь не может понять, почему я не присылаю ничего нового.)

Предлагаю вам проверенный способ сгруппировать весь материал, который появится у вас в процессе работы с этой книгой.

**Примечание.** Эти советы предполагают работу с текстовым редактором. Если у вас нет компьютера или планшета, воспользуйтесь дедовским способом – возьмите папку-скоросшиватель на трех кольцах, разделите на секции и заполните ее перфорированной бумагой.



## РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО «БИБЛИИ КОМЕДИИ»

Если вы хотите максимально упростить себе задачу, можете приобрести уже готовую рабочую тетрадь по «Библии комедии». Многим моим ученикам она очень помогает, поскольку:

- в отформатированной книге легче выполнять упражнения;
- меньше шансов что-то пропустить или долго откладывать;
- когда весь материал легко найти в специальной рабочей тетради, это мотивирует продолжать.

Зайдите на [TheComedyBible.com](http://TheComedyBible.com) и закажите рабочую тетрадь в печатной версии или загрузите ее онлайн<sup>6</sup>.

**Примечание.** Если у вас есть рабочая тетрадь по «Библии комедии», можете пропустить этот раздел и перейти к следующей главе.

Создайте папку у себя на компьютере и назовите ее «Рабочая тетрадь по “Библии комедии”». Создайте подпапку (или вкладку, если пользуетесь скоросшивателем) для каждого из упоминавшихся выше разделов.

- Упражнение 1. Оцените себя по шкале смеха
- Упражнение 2. Мечтаете о стендапе? Следуйте своей мечте

Приготовьтесь добавлять материалы следующих упражнений в свою рабочую тетрадь. Вот небольшой список необходимых папок на компьютере.



### **Упражнения**

Выполненные вами упражнения из этой книги.



### **Идеи**

Ваши ежедневные заметки и расшифровки аудиозаписей.



### **Шутки на разные темы в разработке**

---

<sup>6</sup> Напоминаем, что в русскоязычном варианте рабочую тетрадь по «Библии комедии» можно приобрести на сайте [book24.ru](http://book24.ru).

Когда вы поймете, как находить *свои* темы для шуток, вы будете хранить их в этой папке. Сюда же вы будете переносить перспективный материал из папок «Идеи» и «Упражнения».



## Готовый материал

Папка для хранения уже законченных, отточенных шуток – материала, с которым можно выходить на сцену.



## Сет-листы

Здесь будут храниться сет-листы (программы) ваших выступлений для конкретных мероприятий, объединенные тематически.

(Ниже мы еще поговорим о сет-листах подробнее.) Как это примерно будет выглядеть:



Рабочая тетрадь по «Библии комедии»



Упражнения



Упражнение 1. Оцените себя по шкале смеха



Упражнение 2. Мечтаете о стендапе? Следуйте своей мечте



Идеи






















Утренние записи



Расшифровка заметок/диктофонных записей



Шутки на разные темы в разработке

- ▼  Работа официанта
- ▼  Про детство
- ▶  Религиозные родители
- ▼  Знакомства/свидания
- ▼  Безденежье
- ▼  Бла-бла-бла про отношения
- ▼  Секс и непристойности
- ▼  Готовый материал
- ▼  Отточенные шутки (блоки)
- ▶  Знакомства/свидания
- ▶  Безденежье
- ▶  Наброски о работе
- ▶  Наброски об отношениях
- ▼  Сет-листы
- ▶  3 минуты
- ▶  5 минут
- ▶  20 минут
- ▶  Фривольный
- ▶  Благопристойный



Рабочая тетрадь по «Библии комедии» >

Упражнения > Упражнение XX. Учимся смешить

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Такие напоминания в процессе работы с книгой вы увидите еще не раз. Это значит, что нужно открыть рабочую тетрадь по «Библии комедии», найти папку, указанную после >, и создать соответствующий документ (или добавить лист бумаги в скоросшиватель). А затем записать туда ответы к упражнениям. Эти упражнения вместе с ежедневной работой над текстами и отсеиванием лишнего шаг за шагом приближают вас к стендап-сцене, так что ничего не пропускайте!

*Теперь, когда вы подготовили свою рабочую тетрадь по «Библии комедии» или купили печатный экземпляр, начнем заполнять ваши «Утренние записи».*

## **Упражнение 4. Утренние записи – просыпаемся и придумываем**



Рабочая тетрадь по «Библии комедии» > Идеи > Утренние записи/расшифровка заметок/диктофонных записей

Садитесь за записи еще до первой чашки кофе. Пишите о чем угодно, включая свои наблюдения, мысли и мечты. Это не высокое искусство, а способ дисциплинировать мышление, развивать фантазию и бороться со страхами.

В папке «Идеи» создайте документ под названием



«Утренние записи» и укажите на первой странице завтрашнее число. В этой же папке создайте еще один документ под названием «Расшифровка заметок/диктофонных записей» и укажите завтрашнее число на первой странице.

Начинайте каждый день с десятиминутных записей в папке «Утренние записи» в вашей рабочей тетради по «Библии комедии». После чего переместите в папку «Расшифровка заметок/диктофонных записей» свои заметки/надиктовки, сделанные вчера. Это может быть что угодно: от полусырых шуток до перечисления того, что случилось с вами за день. Важно не столько, *что* вы пишете, сколько *сам процесс*. По мере работы над материалом вы будете превращать «неочищенные юмористические стоки» в «Шутки на разные темы в разработке», а затем перемещать их в «Отточенные шутки (блоки)».

Каждый раз, когда у вас мелькнет какая-то идея, запишите ее или надиктуйте. Отметьте в календаре текущую дату.

И так каждый день.



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, что, если подготовка рабочей тетради по «Библии комедии» требует слишком много времени, можно заказать печатный

экземпляр рабочей тетради. Ею настолько удобно пользоваться, что вы сможете выполнять упражнения, даже когда выпьете!

*Вы на правильном пути. А теперь поговорим о страшном.*

# Найдите где выступать

Это не просто название главы – это вам *приказываю я*, ваш авторитетный наставник по стендапу. Прямо сейчас! Как всегда, когда вас что-то пугает, лучше сделать все *быстро*. Советую договориться о выступлении еще *до того*, как вы напишете первое слово будущего номера.

А если вы уже комик, то пообещайте включить в свой график выступление, для которого напишете новый материал, учитывая советы из этой книги.

***«Что? Вы сошли с ума? У меня и номера-то нет! На кой черт я стану договариваться о выступлении?»***

Рискните и запишитесь на открытый микрофон, где у вас будет на сцене три – пять минут.

Зачем?

Страх унижения на глазах у всех – это *лучший* способ перестать откладывать на потом и заставить себя сделать первый шаг в нужном направлении.

Если вы комик, то, скорее всего, критически оцениваете себя, и вряд ли вообще наступит такой момент, когда вы будете стопроцентно готовы и уверены в себе. Между прочим, когда я в первый раз вышла на сцену со стендапом, у меня тоже не было ни номера, ни материала. И ни одной репетиции.

## На сцене без подготовки

Дело в том, что я начинала свою карьеру как фокусница, и мне приходилось таскать с концерта на концерт огромные чемоданы. У меня был номер, когда я выбиралась из мусорного бака, связанная гибкими стяжками. Представьте картину: каждый раз я загружала в такси мусорные баки, а потом выгружала и проверяла их у входа в аэропорт имени Кеннеди.

Однажды я прилетела в Чикаго – вечером мне предстояло выступить во всемирно известном клубе «Плейбой», куда должен был заглянуть и легендарный Хью Хефнер<sup>7</sup>. На беду, мой багаж со мной не прилетел. Я приехала в клуб без реквизита и сказала менеджеру, что «Юнайтед Эйрлайнз» потеряли мои чемоданы. С бесцеремонностью чикагских гангстеров он дал мне понять, что я должна выйти на сцену – с реквизитом или без.

Я отправилась в фирменную гримерную в стиле «зайчика» (она действительно существовала) и пустила слезу – боялась, что на этом моя карьера закончится. И тут мне пришло в голову, что у меня есть два варианта: убраться отсюда ко всем чертям (и это точно конец карьеры) или выйти на сцену и рассказать правду (и тоже закончить карьеру).

---

<sup>7</sup> Hugh Marston Hefner (англ.) – американский издатель, основатель и шеф-редактор журнала «Плейбой».

Скованная ужасом, я все-таки вышла к зрителям.

– Настоящие фокусники – это «Юнайтед Эйрлайнз», мне до них далеко. Ловкость рук – и у меня исчез весь реквизит. Есть у кого-то в зале колода карт, пила и наручники? Жаль, значит, я ничего не заработаю.

Зрители рассмеялись. А я начала подробно описывать все те удивительные трюки, которые собиралась показать. Смех не умолкал. Моя искренность расположила ко мне людей. Хью Хефнер в тот вечер тоже был в зале. Он даже пригласил меня остановиться в Кожаном номере (обитом, к моему разочарованию, дешевым винилом).

Когда я рискнула выйти на сцену без всякой подготовки и еле живая от страха, произошло чудо. И я еще долго потом работала в клубах «Плейбой», разъезжая по Соединенным Штатам – уже как комик – с одной лишь ручной кладью.



Я счастлив только там, где могу  
рисковать.

Если меня что-то пугает, я принимаю вызов.

*Джим Керри*

## **Чего вы ждете? Дерзните прямо сейчас!**

Как хотите, но к концу дня вы должны договориться о выступлении. Считайте, что это импровизация на стероидах. Стендап питается адреналином, как материнским молоком. Зарегистрируйтесь на вечер открытого микрофона или пообещайте произнести тост на свадьбе. Черт возьми, даже презентация в вашем отделе или кастинг на местном шоу талантов – тоже вариант!

Пока делаете упражнения из первой части, нарисуйте в воображении свое выступление. Не ждите, когда вас посетит вдохновение или стопроцентная уверенность в себе.

Лучшая мотивация – это дедлайн, который неумолимо маячит в календаре, и перспектива унижения на глазах у всех.

*Пора сделать первый шаг к самореализации.*

# Стендап-сцена

Во всем мире есть масса первоклассных стендап-клубов, где выступают звезды. Главные сцены этих клубов открыты не для всех. Признанные комики конкурируют за право выступить именно там. Так что пока вы не стали опытным профессионалом, наивно рассчитывать, что вы появитесь на одной из этих площадок.

Что можно вам посоветовать?

## Площадки, где выступают начинающие

### Брингер-шоу

Во многих клубах есть небольшие залы типа «Белли-рума» в клубе «Камеди стор» в Лос-Анджелесе и «Подвала» в стендап-клубе «Готэм» в Нью-Йорке, где проводятся брингер-шоу. То есть там можно выйти на сцену при условии, что вы приводите с собой платежеспособных зрителей. Иначе говоря, какой из вас комик – дело десятое, гораздо важнее, можете ли вы оплатить место в зале.

Качество таких вечеров предсказать трудно. Слабый стендапер, который может притащить тридцать друзей, находится в более выгодном положении, чем блестящий комик, не способный привести «плюс один».

Организаторы брингер-шоу могут прибегать даже к шан-

тажу. Один мой бывший ученик рассказывал, как с него вымогали деньги, когда он привел с собой меньше людей, чем обещал.

В зависимости от того, где вы живете, в первое время такие площадки могут быть вашим единственным вариантом.

В любом концерте – и брингер-шоу не исключение – главное, сколько человек приходит ради вас. Это показывает, чего вы стоите как комик, и здесь не важно, новичок вы или хедлайнер. В общем, вам нужно выработать стратегию, как попасть на сцену.



НА ЧТО ВЫ ГОТОВЫ РАДИ  
СТЕНДАПА?

Мечтая о карьере комика, моя бывшая ученица Шерри Шеперд переехала из Чикаго в Лос-Анджелес. У меня на курсах она прошла базовую подготовку по стендапу и стала выступать на открытых микрофонах – по два-три раза за вечер. Она готова была проехать полтора часа ради пятиминутного выступления в ресторане, а потом потратить еще час, чтобы на три минуты выйти к микрофону в баре.

Ее самоотдача принесла свои плоды: на сегодня она больше двадцати трех раз появлялась в шоу Эллен Дедженерес, снялась в нескольких ситкоммах, была



одной из постоянных ведущих популярного телешоу «Точка зрения».

Кульминацией ее карьеры стала главная роль в собственном ситкоме.

## **Открытый микрофон в стендап-клубах**

Большинство стендап-клубов проводят вечера открытого микрофона, но не торопитесь записываться в известные клубы, пока не будете полностью уверены в своем материале: каким бы хорошим парнем вы ни были, рядом с профессионалами смотреться вы будете бледно. Но есть и бонус: такие клубы часто проводят обучение и устраивают презентации учеников-комиков, а это значит, что у вас будет видео вашего выступления.

## **Открытый микрофон в барах**

Многие бары для поддержания бизнеса в нерабочее время тоже проводят дни открытого микрофона. Обычно для того, чтобы получить время на сцене, вам нужно всего лишь купить выпивку. Вполне вероятно, что вам придется выступать в час дня перед такими же комиками, поэтому, возможно, имеет смысл поговорить со зрителями о том, как трудно начинающему стендаперу рассмешить зал.



Джей Лено, бывший ведущий «Вечернего

шоу», на первых порах выступал везде, где только мог, даже перед пациентами психиатрической клиники. Он готов был четыре часа добираться из Бостона в Нью-Йорк, а потом столько же обратно в надежде выйти на сцену клуба «Импров». Когда хозяин клуба Бадд Фридман узнал, что Лено минимум раз в неделю ездит в такую даль, на него это произвело впечатление, и он дал комику шанс.

Упорство и трудолюбие помогли Лено развить талант и сделать себе имя, в конце концов добившись международного успеха.

## **Тематические шоу**

В свободные вечера, раз в неделю, для привлечения публики многие стендап-клубы в больших городах устраивают тематические шоу. Это вечера для талантливых представителей определенных профессий – бухгалтеров с чувством юмора, таксистов, учителей и т. д.

Обычно там рассказывают истории на определенные темы вроде: «Как разбиваются сердца», «Истории про секс» или «Стыдные секреты». Они не всегда подходят для стендапа, но чем комфортнее вы будете чувствовать себя в своем сценическом образе и перед открытым микрофоном, тем проще вам будет найти что-то подходящее.

## **Церкви и храмы**

Когда смотришь на жирафа, понимаешь, что у бога есть чувство юмора. И даже там, где вы молитесь, можно попы-

тать счастья.

Некоторые религиозные организации проводят вечера для своей паствы, и, если ваш материал не оскорбляет чувства верующих, возможно, вам удастся выступить перед ними. И получить не только моральное, но и материальное удовлетворение.

## **Если у вас наберется крепких двадцать минут**

Несколько вариантов, что делать, когда у вас уже есть обкатанный материал.

### **Букинг**

Можно заранее договориться с букером о выступлении. Для этого подходят стендап-клубы, кафе или бары, где есть задняя комната. Приводить зрителей от вас не требуется, но и лишним это тоже не будет. Желательно также прорекламировать свое мероприятие среди фанов, написать о нем в соцсетях, сделать рассылку по электронной почте, эсэмэс и т. д. В свою очередь, можете предложить себя в качестве ведущего или комика на разогреве. Для начала имеет смысл походить на такого рода вечера и садиться при этом так, чтобы ведущий вас заметил. Позже можно подойти к нему и обсудить, нельзя ли вам тоже здесь выступить. Букеры предпочитают иметь дело с теми, кого знают и кто вызывает доверие, поэтому *не забывайте про вежливость*

# 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.