

Баронесса Стафф

# ЭТИКЕТ

*для благородных девиц,*

*или*

*Как правитесь  
мужчинам*



ОГИЗ

Издательство АСТ

Москва

УДК 17  
ББК 87.774  
С78

**Стафф, баронесса.**  
С78 Этикет для благородных девиц, или Как нравиться мужчинам / Баронесса Стафф [пер. с фр.]. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 224 с.: ил. — (Этикет и стиль: лучшие книги).

ISBN 978-5-17-111447-3

Женская красота состоит не только из обаятельных улыбок, умения со вкусом одеваться и грациозно выходить из кареты. Перед вами уникальное пособие конца XIX века о том, как должна развиваться женщина, стремящаяся не просто завладеть вниманием мужчины, а обрести истинного спутника жизни. Баронесса Бланш Стафф (1845–1911) — псевдоним французской писательницы Бланш Суайе (*Blanche Soyer*), колумнистки модных журналов и автора бестселлеров, посвященных проблемам воспитания и этикета. Пособие, впервые изданное на русском языке в 1912 году, обращает внимание своих читательниц на то, что красота имеет две составляющие — телесную и нравственную. Даже спустя сто лет телесная красота, которой уделяют столь пристальное внимание в наши дни, без красоты нравственной не сможет обеспечить истинную власть над мужчиной.

УДК 17  
ББК 87.774



Баронесса Стафф  
Этикет для благородных девиц,  
или Как нравиться мужчинам

Идея публикации: *Михаил Климин*  
(Общество распространения полезных книг)

Заведующая редакцией *Юлия Данник*  
Ответственный редактор *Ольга Лазуткина*  
Художественное оформление *Анна Якунина*  
Компьютерная верстка *Анны Грених*  
Корректор *Полина Дюжева*  
Технический редактор *Татьяна Тимошина*

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008):  
58.11.1. — книги, брошюры печатные.

Произведено в Российской Федерации в 2019 году. Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»  
129085, РФ, г. Москва, Звёздный бульвар, д. 21, стр. 1, ком. 705, пом. 1  
Наш электронный адрес Идея публикации: Михаил Климин  
(Общество распространения полезных книг)  
E-mail: [ogiz@ast.ru](mailto:ogiz@ast.ru)

Подписано в печать 13.02.2019. Формат 70х90/16. Усл. печ. л. 18.  
Тираж 2000 экз. Заказ № .

ISBN 978-5-17-111447-3

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2019

## Содержание

Культура красоты (вместо предисловия) .....	6
ЧТОБЫ НРАВИТЬСЯ .....	9
Физическая женщина .....	10
Здоровье .....	12
Ценность здоровья .....	12
Уменье страдать .....	13
Чистый воздух .....	15
Омовение и чистота .....	16
Сон .....	17
Обжорство .....	19
Как нужно питаться .....	21
Корсет и органы .....	26
Переутомление .....	27
Терпение и точность .....	29
Нервные болезни .....	30
Что обнаруживает пот .....	33
Несколько незначительных средств к излечению .....	35
Грация тела .....	37
Школы красоты .....	37
Французская грация и достоинство .....	38
Осанка .....	39
Движения .....	41
Руки .....	44
Искусство кланяться .....	46
Походка .....	48
Уменье садиться .....	49
Приемы знатной дамы .....	50
Красота форм .....	52
Исправление строения тела .....	52
Круглая спина .....	53

