

Эми Алкон

ЭТИКЕТ ДЛЯ ТЕХ, КТО ИНОГДА ГОВОРИТ «Б...!»



Издательство АСТ
Москва

УДК 395
ББК 87.78
А50

Печатается с разрешения издательства St. Martin's Press
и литературного агентства Nova Littera SIA.

Алкон, Эми

А50 Этикет для тех, кто иногда говорит «б...!» /
Алкон Э. / пер. с англ. М. Чайковская. — Москва: Из-
дательство АСТ, 2021. — 320 с. — (Мастерская лич-
ности).

ISBN 978-5-17-133364-5

Мир очень быстро меняется, а с изменениями появляется все больше стрессовых ситуаций, из которых почти невозможно красиво выйти без ругани. Поэтому сейчас не многие знают, как быть хорошим человеком, который эффективно справляется с растущим натиском грубости в повседневной жизни.

Легкий слог и искрометный юмор Эми Алкон поможет вам разобраться в современном этикете и объяснит, как жить в мире, где отсутствуют ограничения и единые правила морального поведения, мире, где в ваше личное пространство может вторгнуться абсолютно каждый человек и даже не почувствует вины.

В этой книге вы не найдете чопорных советов о том, какой викой стоит есть грейпфрут, зато Эми Алкон отвечает на более острые вопросы XXI века о манерах, в том числе:

* Почему многие молодые люди считают спонтанные телефонные звонки грубостью?

* Каким образом можно заткнуть человека, который разговаривает в маленьком помещении по громкой связи?

* Какой «маленький подарок» сможет заставить ваших новых соседей дважды подумать, прежде чем слушать громкую музыку в 3 часа ночи?

Книга Эми Алкон, сочетающая науку и легкий юмор, точно пригодится тем, кто очень любит произносить слово на букву б...

**УДК 395
ББК 87.78**

ISBN 978-5-17-133364-5

© Amy Alkon, text 2014
© ООО «Издательство АСТ»

*Посвящается Грэггу Саттеру,
парню, на которого всегда можно рассчитывать,
когда нужно поступить по совести,
рассмешить меня или приготовить ужин.*

«Эта книга — бриллиант чистой воды! Она смешная до колик и в то же время подкреплена серьезными научными исследованиями. Ее автор, Эми Алкон, объясняет, почему вокруг так много грубых людей, и делится советами, как следовать этикету, даже если вы сквернослов и понятия не имеете, что такое этикет», — Адам Грэхем, профессор Уортонской школы, автор бестселлера «Бери и отдавай: как помочь другим сопутствует успеху»

И еще пару слов о книге «Этикет для тех, кто иногда говорит слово на «Б»

«Если манера общения окружающих в социальных сетях часто дает вам под дых или же, наоборот, это вас время от времени называют грубым ослом, то эта книга — для вас. Алкон не терпит дураков, но в то же время мудро отмечает, что иногда дураками становимся мы все. Вооружившись увлекательными исследованиями, острым юмором и сверхчувствительным детектором чуши, она стреляет словами в читателя от бедра — и под конец вы будете искренне благодарны ей за этот расстрел»

— Джесси Беринг, доцент кафедры научных коммуникаций и автор книги *«Извращенец»*

Благодарности

Когда пишешь книгу, это похоже одновременно и на сольное выступление, и на игру в команде. Так вот, с последней мне реально повезло. Я чрезвычайно благодарна моему редактору в издательстве St. Martin's Майклу Фламини — за его мудрость, вкус, юмор и веру в меня. А также моим замечательным агентам, бесконечно мудрым и верным гидам — Кэмерону МакКлюр и Кену Шерману.

Даниель Фиорелле из St. Martin's за то, что она подарила моей книге обложку, о которой авторам обычно приходится только мечтать. Ну и, конечно же, дичайшее спасибо всей команде издательства за то, как горячо вы, ребята, поддерживали меня и мою книгу.

