

*Посвящаю эту книгу маме —
она всегда будет жить в моем сердце,
отцу — настоящему джентльмену —
и Флоре, которая показала мне
красоту доброты*

СОДЕРЖАНИЕ

Введение9

Часть I

СОЦИАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ И ДРУЖБА.....15

Социальная жизнь.....19

Дружба47

Социальная жизнь и дружба:
цифровой этикет59

Социальная жизнь и дружба:
часто задаваемые вопросы68

Часть II

РАБОТА75

Начинаем восхождение.....79

Взбираясь по карьерной лестнице89

Берегите свое время и душевный покой..... 102

Советы от Мисс Макиавелли 122

Работа: цифровой этикет 130

Работа: часто задаваемые вопросы 135

Часть III	
ЛЮБОВЬ	
И РОМАНТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ.....	141
Любовь и романтические отношения:	
цифровой этикет	187
Любовь и романтические отношения:	
часто задаваемые вопросы	190
Часть IV	
СЕМЬЯ.....	201
Семья: цифровой этикет	241
Семья: часто задаваемые вопросы.....	243
Часть V	
ЕДА И ПУТЕШЕСТВИЯ	249
Еда.....	253
Еда: часто задаваемые вопросы	285
Путешествия.....	295
Еда и путешествия: цифровой этикет	306
Эпилог.....	309
Благодарности	310

ВВЕДЕНИЕ

«Гуру этикета порвала с парнем при помощи текстового сообщения». Увидев этот заголовок в *The New York Times*, в рубрике «Стиль», я оцепенела. Но только на мгновение. Потом я рассмеялась. Этот заголовок и помещенная рядом с ним фотография, где я сижу с наколотым на нож кексом*, игриво резюмируют мой подход к этикету: воткнуть вилку (или нож!) в представление о том, что этикет — лишь набор правил об использовании столовых приборов.

Мое понимание этикета можно выразить одним словом — «связь». Я часто говорю, что этикет — это клей, который скрепляет общество. И сейчас нам, безусловно, нужно его побольше, так как общество разваливается на части. Посмотрите вокруг. Или лучше загляните внутрь себя. Многие мои ученики, подписчики и фанаты многосерийного реалити-шоу «Следите за манерами» (*Mind Your Manners*) говорят о том, что испытывают тревогу. Им одиноко, и они не знают, как установить контакт с другими людьми. Возможно, вы чувствуете то же самое — по данным статистики, мы находимся в эпицентре психологической катастрофы. Пандемия лишь усугубила проблему одиночества. И больше всего от изоляции и тревожности страдают люди в возрасте от 15 до 40 лет.

Если вы читаете эти строки, возможно, ваши социальные навыки значительно ухудшились во время пандемии

* Фото и статью см.: <https://www.nytimes.com/2023/01/02/style/the-etiquette-guru-who-broke-up-with-a-boyfriend-over-text.html>.

и вы ничего не можете с этим поделать. Вероятно, вы пытаетесь убедить себя, что вам и так хорошо. Действительно, ведь порой так приятно свернуться калачиком на диване в пижаме и с телефоном в руках, но делает ли это нас по-настоящему счастливыми? Мы, люди, на удивление плохо понимаем, что нам нужно для счастья. Человек — существо социальное и нуждается в общении. И наша замкнутость зачастую обусловлена страхом.

Одной психотерапией все проблемы не решить, поскольку многие из них являются скорее социальными, чем личностными. Одна первокурсница из Джорджтаунского университета, моей альма-матер, написала мне однажды, что мое видение этикета — это «наивысшая форма благополучия, открывающая возможности для истинного и здорового личностного роста». Конечно, я была польщена, к тому же девушка попала в самую точку. Этикет работает как поведенческая терапия: он улучшает эмоциональное состояние изнутри. Перемены начнутся только тогда, когда вы смените пижаму на нормальную одежду, оторветесь от телефона и встретитесь с людьми лицом к лицу. Вам может казаться, что это слишком рискованно, что игра не стоит свеч, но уверяю вас: вы обретете гораздо больше, чем потеряете.

В своем шоу я пообещала зрителям: «Следуйте за мной, и вы узнаете, как вести себя с кем угодно и где угодно». Эту книгу я написала, чтобы выполнить свое обещание — и даже больше. Я хочу помочь вам исполнить ваше желание: научиться вести себя безупречно в любой ситуации, а также избавиться от социальной тревожности, чтобы вы могли получать удовольствие во всех сферах жизни, включая общение с друзьями и родственниками, взаимодействие с коллегами и романтические отношения.