Развитие груди . . . . .	54
Строение лица и рук . . . . .	55
Упражнения тела и спорт . . . . .	57
Ходьба . . . . .	57
Гимнастика и работы по хозяйству . . . . .	58
Упражнения и игры женщины . . . . .	60
Спортсменка . . . . .	62
Женщина, которая охотится . . . . .	64
Велосипед . . . . .	67
Курящая женщина . . . . .	69
Искусство одеваться . . . . .	71
Знание туалета . . . . .	71
С ног до головы . . . . .	72
Мода — для каждой, а не для всех . . . . .	75
Туалеты-портреты . . . . .	79
Обдуманный выбор одежды . . . . .	82
Тщательность при одевании . . . . .	85
Туалет и общество . . . . .	87
Как одеваться с грацией . . . . .	89
Бюст . . . . .	92
Цвета . . . . .	93
Драгоценности . . . . .	97
Мелочи . . . . .	99
ЧТОБЫ БЫТЬ ЛЮБИМОЙ . . . . .	101
Женщина нравственная . . . . .	102
Нравственная грация . . . . .	104
Грация . . . . .	104
Характер и грация . . . . .	106
Женщина в делах . . . . .	108
Властная женщина . . . . .	110
Женщина, которую любят . . . . .	112
Доброжелательность . . . . .	116
Сознание в своей вине, в ошибке . . . . .	118
Оригинальность . . . . .	119
Поза . . . . .	121
Претензия . . . . .	124
Жеманство и притворство . . . . .	126
Естественность и простота . . . . .	130
Застенчивость . . . . .	133
Речь . . . . .	135
Утраченное знание . . . . .	135
Искусство разговаривать . . . . .	137
Как одинокой развить в себе способность к беседе . . . . .	140

Исправление языка . . . . .	142
Выражения, вышедшие из моды. Выражения изобретенные . . . . .	143
Излишние подробности в рассказе . . . . .	145
Неизящности разговора . . . . .	146
Курсы искусства беседовать . . . . .	148
Женщина в разговоре . . . . .	150
Один из талантов разговора . . . . .	155
Симпатичная аудитория . . . . .	157
Веселость в разговоре . . . . .	159
Насмешливый тон . . . . .	162
Доброта и осторожность в разговоре . . . . .	164
Такт в разговоре . . . . .	166
Грация в разговоре . . . . .	168
Грубая откровенность . . . . .	171
Противоречие . . . . .	172
Красота голоса . . . . .	174
Отношения . . . . .	176
Слишком большое знакомство . . . . .	176
Выбор знакомства . . . . .	178
Вульгарные привычки . . . . .	182
Эгоизм . . . . .	184
Развитие дружбы . . . . .	186
Дерзкое счастье . . . . .	188
Докучливые люди . . . . .	190
Скучные люди . . . . .	192
Равноправная вежливость . . . . .	193
Отношения кратковременные . . . . .	194
Сдержанность . . . . .	196
Инсинуация . . . . .	198
Сплетни . . . . .	201
Клевета . . . . .	203
Смех . . . . .	205
Смешные стороны и насмешка . . . . .	208
Зрелый возраст . . . . .	211
Зрелый возраст . . . . .	211
Замужняя женщина . . . . .	213
Незамужняя женщина . . . . .	214
Невзрачность . . . . .	217
Дурнушки . . . . .	217
Портрет . . . . .	219
Труд и отдых . . . . .	221
Труд . . . . .	221
Необходимые развлечения . . . . .	223

# КУЛЬТУРА КРАСОТЫ

## *(вместо предисловия)*



Разве Дух Святой, пользуясь без разграничения словами «прекрасный» и «добрый» для характеристики одного и того же, не утвердил, говорит маркиза Блоквиль, что красота — «добра»?»

Итак, женщина должна заниматься своей красотой не для удовольствия, доставляемого ей ее триумфами и победами, но для того, чтобы нравиться всем и дать счастье тому, кого она избрала, кому она доверила свою жизнь.

Прекрасное невольно заставляет думать о Боге: возвышая даже хотя бы на минуту мысль незнакомца, которого женщина встречает и не увидит более, она уже совершает благочестивое дело. Кто же из нас, провидя подобную цель, не пожелал бы быть грациозной и прекрасной?

Но эта физическая красота, столь благодетельная, сама по себе, обладает полным могуществом только лишь тогда, когда она увенчана нравственной красотой. Ничто лучше этого не доказывает, что прекрасное и доброе — братья и что следует стремиться разом и к тому, и к другому. И чтобы установить правильное равновесие, мы скажем: нравственная красота должна сопровождаться какою-нибудь физической красотой.

Прекрасная, прелестная женщина имеет большую власть над мужчиной, но если она не употребляет этой власти для блага, для того, чтобы делать добрые дела, она не долго сохранит ее. Вследствие этого, она должна стремиться и к той, и к другой красоте, беречь и приобретать их ценою величайших усилий.

Духовная красота есть красота выражения, она достигается посредством развития в себе доброжелательства и альтруизма, благородных и великодушных мыслей, посредством направления своего ума ко всему

тому, что действительно велико, действительно возвышенно. Я не говорю, что следует всегда смотреть в небеса, никогда не опуская взоров на землю.

Чтобы сделаться или остаться тем обожаемым существом, которого ищут в женщине, она должна, напротив, исполнять все свои обязанности, как самые скромные, так и самые возвышенные.

Презрение к обязанностям, предписываемым природою, совершенно лишает цены нравственную красоту, точно так же, как эгоистические заботы и абсолютная любовь к своей собственной особе не дают никакой цены физической красоте.

Мать, домоседка, хорошая хозяйка может быть привлекательнее светской дамы, живущей только лишь ради пустого поклонения своей особе, она может быть также одухотвореннее ученой или артистки, занятых исключительно наукой и искусством.

Женщина должна поддерживать поклонение идеалу, а этот последний состоит в исполнении всех ее обязанностей, в преследовании истины, а не пустой мечты. Одним словом, женщина имеет своею миссией идеализировать действительное. Только лишь в этих очертаниях представляют себе женщину истинной подругой мужчины, драгоценной помощницей мужа, величавой и нежной матерью.

Физическая красота требует постоянных забот, о которых мы уже говорили, но мы можем дать еще и другие советы из этой области. Хотя физическая красота не может существовать одна; или, если она одна, то она неспособна дать тех глубоких радостей, о которых мечтает человечество, но все же ею не следует пренебрегать, не следует игнорировать физической красотой, которую обоготворило искусство Фидия, которую не признало искусство Средних веков.

Мрачная эпоха, обнимающая десять веков, провидела только лишь одну из сторон человеческого существа, и Фидий точно так же видел, может быть, только лишь одну из его лицевых сторон. Человек двойственен, его тело и его душа тесно связаны между собою, по крайней мере, во все продолжение его земного пути. Древние времена не дали, может быть, достаточной возможности душе просиять сквозь тело, Средние же века не считали жилище достойным живущего в нем.

Мы не согласны ни с тем, ни с другим из этих исторических эпох: пластическая красота не вполне пленяла бы нас, если бы она облекала со-

бою нравственное безобразие или нравственную пустоту; точно так же мы желаем, чтобы физическое уродство или физическая ничтожность не скрывали бы от нас духовной красоты. Разве женщина — а по ее примеру и мужчина... не увлекались ею постоянно? Следовательно, женщина не будет пренебрегать ничем из того, что может помочь ей приобрести, сохранить или увеличить в себе полную красоту, т. е. обе красоты.

Она может достигнуть этой цели, не принося никакой несправедливой жертвы, ибо она не имеет в виду эгоистичной любви к изящному. Конечно, она желает красоты для себя самой, так как человечество создано по образу и подобию Божию, и она обязана уважать этот образ, но особенно она желает доставить радость другому. Она хорошо знает, что может проникнуть в сердце посредством взгляда, останавливающегося на ней, поэтому она будет следить за грацией своих движений, за целомудрием своей осанки.

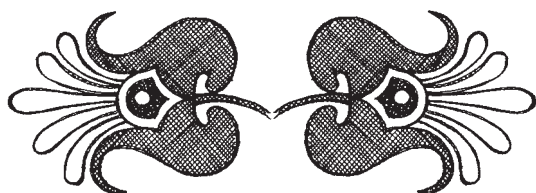
Но она знает также и то, что утвердится она в этом сердце только лишь с условием, если будет распространять в нем свою симпатию и свою доброту и будет следить за своей мыслью, за своей речью. Чистая мысль придает сияние лбу.

Речь служит для проявления души: речь женщины должна быть рассудительна, как это приличествует существу, одаренному чудным даром разума, и нежна, как ласка; она должна быть обработана, чтобы выказать вкус к разумности и размышлению.

И из всего этого сами собою являются тогда и стройные жесты, и благородная, и грациозная осанка, и красота поступков, обнаруживающих возвышенность характера, и благородство сердца...

Но иногда случается также, что существо, вполне прекрасное физически, пожелает присоединить к дарам, которыми оно обладает, нравственные качества, без которых его могущество уязвимо. Тогда речь без недостатка и чистая мысль рождаются от пластической красоты! Разве мы не сказали, что необходимо, чтобы одна красота всегда дополняла другую для того, чтобы образовать то согласие, которое встречается в каждом божественном произведении?

*Баронесса Стафф  
Вилла Эмэ, 31 октября 1900*



# *Чтобы нравиться*

ЗДОРОВЬЕ. — ГРАЦИЯ ТЕЛА. — КРАСОТА  
ФОРМ. — УПРАЖНЕНИЯ ТЕЛА И СПОРТ. —  
ИСКУССТВО ОДЕВАТЬСЯ

## ФИЗИЧЕСКАЯ ЖЕНЩИНА



**Я** твердо убеждена в том, что исправить в себе дело природы, если оно несовершенно, безусловно в нашей власти. Я думаю, что нам весьма легко посредством некоторых забот и неослабного надзора сохранить красоту тогда, когда она покидает нас.

Мы теряем красоту почти всегда по своей собственной вине. Мы весьма часто не знаем средства вновь приобрести ее и еще чаще — заставить ее появиться. Мы не знаем, что прежде всего и беспрерывно должно бороться с материей, прежде даже, чем она выкажет свой захват приумножением мяса, бороться, сражаясь с двумя недостатками животной природы: с обжорством и ленью.

Что же касается достоинства и грации осанки, благородства поз и тела, совершенства речи, то мы лишаемся их благодаря недостатку бдительности.

Точно так же, благодаря пренебрежению к своему здоровью, мы допускаем легкую возможность поразить красоту нашего лица, нашего румянца, целого тела и всего остального.

Следовало бы, напротив, замечать малейшую перемену в физическом организме, чтобы немедленно и тщательно устранить зло. Как только поражен какой-либо орган, лицо начинает отражать страдания, существующие еще в скрытом состоянии; глаза, цвет лица показывают, что что-то неладное происходит внутри нашего существа; скрытые повреждения отпечатываются на нашем пожелтевшем лбу.

Точно так же, как и страсти, гнев, например, и все его воспроизведения в малом виде: нетерпение, расслабленность, резкость, возбуж-

даемость, «создают» уродство, которого раньше не существовало. Беспорядочные привычки, неправильная жизнь точно так же составляют заговор против красоты.

Мужчине и еще более женщине необходимо вести жизнь простую, подчиненную некоторым правилам. Мы разовьем эти мысли. Я думаю не об одной скульптурной красоте, греческой или римской, но скажу сначала, как можно «выковать» свое тело так же хорошо, как и свою душу; уменьшить свои уродства, заставить расцвести свою красоту.

Я не буду останавливаться около тех читательниц, которые читают меня для того, чтобы самим испробовать на себе тысячу и одно изобретение, предназначенное для изменения формы носа, для произведения ямочек на щеках, для исправления неправильности лица, губ, для того, чтобы снова восстановить симметрию, о которой не позаботилась природа, или которая была случайно нарушена.

Большинство моих читательниц не поверили бы, что все это возможно, и нашли бы все это слишком трудным для исполнения, или слишком дорого стоящим, недостаточно еще распространенным, за исключением Америки; нашли бы все это требующим слишком много времени, времени, которое они желают употребить «на более благородные заботы».

Я дам им поэтому только практические средства для исправления линий тела, для того, чтобы придать немного красоты самому обыкновенному лицу. Никто не может быть равнодушен к наружности, которую он представляет взорам. Законно желать нравиться взорам тех, кого мы любим, кто нас любит и даже взорам незнакомцев, как мы уже сказали. Это одна из наших обязанностей — стараться представлять приятный, изящный и грациозный вид, чтобы вызвать благодетельное состояние души, которое производится видом прекрасного.

Одежда имеет некоторое значение в этом виде, который мы должны стараться приобрести. Нужно научиться выбирать и носить ее, не позволять себе одеваться в такие одеяния, которые искажают человеческий образ или разоблачают его со слишком большой смелостью. Туалет, как искусство одеваться, не мог быть забыт в той книге, в которой женщина должна найти тайны красоты.

## ЗДОРОВЬЕ

*Ценность здоровья. — Уменьше страдать. — Чистый воздух. — Омовение и чистота. — Сон. — Обжорство. — Как нужно питаться. — Корсет и органы. — Переутомление. — Терпение и точность. — Нервные болезни. — Что обнаруживает пот. — Несколько незначительных средств к излечению*

### *Ценность здоровья*

Следует знать, что мужчины скучают возле ноющих и болезненных женщин. Даже лучшие из них созданы не для того, чтобы выказывать заботы, но для того, чтобы заставляя окружать себя ими, сначала заботами матери, позднее — заботами избранной ими подруги.

Природа не доверила им миссии утешать женщину, тогда как эта последняя была, по-видимому, сотворена только лишь для того, чтобы делать ясной и крепкой душу мужчины.

Для достижения определенной для ее существования цели женщине необходима сила, дающаяся здоровьем. Ослабленная болезнью, пригвожденная к своей кровати или кушетке, она необходимо принуждена бывает предоставить посторонним рукам управление своим домом. Она не может более сделать из своего дома тихого рая, куда бы любимый ею человек возвращался, чтобы закрыться от вынесенных им житейских бурь. Она не может более ожидать его там с той улыбкой, которая была солнцем их домашней жизни, отдыхом этого

человека после борьбы, его радостью, заставлявшею забывать его неприятности и несправедливости.

Многие из мужей удаляются тогда от опечаленного очага на поиски исчезнувшего счастья... которого они не найдут более там, где знали его, и возвращения которого они должны еще ждать. И все это показывает женщине, какое важное значение имеет для нее здоровье и сила.

А потом, разве ей не следует постоянно пленять взоры любящего ее мужчины? А при малейшем расстройстве здоровья красота искажается. Быть прекрасной есть долг женщины; кокетство, которое следует внушать ей, не только позволительно, оно ей обязательно: ей следует нравиться не только взорам отца своих детей, но также и взорам самих детей и всех тех, кто ее окружает, кто к ней приближается.

Итак, она должна все пустить в дело, чтобы сохранить этот столь драгоценный дар красоты, данный ей Богом, и вследствие этого не пренебрегать здоровьем — здоровьем, позволяющим ей пользоваться силами самопожертвования, находящимися в ней.

Разве бесполезно прибавить еще, что женщина, которая принимает томный вид и постоянно говорит о нежности и слабости своего телосложения, думая этим сделаться интересней, идет безусловно ложным путем? Она утомляет тех, кто рассчитывал найти в ней восстановление своего мужества и забвение своих забот.

## *Уменье страдать*

Случается, что женщина не всегда может предотвратить болезнь и видит, что тело ее истощается от действия хронического страдания, вопреки принятым ею для сохранения здоровья разумным стараниям и заботам. Но и тогда она все еще может удержать своего супруга возле своей скорбной постели; может остаться горячо любимой, всегда прекрасной и доброй, несмотря на повреждения, производимые болезнью. И это при условии, если она страдает с терпением, с тем героизмом, который находится во власти женщины.

Благодаря своей энергии она может сохранить все свое очарование и даже свою силу прелести. Жалобы, вопли не много принесут

пользы. Женщина должна закрывать свой рот, чтобы удержать крики и стоны. Она, напротив, будет улыбаться, что придаст трогательный вид кротости ее больному лицу. Она укротит или скроет насколько возможно судороги своего лица.

Желаемое спокойствие ее поступков может обмануть относительно ее мучения мужа, который сходит с ума, не знает, что делать, как держать себя в присутствии жены, терзаемой болезнью. На своей кровати или кушетке она не должна забывать ухода за своей особой. И очень хорошо, если больная не пренебрегает уходом за собой.

Она пожелает остаться приятной для любимых глаз и, конечно, достигнет этого. Усилия, употребленные ею на то, чтобы быть красивой несмотря ни на что, сделают ее в это время еще более трогательной. А главное, она преодолет свое нервное раздражение. Под властью болезни легко становятся несправедливыми, но если уже допустили себя принять жестокий или раздраженный тон, то надо уметь признавать и свою вину и высказывать свои сожаления.

Многие женщины, которые ставят выше всего необходимость нравиться, быть любимыми, давать счастье, умеют оставаться любезными и кроткими даже в муках болезни, даже в присутствии смерти. Такие женщины не эгоистки, они не углубляются в самих себя, они беспокоятся, желая знать, пользуются ли тем благосостоянием, к которому приучены те лица, о которых они заботились, прежде чем поразила их болезнь. Они не желают, чтобы бесполезно утомлялись около них. Они не имеют больших требований, чем прежде. Они выказывают еще свое самоотвержение, как могут, и всегда умеют выразить свою нежность.

Если серьезно страдающая женщина может и должна продолжать еще свою роль самоотвержения, то нужно ли говорить о том, что женщина, чувствующая только лишь тяжелое состояние, должна скрыть свое легкое нездоровье, не должна охать из-за ничтожных пустяков, не должна заставляя жалеть себя, ухаживать за собой, не должна нежиться.

Еще менее того откажется женщина от необходимого кокетства, которое она должна бросить только лишь с последним вздохом. Она может надеть пеньюар, но он должен быть свеж; ее волосы должны быть причесаны и даже убраны со вкусом.

Если женщина опустится, обезобразит себя, то это не принесет ей никакого облегчения, а наоборот даже, может быть, увеличит болезнь. Легче побеждается то, чем пренебрегают. Бесполезно было бы, без сомнения, прибавлять, что женщина должна преодолевать дурное расположение духа, которое у некоторых из них вызывается головной болью, невралгическим страданием или каким-нибудь другим пустяком в этом роде. Зачем принимать угрюмый, неприятный вид? Не виноваты же окружающие нас в том, что мы страдаем. Зачем же делать их ответственными и как бы желать, чтобы они заплатили, так сказать, за то благосостояние, в котором они находятся?

Вот еще чего надо избегать, это тех гримас, тех судорог лица, которые пугают одних, составляют тяжелое зрелище для других и обезображивают больную, и малейшим образом не уменьшая ее страдания. Искусство страдать состоит в том, чтобы не сделаться равнодушной к своей красоте, чтобы сохранить всю свою грацию и всю свою доброту.

## **Чистый воздух**

Чистый, свободный воздух безусловно необходим для наших легких. Поэтому весьма полезно, насколько возможно чаще, ездить за город, чтобы дышать им; или же, за невозможностью делать последнее, ходить в большие общественные сады, где он пропитан благотворными благоуханиями.

Необходимо давать ему доступ в комнаты, а равным образом позволять и солнцу свободно проникать через широко открытые окна. Каждая комната, в которой живут, должна проветриваться и освещаться солнечными лучами, если это допускает местоположение, — по крайней мере целый час ежедневно и даже дольше, если это возможно. Воздух, запас кислорода должен возобновляться каждое утро, даже в самую суровую погоду. Хорошо бы поступали, если бы летом никогда не закрывали окна, но уверяют, что тогда нужно было бы спать с легкой повязкой на глазах.

Когда дети выходят из школы, где они дышали воздухом, неизбежно испорченным вследствие такого скопления молодых существ