

Этикет как технология овладения телом: история запретов и разрешений

Масюк У.В., Булыго Е.К.

Долгое время философы предпочитали рассуждать о духе, оставляя телесность в тени, хотя именно повседневный контроль над собственным телом удерживает наше социальное «Я». Этикет – не скучный перечень правил, а способ присвоить себе плоть через систему запретов и разрешений, перекраивая «естественное» под культурные лекала: жёстче всего нормировались позы, походка, мимика и поведение за столом.

Если в Средневековье позволяли публично плакать или смеяться, то придворная культура XVIII века потребовала каменного лица, а правила за столом (не дуть на горячее, строгое обращение с ножами и вилками) приучали организм к порядку даже через удовольствие от еды. В итоге через «можно» и «нельзя» в жестах и позах тело перестаёт быть биологическим объектом, становясь знаком культурной принадлежности, а сам человек – одновременно автором и произведением [1].

Философы, исследующие обыденную жизнь, редко уделяют внимание таким фрагментам человеческого опыта, которые кажутся слишком простыми или привычными. Между тем именно правила поведения за столом наглядно демонстрируют, как природный организм превращается в тело, отмеченное культурой [2]. Разного рода предписания – как держать ложку, можно ли чавкать, позволительно ли облизывать пальцы – это не просто перечень «хороших манер», а особый способ обуздания биологических позывов.

Подобный способ удачно назвать микрополитикой телесности: каждый запрет или разрешение со временем закрепляется в мышечной памяти и начинает воспроизводиться автоматически. Так приём пищи из сугубо личного дела становится публичным, жёстко регламентированным действием.

Согласно историческим документам, в средневековой Европе еда долгое время носила характер коллективного обряда с минимумом стеснений: еду

брали руками, вытирали их об одежду, громко хлебали и не видели ничего зазорного в отрывке [3]. Коренной перелом происходит в XVI–XVII столетиях под воздействием двух сил – придворного церемониала и печатных руководств по «цивильному» поведению. Входят в обычай запреты: облизывать нож, выплёвывать кости на пол, дуть на слишком горячее блюдо.

Появляется строгое разграничение столовых приборов, а вилка (ещё недавно слывшая «дьявольской выдумкой») превращается в метку социального положения. Показательно и другое: культурная норма требует убирать звуки и запахи жевания. Человек вынужден контролировать даже те телесные проявления, которые всегда считались произвольными [4].

Культурные нормы, регулировавшие принятие пищи, не ограничиваются одной лишь трапезой: они распространяются и на то, как человек перемещается в пространстве. На первый взгляд, ходьба – чисто биологический процесс, не требующий контроля сознания; ноги переставляются сами собой.

Тем не менее история показывает, что этикет активно вторгается и в эту область. Людям предписывали, каким должен быть шаг, его частота, куда смотреть во время движения и насколько сильно разрешено раскачивать руками. В определённые эпохи неправильная походка могла стоить не только репутации, но и жизни.

В средневековой Европе специальных правил для походки ещё не существовало: крестьяне передвигались тяжело, поднимая пыль, рыцари в латах гремели и шаркали. Ситуация меняется в эпоху Возрождения. В итальянских «книгах о цивиличности» начинают подробно разбирать, как надлежит входить в комнату и проходить мимо старших по положению [3].

Появляется термин *decorum* («приличия»). Согласно ему, ходьба не должна быть торопливой (это выдает суетливость и незнатное происхождение) и не может быть излишне замедленной (такая походка указывает на гордыню или лень). Идеал – шаг размеренный, плавный, без рыскания корпусом и широких взмахов рук.

Наиболее жёсткие требования складываются при французском дворе. Там формируется настоящий культ «благородной походки»: аристократ не топает, а скользит – носок вытянут вперёд, пятка почти не касается земли (впоследствии эта манера даст менуэтный шаг). Под запретом подпрыгивания, шарканье, слишком широкая постановка стоп; руки должны висеть почти неподвижно. Так этикет зрительно отделял «человека культуры» от простолюдина с его размашистой, грузной поступью.