Иными словами, я хочу научить вас свободному общению. Как человек, владеющий несколькими языками, я знаю, что определяющее значение при совершенствовании любого

навыка имеет грамотный наставник. И, надеюсь, мой богатый опыт обучения и упорный труд помогут мне стать таковым.

Итак, что значит «свободное общение»? Оно включает два основных компонента: 1) умение быстро и точно оценивать людей и ситуацию; 2) умение непринужденно, уверенно и продуктивно взаимодействовать с другими людьми. Из своего опыта знакомства с разными культурами я поняла, что все мы ежедневно вращаемся среди множества *микрочкультур*, даже если не выходим из дома. Социальная жизнь и дружба, работа, романтические отношения, семья, еда и путешествия — все это разные микрочкультуры, которым посвящены части книги. У каждой микрочкультуры есть собственный свод правил и лексикон. То и другое я помогу вам освоить в совершенстве.

В отличие от традиционного этикета, зародившегося в XVII веке в Версале и получившего свое название от специальных «этикеток», или ярлыков, которые король Людовик XIV развешивал по дворцу как напоминания о необходимости соблюдения строгих правил приличия, — современный этикет зависит от *контекста*. Чтобы быть лучшей версией себя в любой ситуации, нужно научиться быстро и точно «считывать» контекст. Так, на ужине с начальником следует вести себя сдержанно и уверенно, а на первой встрече с коллегами своего парня можно позволить себе быть непринужденной. Конечно, щекотливые ситуации неизбежны. Поэтому моя миссия — научить вас преодолевать препятствия в отношениях и находить лучший выход из неприятных ситуаций, которые могут привести к социальной изоляции.

Разумеется, умение правильно вести себя в разных обстоятельствах не является моим врожденным качеством. Этикет для меня скорее стратегия выживания. Первые 30 с лишним лет своей жизни я провела в разных странах и культурах, поэтому умение приспосабливаться к социальной обстановке

стало для меня жизненной необходимостью. Еще будучи ребенком, которому вдруг запретили ходить по улице босиком после переезда из Папуа — Новой Гвинеи в Англию, я поняла, что этикет зависит от контекста. Конечно, тогда я не могла выразить это словами, но достаточно рано осознала, что мне необходимо овладеть навыками расшифровки кода культуры и микрокультуры — и как можно быстрее. Я стала представлять себя антропологом, изучающим различные микрокультуры. Даже сейчас, когда я выхожу из дома, мне кажется, будто я провожу «полевое исследование». Внимательно наблюдая за людьми, я спрашиваю себя: «Какие нормы поведения здесь приняты? Как ведут себя люди?»

То, что вначале было стратегией выживания, стало делом всей моей жизни, когда я в 2012 году окончила Гарвардскую школу бизнеса и в 2013-м основала первую в Китае высшую школу этикета. С тех пор мне чаще всего задают один вопрос: почему я учу этикету? Иногда людей интересует сам предмет, но чаще всего им любопытно, почему коммуникабельная выпускница Гарварда со своеобразным чувством юмора решила учить людей правилам поведения. Официальный ответ таков: потому что это пользуется спросом. В результате экономических реформ 1978 года благосостояние китайцев значительно улучшилось. Люди стали богатыми, но им недостает социальных навыков, чтобы правильно вести себя в новом статусе. Однако истинная причина моего выбора в том, что я хочу продолжить дело моей мамы, которая работала в индустрии развлечений в Гонконге. Элегантная, энергичная и очень требовательная, она также была несравненной хозяйкой.

Одно из моих ранних детских воспоминаний связано с тем, как мама встречает гостей, приглашенных на рождественский ужин. Она устроила великолепный праздник для родственников и друзей. Ей доставляли удовольствие даже самые незначительные детали организации таких мероприятий —

от составления списка гостей и меню до сервировки стола и украшения комнат. Мамины вечеринки всегда оставляли незабываемые впечатления, потому что, помимо прочего, она была веселой и очаровательной женщиной, любила флиртовать и шутить и создавала волшебную атмосферу праздника. Ей не было равных в умении сглаживать неловкость и устранять дискомфорт. Как я уже упоминала, мама была очень требовательной — настоящая мать-тигрица, которая всегда готова была пнуть меня под столом, чтобы напомнить о моих обязанностях или правилах поведения.

Мама умерла от рака, когда мне было 21 год. Папа перестал приглашать гостей, и наш некогда оживленный дом опустел. Но однажды я поняла, что могу использовать все, чему научила меня мама, и вновь собрать родственников и друзей под одной крышей. Вернуть маму я не могла, но вернуть тепло и энергию в наш дом было в моих силах. Применение правил этикета и обучение этому других людей — мой способ сохранить память о маме не только как о радушной хозяйке, но и как о наставнице, которая пинала меня под столом, если я неправильно вела себя с гостями.