Глубочайшие благодарности: моему парню Грэггу Саттеру за его любовь и плечо, за то, как зорко он следил, чтобы я не померла от голода во время работы над книгой и ела что-то кроме гамбургеров из «Костко»¹, отлежавших до этого пару веков в моей морозилке. Стефу Виллену, талантливому писателю, который правил мою сырую еще рукопись и которому хватало мужества бодаться со мной, когда я была не права. Этель Свердлов, которая давала мне очень важные и полезные советы в трудные моменты. Кристине Ниира (автору книги «Вельветовая плеть») за ее верность, мудрость и доброту. Литературному редактору Дэвиду Йонцу, который до этого работал с моей колонкой советов, а теперь и по этой книге пронесся, как граммар-ниндзя, вырезая ошибки, незаметные для всех остальных. И при этом оставался невероятно добродушным, даже когда я (довольно часто) ударялась в Элмор-Леонардизм и верила, что «когда на пути встает Правильное, именно оно должно подвинуться».

Я очень ценю то, сколько своего времени и сил потратили некоторые ученые, чтобы не только прочитать всю мою рукопись целиком, но и оставить по ней ценные за-

¹ Costco Wholesale Corporation — крупнейшая в мире сеть складов самообслуживания клубного типа. Пятое по величине продаж розничное торговое предприятие в США (*прим. пер.*).

мечания, а это: антрополог А.Дж. Фигередо, биоинженер Барбара Оукли и биограф Дэвид Барретт, который прочитал несколько глав, которые касались его и Робина Дэнбара исследований. Ну и, конечно, спасибо моим друзьям и семье, которые прочитали и оставили свои отзывы по поводу отдельных глав: Дебби Левин, Эрике, Рут Уэйтц, Кристине Ниира, Д.Б. Куперу и моей пронизательной, мудрой и немного чокнутой сестренке, Кэролайн Белли.

Я чрезвычайно благодарна членам Общества человеческого поведения и эволюции, Северо-восточного общества эволюционной психологии и Общества прикладной эволюционной психологии, которые в течение более десяти лет с теплом и радушием помогали мне в моей миссии превратить их исследования в «науку, которую смогут использовать обычные люди».

Эта книга появилась на свет отчасти благодаря доброте, дружбе и поддержке многих людей в моей жизни: Кейт Коу, Сандре Цин-Ло, Пэтт Моррисон, Джону Филлипсу, Мэтью Пирназару, Марджори Браману, Ди-Ди Дебартло, Андреа Гроссман, защитнику свободы слова, Марку Дж. Рандазза, экономисту, Роберту Х. Франку, Джеки Даники. Постоянным и верным комментаторам со страниц моего блога. Марет Орлисс, Энн Бинни и всему книжному фестивалю *Los Angeles Times*, моей нью-йоркской семье, Хаусерам. Парижской семье, Марку, Шанталь, Пьерру и Эмили. Линде и Линде с кофейни на Восемнадцатой улице, гостеприимному дому для всех писателей и скандальных виолончелистов.

Ну и, наконец, спасибо всем вам, моим читателям, впусавшим эту книгу и «Я вижу грубых людей» в свою жизнь. А также всем людям, которые стараются сделать этот мир менее грубым, более теплым, приветливым и радужным местом для всех нас.

—1—

**МНЕ ПЛЕВАТЬ, С КАКОЙ СТОРОНЫ
ЛЕЖИТ ВАША ВИЛКА**
*(по крайней мере, до тех пор, пока вы
не пытаетесь выколоть ею чей-то глаз)*