Интересно, что гендерные нормы тоже вмешивались в биомеханику: женщине долгое время ставилось в вину слишком заметное движение бёдер – корсеты и тяжёлые юбки специально сковывали её шаг, делая его мелким. Мужчине позволялась большая свобода, но без расслабленности [2].

В XIX веке, особенно в викторианской Англии, походка становится индикатором не только сословного статуса, но и морального облика. Слишком бодрый, подпрыгивающий шаг вызывал подозрения в легкомыслии, а волочение ног – в лени или пьянстве. Печатаются руководства вроде «Как правильно ходить по улице», где требовали смотреть прямо, не крутить головой, не задевать локтями встречных и ни в коем случае не оглядываться на женщин [1].

Философская антропология трактует подобную регламентацию как вторжение культуры в самую произвольную, автоматическую сферу телесности [2]. Человек уверен, что он просто идёт, однако его тело давно запрограммировано веками накопленных запретов и дозволений – не раскачивайся, не топайте, не семени.

Эти предписания настолько глубоко укореняются в нервно-мышечной системе, что выходец из «приличной» среды часто не в состоянии внятно объяснить, почему ему претит размашистый шаг соседа или шарканье подчинённого; он отделяется неререфлексируемым «это некультурно». Через механику шага этикет окончательно подчиняет себе тело, превращая его в нечто послушное, предсказуемое и легко считываемое.

Походка становится своеобразным удостоверением личности: по ней распознают статус, воспитание, подчас и род занятий. И эта привычка неосознанно оценивать друг друга по тому, как человек входит в комнату, сохраняется в повседневности до сих пор.

Походка – это движение. Позы же, то есть неподвижные положения корпуса, рук, ног и головы, показывают этикет как механизм, который работает даже когда тело замирает. В статике отчётливо видны запреты и разрешения: как распределять вес, где держать спину, куда класть руки и ставить ноги, в какую сторону поворачивать лицо. Исторически сложилось, что регламентация поз решала две задачи одновременно – обозначать статус и воспитывать самодисциплину через внешний контроль. В средневековье и раннее Новое время позу определяла строгая иерархия.

Перед монархом или сеньором полагалось стоять с наклонённым корпусом, опущенной головой, полусогнутыми коленями и прижатыми руками. Прямая спина или опора на локти воспринимались как дерзость. Садиться в присутствии вышестоящего разрешалось только по особому приглашению – и тогда на краешек стула, не касаясь спинки. Скрещённые ноги (знак высокомерия) запрещались, как и широкая постановка стоп или руки за спиной [3].

Много правил накопилось и вокруг позы за столом – тут этикет прямо смыкался с темой трапезы. Спину велено держать прямой, но без напряжения; локти прижаты к бокам и не выставлены на стол. Наклоняться над тарелкой нехорошо, откидываться на спинку стула во время еды – тоже. Викторианская Англия сформулировала правило «трёх точек контакта»: ягодицы, стопы и поясница образуют устойчивую, но отнюдь не расслабленную конструкцию.

Сутулиться осуждали – за этим видели лень, слабый самоконтроль и даже проблемы с внутренними органами. Гендер тоже кодифицировали. Женщина должна сидеть с сомкнутыми коленями, ступни вместе, кисти на коленях или на столе, без лишних жестов. Мужчине позволялось чуть свободнее: ноги можно развести, но не шире плеч; вытянуть их под столом – только если

напротив никого нет. Поза «нога на ногу» долго считалась неприличной для женщин и фамильярной для младших мужчин в присутствии старших [4].

Философская антропология смотрит на статические позы как на выученные телесные схемы [2]. Правильная поза – это та, которую закрепили поощрениями и наказаниями. Запрет сидеть расслабленно вырабатывает определённый мышечный тонус, а одобряемые позы (выпрямленный корпус, сведённые стопы) переводят внешнее давление во внутреннюю привычку.

Вся история регулирования поз показывает: этикет через запреты (не горбись, не скрещивай ноги перед старшим) и разрешения (держи спину ровно, соблюдай симметрию) конструирует тело как носителя социальных кодов. Поза сообщает о статусе, о степени уважения, о моральных качествах. Даже сегодня базовые требования – не разваливаться на стуле, не поворачиваться спиной к собеседнику – работают как негласные, но очень реальные регуляторы [2].

Среди разных частей телесного поведения лицо – особый случай. Мимика хуже других поддаётся волевому контролю: лицевые мышцы срабатывают раньше, чем человек успевает их остановить. Поэтому этикет так пристально следит за лицом. Запреты и разрешения тут касаются не только открытых гримас, но и мельчайших движений – поднялась бровь, сжались губы, изменилось направление зрачков.

Управление лицом в истории решало две задачи. Первая: спрятать настоящие чувства, которые могли оказаться неуместными или опасными перед вышестоящим. Вторая: показывать социально одобряемые состояния – уважение, спокойствие, доброжелательность. Лицо становилось экраном, на котором культура переписывала природные порывы.

В средневековой Европе открыто злиться, бояться или радоваться считалось простонародным. Аристократ обязан был хранить невозмутимость – «каменное лицо» – даже если его ударили или оскорбили. Придворные руководства XVI–XVII веков прямо запрещали хмуриться, таращить глаза, кривить

рот, скалить зубы при улыбке. Улыбка вообще долго была фамильярностью, а смех – признаком потери самообладания.

При дворе Людовика XIV вошло в моду «вежливое выражение»: лёгкий полуприщур, чуть приподнятые уголки рта, но зубов не видно. Смотреть на собеседника слишком пристально нельзя (это агрессия), но и отводить глаза в сторону – тоже нельзя (признак лжи). Были и гендерные различия: женщине дозволялось чуть больше мягкости в лице, однако любая гримаса – например, закатить глаза – объявлялась «вульгарной».

Философская антропология видит в мимическом этикете механизм отчуждения человека от его собственных аффектов [1]. Индивид вынужден постоянно следить за своим лицом, сверяясь с негласным образцом. Со временем этот контроль становится автоматическим: человек уже не замечает, что он «правильно» поджимает губы или «нужно» приподнимает бровь. Запреты и разрешения, когда-то навязанные плетью, насмешкой или изгнанием из двора, оседают в мышечной памяти и начинают работать как внутренний цензор [1].

Лицо перестаёт быть прямым сигналом о состоянии организма – оно превращается в носителя социальных кодов. Даже сегодня, хотя формальные правила ослабли, остаются неререфлексируемые нормы: не кривиться при виде неприятного, не усмехаться в знак превосходства, скрывать зевоту. Лицо до сих пор – главная сцена, где сталкиваются естество и культура.

Итак, правила для еды, ходьбы, сидения, мимики – это не просто перечень вежливых жестов. Вместе они работают как механизм, который сдерживает природные позывы. Живое существо через такую систему теряет часть своей непосредственности, но учится показывать своё положение в обществе, степень подчинения и выучку.

За столом, на улице, в кресле или в разговоре тело постепенно замещает врождённые схемы на заученные, и те со временем начинают восприниматься как естественные. В итоге подобная дрессировка формирует не столько воспитанного человека, сколько своего рода «экспонат»: каждый жест и взгляд несут на себе следы долгой истории запретов и позволений.

Даже когда формальные нормы забываются, привычки, вьевшиеся в тело, продолжают работать – они видны в том, как мы едим, садимся, переставляем ноги и смотрим на других. Чистой природы в таком поведении почти не остаётся [4,5].

Список использованных источников

1. Корбен А., Куртин Ж.-Ж., Вигарелло Ж. (ред.) История тела. В 3 т. Т. 1: От Ренессанса до эпохи Просвещения. – М.: Новое литературное обозрение, 2012.
2. Элиас Н. О процессе цивилизации: Социогенетические и психогенетические исследования. В 2 т. – М.; СПб.: Университетская книга, 2001.
3. Байбурин А. К., Топорков А. Л. У истоков этикета: Этнографические очерки. – Л.: Наука, 1990. – 166 с.
4. Краткая история застольного этикета // Arzamas. – Режим доступа: <https://arzamas.academy/materials/2282> (дата обращения: 14.04.2026).
5. Краткая история этикета // Etiquettebook.ru. – Режим доступа: <http://etiquettebook.ru/history.htm> (дата обращения: 14.04.2026).