Я решила не ограничиваться западным этикетом и уделить внимание обычаям из самых разных культур. Этикет, о котором я говорю, — это набор инструментов, меняющихся в зависимости от конкретной ситуации, а не свод суровых и непреложных законов. Эти инструменты помогут вам сориентироваться в любой социальной ситуации и, что более важно, освободят от иллюзии, будто ваш кокон — самое лучшее и уютное место на свете. Кокон должен оставаться лишь временными убежищами, где происходит трансформация личности. И даже если вы не мечтаете превратиться в «социальную бабочку», то наверняка стремитесь к тому, чтобы свободно проявлять свои лучшие качества в любых сферах жизни. Эта книга поможет вам научиться устанавливать и поддерживать социальные контакты, вместо того

чтобы ждать, пока мир повернется к вам лицом. Помимо прочего, я поделюсь методами и приемами из арсенала Мисс Макиавелли, которые позволят вам быть на шаг впереди других, ибо хорошие манеры не означают, что окружающие могут отодвигать вас на задний план.

В первую очередь этикет — это искусство выстраивать отношения так, чтобы все, в том числе и вы, чувствовали себя комфортно.

ЧАСТЬ I

СОЦИАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ И ДРУЖБА

Настоящие друзья наносят удар в лоб.

ОСКАР УАЙЛЬД

Ваше лучшее социальное «я»

Как я уже говорила, мы постоянно контактируем с различными микрокультурами, и для этого нам даже не нужно путешествовать. Каждая микрокультура — будь то социальная жизнь, работа, семья или романтические отношения — это контекст. Если вы будете мыслить как антрополог, то сможете легко расшифровать любой культурный код и научитесь представлять миру лучшую версию себя. Постоянно практикуясь, вы постепенно избавитесь от своего «акцента» и будете чувствовать себя комфортно в любой микрокультуре.

Социальная жизнь — одна из микрокультур, и дружба является ее важнейшим компонентом. В классических словарях можно найти такое определение термина «социальная жизнь»: «часть личного времени, которое человек проводит во взаимодействии с другими людьми». А вот определения из Urban Dictionary*, который часто более точно отражает коллективные установки: «то, чего у тебя, скорее всего, нет» или «страдания, замаскированные под веселье». Так что такое социальная жизнь?

Один из аргументов в пользу определений из Urban Dictionary состоит в том, что мы всё чаще используем слово «социальный» в отношении виртуального пространства (например, социальной сети), а не реальной жизни. Одно недавнее исследование показало, что после пандемии коронавируса 35% людей стали менее заинтересованы в общении, чем раньше. Это негативно отражается на нашем психологическом здоровье, поэтому свободное и реальное общение нам крайне необходимо.

Количество и виды социальных контактов зависят от конкретной личности. Так, банальный совет «выходите

* Urban Dictionary — онлайн-словарь англоязычного сленга. — Прим. пер.

на улицу и общайтесь» может иметь смысл для экстравертов, но у интровертов и людей с социальной тревожностью подобные рекомендации могут вызвать паническую атаку. Вне зависимости от того, к какой категории людей вы относитесь, вы узнаете, как получать удовольствие от общения и справляться с проблемами, которые порой возникают в дружеских отношениях как в реальной, так и в виртуальной жизни.

СОЦИАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

Первый секрет свободного общения: чтение воздуха

Чтобы свободно общаться и чувствовать себя уверенно в любой социальной ситуации, нужно уметь «читать» людей и обстановку. Другими словами, надо овладеть тонким искусством «чтения воздуха». Это японское выражение, которое означает способность по невербальным сигналам вроде языка тела или тона голоса «читать» то, что остается «за кадром». Япония, как и другие азиатские страны, известна своей высококонтекстной культурой, где смысл сказанного воспринимается одновременно посредством активного слушания и чтения между строк. Большинство западных стран, напротив, отличаются низкоконтекстной культурой, где ценится прямолинейное общение.

Чтение воздуха немного похоже на то, что на Западе называют «ловить вайб» (от англ. *vibrations* — вибрации), а в Китае — «ци чан» (*ци* — энергия, *чан* — поле). Например, *ци* (иногда произносится *чи*) комнаты нельзя увидеть, но можно почувствовать. Если вы когда-либо, входя в помещение, чувствовали напряженность между людьми, находящимися в ней, то понимаете, о чем я говорю. Ощущая эту дисгармонию, вы бессознательно подключаетесь к *ци* своего тела, или врожденной интуиции. Признаюсь: я очень

чувствительна к ци — вероятно, это издержки моей профессии. Некоторые люди, придя на вечеринку, сразу же направляются к бару. Я же сканирую помещение в поисках того, чей бокал пуст. Возможно, отчасти это связано с моей одержимостью заботой о комфорте окружающих (я до сих пор чувствую пинок мамы под столом, когда замечаю, что чья-то чашка пуста). Но на самом деле есть более глубокие причины. Для меня видеть человека, который стоит в полном одиночестве или с пустым бокалом в руках, все равно что слышать плач младенца: это сигнал к действиям по устранению дискомфорта.