*Сразу хочу сказать — это не та книга про этикет, полная чопорных наставлений, которые могут помочь влиться в высшее общество (или, по крайней мере, правдоподобно прикинуться его членом). А я — не благовоспитанная тетушка в жемчугах. Я не знаю, как представить посла или корректно пригласить на свадьбу разведенного человека, и понятия не имею, куда нужно ставить стаканы для воды. Я знаю только, что их нужно ставить на стол. Но когда мне позвонил продюсер одного ТВ-шоу, из тех, что крутятся по федеральным каналам по утрам, я благоразумно прикусила язык и придержала все эти мысли при себе. Она видела мое примерно тридцатисекундное интервью в выпуске, посвященном вежливости, на *Today*¹. Ей понравилось, что я непохожа на типичных экспертов по этикету, от которых на милоу разит нафталином, и — вау — она захотела, чтобы я прилетела в Нью-Йорк и в каче-*

¹ *Today* — американское утреннее ежедневное телешоу на канале NBC. Первый выпуск *Today* вышел в эфир 14 января 1952 года. *Today* была первой передачей в своем жанре не только на американском телевидении, но и вообще в мире. *Today* стала четвертой в рейтинге телевизионных программ-долгожителей (*прим. пер.*).

стве эксперта дала интервью в выпуске, посвященном «праздничному этикету».

— Начнем со стола, — сказала она. — Как правильно его сервировать и как правильно подавать индюшку!

— Чудесно, — соврала я.

Да, примерно так же чудесно, как если бы она предложила мне в прямом эфире сунуть голову в лошадиный зад и поискать там пропавшие часы.

Кое в чем касательно столового этикета я и правда разбираюсь. Например, я знаю, что нельзя вылизывать тарелку дочиста, только если во всем доме не выключили свет, а за столом с вами не сидят слепые. Но в остальном домохозяйка из меня примерно такая же, как из золотистого ретривера. Я не готовлю еду. Я ее разогреваю. Наш обеденный стол завален книгами и бумагами. А когда мой парень готовит ужин, мы едим на диване перед телеком, с тарелками на коленях. (Обычные мужчины фантазируют обо всяких штуках-дряках в постели, а мой — о том, чтобы хотя бы раз в жизни поест на ровной и плоской поверхности до того, как нас начнут кормить через трубочку в доме престарелых).

Но если отбросить все мои неудаче на фронте домохозяйства, это было предложение от федерального канала, а мне нужно было продавать книгу *«Я вижу грубых людей»*. А еще среди моих знакомых была одна леди из высшего общества. Можно было упасть к ней на грудь и попросить восполнить мои пробелы в сфере столосервировательного и индейкоподавательного образования. Во время интервью на ТВ я хотела сказать то, что думаю на самом деле: неважно, как на самом деле ты сервируешь стол или подаешь индейку. Важно лишь то, насколько вежливо и приятно ты обращаешься с людьми, для которых все это делаешь.

За два дня до вылета (по невозвратному билету, который по просьбе продюсеров ТВ-шоу оплатил мой издатель) я позвонила им, чтобы еще раз проверить, все ли я приготовила к интервью со своей стороны.

— Эм... Я... Перезвоню вам из своего кабинета через пять минут, — сказала мне та девушка и положила

трубку. Через два с половиной часа я получила письмо по электронной почте:

Тема: Суббота

Дата: 12/8/10 12:22:01 PM

Producer@unnamednetworkmorningshow.com пишет:

Я только что говорила с исполнительным продюсером, оказывается, он уже нашел кого-то другого для съемок этого фрагмента. Мне очень жаль!

Я в восторге от вас и ваших идей, так что давайте мы с вами будем оставаться на связи и непременно задействуем вас в съемках следующего выпуска про этикет!

Продюсер, название компании

Понятное дело, больше от нее было ни слуху, ни духу. (Наверное, это чувство вины толкает людей, которые сделали вам гадость, вести себя так, будто гадость на самом деле сделали вы). С другой стороны, они вычеркнули меня из съемок в тот момент, когда я все еще была дома в Лос-Анджелесе. А одна моя подруга-писательница из Калифорнии узнала о том, что ей дали от ворот поворот, только в тот момент, когда открыла почту на борту самолета, пролетавшего над кукурузными полями Канзаса.

Да-да, ни мне, ни моим друзьям никто не должен был обеспечить тепленькое место на телевидении. Но мне кажется, когда вы приглашаете кого-то принять участие в передаче (тем более на тему вежливости!), неплохо бы сначала убедиться, что вы не кинете его в последний момент и не замените кем-то другим, а если уж и замените, то сообщите об этом до того, как он купит билет за чужой счет. Ну и, в конце концов, раз уж вы совершили ошибку, найдите в себе силы подавить гадкий зуд от того, что теперь надо еще и говорить с тем, кого вы обидели. В такой ситуации нужно действительно загладить вину, а не просто пообещать ее загладить — *как-нибудь потом*.

Этот опыт заставил меня задуматься о том, как все-таки важно хорошо относиться к другим людям. Жизнь

и так не пряник, причем у каждого, а иногда еще и приходится увольнять и переживать увольнение, разочаровывать и разочаровываться. В корне хороших манер всегда лежит эмпатия — *сопереживание другим людям*. Когда не знаешь, что сказать или сделать, вот тебе простая формула. Спроси себя: «Эй, я! А ты сам(а) хотел(а) бы, чтобы с тобой так поступили?» ».

Если бы каждый жил, следуя правилу «Поступай с людьми так, как хотел бы, чтобы поступали с тобой», прекрасному и простому, которое каждый должен усвоить еще в детском саду, то эта книжка, наверное, сократилась бы до двадцатистраничного памфлета. Но, к сожалению, многие люди в наши дни следуют диаметрально противоположному правилу: «Я такой, какой есть, а не нравится — вали на хрен». Помню, как я сетовала на подобное поведение, когда прочитала редакторскую колонку в газете *Los Angeles Times*, где рассказывалось о матери, которая летела в самолете с младенцем, и о том, с каким равнодушием пассажиры относились к тому, что он орал без остановки целый час, да так громко, что даже сообщений от экипажа не было слышно.

В наши дни люди все чаще становятся жертвами мелких ограблений. Вот только преступник не носит лыжную маску или пистолет. Он одет в дорогие брюки и кричит в свой айфон в очереди в «Старбакс», невольно заставляя нас принимать участие в своей скучной жизни, ни на миг не задумываясь о том, что мы его слышим. Эти маленькие акты социального насилия не кажутся тем, кто их совершает, чем-то существенным, или важным, но тем не менее, они испытывают наше терпение и добродушие и превращают повседневную жизнь в суровый рестлерский бой.

Но хорошие новости заключаются в том, что мы можем сознательно отказаться от грубости, изменив свое отношение друг к другу, и сделать это нужно как можно скорее, прежде чем хамство успеет стать нормой. Вот почему я решила написать эту книгу — о хороших манерах и этикете для обычных людей. К категории «людей,

которые иногда говорят слово на «Б» относятся те, кто (как я, а может, и вы) действует из благих побуждений, но при этом остается обычным человеком, несовершенным, и может потерять терпение. А в следующий раз сделает выводы и постарается стать еще лучше. Они могут позволить себе крепкое словцо (и даже получают от этого удовольствие), но все равно постараются не делать этого в присутствии чьей-то бабушки или маленького ребенка.

На страницах этой книги я изложила свою, научно подкрепленную теорию о том, что в последнее время мы сталкиваемся с грубостью намного чаще и больше, чем раньше, потому что впервые на протяжении миллионов лет человеческой истории, наше поведение никем и ничем не ограничено. Я объясняю, как научиться возводить эти ограничения, как не стать грубияном самому, и предлагаю способы давать отпор хамам.

Львиная доля агрессии, с которой мы сталкиваемся, — это последствия жизни на Новом Диком Западе, в мире, который построили на технологиях. Сам по себе технический прогресс не порождает грубость. Он привел к радикальным изменениям в обществе, устраняя некоторые последствия грубости, особенно в последние пятнадцать лет, раскидав нас по разным континентам, где мы живем, не имея ни семьи, ни друзей, проживая дни напролет в толпе незнакомых людей, будучи одновременно и более и менее связанными друг с другом онлайн — при помощи мобильных телефонов, через Фейсбук, Твиттер или Скайп.

Эта книга поможет вам взять дело в свои руки и пресечь грубость в мире онлайн и других обширных и нерегулируемых сферах жизни, таких, как, например, наши дома и дворы, где простор и динамичность общества оказывают влияние на все виды свинства — как публичного, так и личного. Я использую термин «нерегулируемых», потому что в этих ситуациях нет полицейского, которого можно вызвать, когда кто-нибудь постит на всеобщее обозрение информацию, которую получил в личном общении, или когда ваша соседка сверху днями напролет отплясывает чечетку. Чтобы помочь вам предотвратить

подобные ситуации и все неприятные последствия, я собрала на этих страницах способы, как предупредить грубость, и решения, как себя вести, когда предупредить ее все-таки не получилось.

Тем, как я это делаю, и самими советами книга *«Этикет для тех, кто иногда говорит слово на «Б»* сильно отличается от традиционных книг про этикет. Не считая нескольких базовых советов о поведении за столом «на случай, если вас вырастили обезьяны», я старалась избегать зубодробительных правил этикета, которым сама согласна следовать разве что под дулом пистолета. Например, как женатым людям правильно украшать свои полотенца монограммами (к слову, по этому запросу в «Гугле» всего-то-навсего 19 400 000 страниц). Кроме того, как я отмечаю в главе «Еда, напитки и общение», многие из традиционных советов по этикету, которые обычно дают всякие снобские тетушки, довольно спорны, потому что одна тетушка считает диким моветоном писать в розовых кустах, а другая — красить губы за столом во время ужина. Просто запомните определенные тетушкины правила, а если с ними возникнут проблемы, ну, всегда можно обратиться к старому доброму «Я же мать, мне лучше знать!».

Я не считаю, что это правильно. Поэтому в каждой главе подкрепляю свое мнение исследованиями в области поведенческой психологии, которая опытным путем доказывает, *почему* мы ведем себя так, а не иначе. Научная почва, лежащая у корней и в теле этой книги, не только познакомит вас с базовыми принципами поведения, но и поможет прояснить происходящее и ответит на вопросы, которые я упустила.

И, наконец, помимо полезных советов я буду развлекать вас маленькими историями и даже фотографиями из разных кейсов, связанных с нарушениями этикета. Они приятно пощекочут пузико вашего внутреннего «чёртика» и докажут, что обидчики и грубияны на деле всего лишь социопаты и «мамкины тираны». Как сказал Ганди, которого однажды спросили, что он думает о Западной цивилизации: «Идея неплохая».

—2—

МЫ ГРУБИМ, ПОТОМУ ЧТО ЖИВЕМ В СЛИШКОМ БОЛЬШОМ ОБЩЕСТВЕ

Наука пресечения грубости

Все началось примерно в 2000 году. Именно тогда я начала замечать, что люди вокруг как-то огрубели. И не только в моем родном Лос-Анджелесе, но и вообще по всему Среднему Западу и территории США. А в 2008 году я уже отовсюду слышала ворчание на тему того, каким грубым внезапно стал наш мир, и попытки понять, почему. Многие винят во всем современное воспитание, дескать, детишки совсем отбились от рук, но при этом напрочь забывают, что водитель, который недавно показал им средний палец, был не ребенком, а весьма даже почтенным старичком. Всякие доморощенные эксперты, конечно же, первым делом бросаются винить во всем технологии: «Это все мобильники виноваты», или «Это все ваш интернет. Люди разучились общаться в реальной жизни». Хотя, если посмотреть фактам в глаза, у людей еще никогда не было столько возможностей для общения, сколько есть сейчас, а все благодаря интернету. Да простят меня противники смартфонов, но ни один айфон еще не выпрыгнул по своей воле из кармана или сумочки, не включил громкую связь и не начал орать сам на себя, проталкивая своего владельца по забитому людьми супермаркету.

Чтобы добиться хоть каких-то успехов в битве с грубостью, нам в первую очередь нужно понять, почему мы грубим. Я посетила немало конференций по психологии и эволюции психологии, и в своей колонке любовных со-

ветов довольно часто ссылалась на различные статьи на тему секса и отношений. А также предлагала читателям обратить внимание на такую тему, как взаимный альтруизм (ты почесал спинку мне, я почесу тебе, и все в таком же духе), и сравнивала то, как жили наши предки, с тем, как мы живем сейчас. И в конце концов пришла к довольно-таки ошеломительному выводу:

Мы грубим, потому что общество, в котором нам приходится жить, стало таким большим, что его попросту не охватить.

ГРУБОСТЬ — ЭТО ЧАСТЬ НАШЕЙ ПРИРОДЫ

И пускай современное общество чаще сталкивается с грубостью, чем общество прошлого, сами люди не сильно изменились. Изменилась лишь среда, в которой они живут. Леда Космидес и Джон Туби в своем онлайн-курсе, посвященном эволюционной психологии, описывают это так: «Первобытный мозг в развитой черепушке». То есть, хоть мы и считаем себя гордыми представителями XXI века, наш мозг по-прежнему заточен под охоту на мамонтов, спаривание и выживание. Ведь именно это и было главными задачами пещерных людей: поиск партнера, добыча пропитания, земледелие, ведение различных переговоров, защита от нападения врагов, воспитание детей и выбор оптимальной среды обитания. Иногда самое разумное и адекватное поведение по меркам каменного века в современном мире выглядит как вопиющий ужас, но адаптационный процесс, руководящий решением этих задач, представляет из себя, по мнению Космидес и Туби, «сложный вычислительный механизм». Именно в силу его сложности и того, что даже простейшим изменениям в мозгу могут понадобиться десятки тысяч лет, мы не можем

просто встать в позу и заявить своим генам: «Так, ребята, на дворе XXI век, быстренько адаптировались!». Космидес и Туби говорят, что «именно поэтому змей мы боимся больше, чем розеток, хотя они несут куда большую угрозу и в домах заводятся куда чаще, чем змеи»¹.

Мы не перестаем развиваться и эволюционировать. Простой пример — способность усваивать лактозу (сахар, содержащийся в коровьем молоке), выработалась в нас лишь за последние 10 000 лет, примерно с тех пор, как впервые появилось молочное хозяйство. Но большинство психологических руководств на тему того, как же жить эту современную жизнь, апеллируют к куда более старым привычкам. Например, любви к сладкому. Смутная и не такая сильная, как сейчас, она развилась в нас еще в те времена, когда мы не знали, удастся ли поесть завтра, или мы умрем с голоду, и потому хватались за любую возможность пожевать. Тогда «сладостями» были богатые витаминами ягоды, сорванные пещерной лапой прямо с куста. И в современном мире эта жажда сладенького никуда не делась, только теперь, чтобы восполнить ее, достаточно просто съездить в супермаркет. Нагрести там гигантскую тележку всевозможных вкусностей, конфет, шоколадок и зефира в глазури. И потом жадно сточить все это, преследуя смутное желание наесться впрок, ведь кто знает, удастся ли поесть завтра.

И к чему наш мозг точно не был готов, так это к тому, что мы будем жить в пригороде. Тут проблема в размере нашего неокортекса, отдела, отвечающего за мышление и коммуникацию. Британский антрополог Робин Данбар заметил, что у разных животных размер неокортекса прямо пропорционально отвечает максимальному числу видовых представителей, в рамках которого можно существовать мирно, без хаоса и насилия. Исследовав с этой

¹ Хотя, если судить по исследованию, проведенному детским психологом Ванессой Лобу и ее коллегами, мы не рождаемся на этот свет со страхом змей, запеченным на подкорке. Мы просто — *бр-р!* — быстро учимся (*прим. авт.*).