В любой социальной обстановке спрашивайте себя: «Что здесь не так? Как я могу это исправить? Кто чувствует себя не в своей тарелке, кого с кем познакомиться, чтобы разрядить обстановку? Не назревает ли конфликт, и если да, то как можно его уладить, кого поддержать, а кого осадить?» Все люди по-разному чувствуют эти «вайбы», но каждый из нас способен развить наблюдательность и навыки тонкого понимания эмоционального состояния окружающих. Кроме того, такой подход полезен тем, что, размышляя о других людях, вы смещаете на них фокус внимания с социальной тревожности, которую можете испытывать в обществе.

Каждый разговор — это целая история. Поэтому он должен начинаться с завязки и через кульминацию достичь финала. Не стоит резко прерывать диалог. Подводите собеседника к завершению беседы постепенно, подавая соответствующие сигналы. Например: «Что ж, мне пора уходить, у меня скоро совещание. Была рада встрече!»

У вас не будет второго шанса произвести первое впечатление

Хотя скорее так: у вас не будет и *секунды*, чтобы произвести первое впечатление. И это не опечатка. Люди формируют первое впечатление о чем-то или ком-то за одну десятую секунды. Кроме того, первые впечатления остаются в нашем сознании на невероятно долгое время. Человеческий мозг стремится сохранять энергию, поэтому мы часто становимся жертвами так называемой предвзятости подтверждения: однажды сформировав свое мнение о чем-либо, мы начинаем искать доказательства в его пользу. И чтобы заставить человека изменить свое мнение, нужно предоставить ему огромное количество информации. Эту мысль подтверждает и известное Гарвардское исследование, которое часто упоминается в интернете. Его авторы утверждают, будто требуется не менее восьми раз продемонстрировать свои положительные качества, чтобы исправить негативное первое впечатление. Жаль только, что такого исследования на самом деле не проводилось. Нет никаких правил и способов, а тем более четко установленного числа каких-либо действий, чтобы изменить негативное впечатление. Тем не менее это мифическое исследование — отличная метафора, которая показывает, что гораздо легче произвести хорошее первое впечатление, чем попытаться исправить плохое.

У меня часто спрашивают, как произвести хорошее впечатление на друзей или семью своего избранника. И каждый раз при этом у меня в голове всплывает история об Иэне. Когда я училась в университете, Иэн был одним из моих самых близких друзей. Однажды он пригласил меня и еще несколько друзей провести длинные выходные в его доме в Малибу. В первый день его мама приготовила нам на ужин жареного цыпленка. В конце трапезы родители спросили,

не хотим ли мы добавки. «С удовольствием!» — сказала я и положила себе на тарелку самый маленький кусочек.

В китайском языке есть выражение «ба во хао ду», которое означает «научись соблюдать рамки приличия». Нужно уметь двигаться вперед, но без агрессии. Хотя мама Иэна действительно приготовила изумительного цыпленка, на самом деле я не хотела добавки. Но я была гостьей в ее доме, и мне показалось, что ей нравится готовить для семьи и гостей и это важно для нее. Я выросла в китайской семье, где родители проявляют свою любовь к детям приготовлением вкусных блюд, а дети выражают благодарность тем, что с удовольствием едят эти блюда. Так что я, тогда еще 18-летняя девушка, бессознательно, по-китайски, продемонстрировала свое уважение маме Иэна. Иэн был одним из моих лучших друзей, поэтому я хотела произвести хорошее впечатление на его семью.

«О боже! Ты *очень понравилась* моему отцу! — сказал мне потом Иэн. — С тех пор как вы уехали, он постоянно вспоминает о том, как ты попросила добавки, но выбрала самый маленький кусочек». Отец Иэна 16 лет проработал судьей окружного суда в Лос-Анджелесе, это очень серьезный и образованный мужчина. Впоследствии на протяжении долгих лет Иэн звонил мне каждый раз, когда его отец вспоминал историю с цыпленком, и это — лучшее подтверждение того, что он одобряет дружбу сына со мной.

Я попросила добавки, чтобы выразить восхищение кулинарным талантом хозяйки, но выбрала самый маленький кусочек, чтобы не показаться прожорливой. Таким образом мне удалось остаться в рамках приличия: доставить хозяевам удовольствие и заслужить уважение к себе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru