

SABINE DENUELLE

# BUNELE MANIERE

enciclopedie de stil, eleganță și savoir-vivre

Ediția a II-a, revizuită

traducere din limba franceză de  
ADRIANA BĂDESCU și MIHAELA STAN



## CUPRINS

1. RESPECTUL FAȚĂ DE TINE ÎNSUȚI .....	5
Accesorii .....	7
Animale de companie .....	10
Aspect .....	12
Atitudine .....	15
Bani .....	17
Batistă .....	20
Bijuterii .....	21
Dispoziție .....	23
Igienă .....	24
Îmbrăcămintă .....	27
Machiaj .....	32
Parfum .....	34
Păr și barbă .....	35
Privire .....	38
Râs, hohot, zâmbet .....	39
Respect .....	41
Telefon mobil și MP3 Player .....	43
Ticuri și tact .....	45
Tuse, căscat, strănut .....	46
Tutun .....	48
Voce .....	50
2. RESPECTUL FAȚĂ DE CEILALȚI .....	51
Adolenșți .....	53

Aniversare.....	57
Au pair și babysitter.....	59
Bacșiș .....	60
Cadre didactice .....	63
Certuri și conflicte.....	65
Chirie în comun.....	66
Conviețuire în familie .....	67
Conviețuire într-un imobil .....	69
Copil-rege.....	73
Cuplu .....	75
Diferență.....	77
Gratificație.....	79
Handicap.....	79
Incivilități .....	81
Întâlnire romantică .....	83
Întârziere .....	86
Masculin/Feminin.....	88
Oamenii străzii .....	93
Paznic al imobilului .....	93
Părinți vitregi și familie recompusă .....	95
Personal casnic .....	98
Poluare sonoră și olfactivă.....	99
Profesii liberale.....	101
Proprietate comună .....	103
Protocol .....	104
Saluta (a).....	107
Sărutarea mâinii .....	109
Vârstnici .....	110
3. EXPRIMARE ȘI COMUNICARE .....	113
BZLM (bună ziua, zâmbet, la revedere, mulțumesc) .....	115
Cacofonii .....	117
Carte de vizită .....	118
Carte poștală ilustrată .....	121
CNV (comunicare non-violentă) .....	121
Complimente.....	123
Confuzie .....	125
Conversație .....	125

Discurs și toast .....	130
Farse și glume.....	133
Felicitare de Anul Nou.....	135
Formule de adresare.....	136
Formule de politețe (în corespondență) .....	140
Gafă.....	143
Greșeli de exprimare .....	143
Minciună .....	145
Poștă electronică.....	146
Robot telefonic.....	149
Scrisoare .....	150
Scuze.....	155
SMS .....	157
Telefon .....	158
Tu sau dumneavoastră.....	160
Umor.....	162
4. LA MASĂ.....	165
Aperitive și antreuri .....	167
Băuturi (vin, apă...).....	168
Brânzeturi.....	172
Carne.....	175
Deserturi.....	177
Farfurii și platouri.....	178
Față de masă, napron, suport farfurie .....	181
Foie gras .....	182
Fructe .....	183
Înghețate și sorbeturi.....	186
Legume.....	187
Masă [ținută la] .....	189
Masă festivă .....	190
Masă în familie .....	194
Mâini.....	198
Melci .....	199
Moluște și crustacee.....	200
Ouă (fierte moi, ochiuri, omletă) .....	201
Pahare.....	202
Paste .....	204

Pâine .....	204
Pește .....	206
Regim.....	207
Ritualuri și superstiții.....	208
Salată.....	209
Sare, piper, condimente .....	210
Scaune.....	210
Sos .....	211
Supă, ciorbă, consommé .....	212
Șervete .....	212
Tacâmuri.....	214
5. LA SERVICIU .....	219
Asistentă.....	221
Cadou .....	222
Cantină .....	224
Colegi.....	225
Concediere .....	229
Concediu .....	230
Conflicte .....	231
Decorarea biroului.....	235
Dejun de afaceri .....	236
Demisie.....	237
E-mail de serviciu .....	239
Interviu de angajare.....	241
Open space.....	245
Opinie .....	248
Party.....	250
Pauză de cafea .....	252
Prietenie și dragoste .....	253
Punctualitate.....	255
Rețele sociale și bloguri.....	256
Salariu.....	260
Ședință.....	262
Telefon la serviciu .....	264
Ținută vestimentară.....	266
Viață personală.....	268
Zvon.....	270

6. ÎN AFARA CASEI .....	273
Ambarcațiune.....	275
Autobuz și metrou .....	277
Autocar .....	278
Automobil .....	279
Avion .....	285
Bibliotecă și mediatecă.....	286
Camping.....	287
Cinematograf.....	289
Drumetie .....	291
Edificiu religios .....	293
Excursie organizată .....	294
Frizer, coafor și cosmeticiană.....	296
Hotel .....	297
Închiriere și schimb de apartamente.....	301
Magazin.....	304
Moto-velo.....	306
Muzeu, expoziție, galerie de artă .....	308
Petrecere și serată dansantă.....	310
Plajă și piscină .....	313
Rând de așteptare .....	315
Restaurant .....	317
Schi.....	322
Spectacol.....	323
Spital .....	325
Sport.....	328
Stradă.....	332
Taxi.....	335
Tren .....	336
Turism.....	339
Vânătoare și pescuit.....	341
7. A INVITA ȘI A AVEA INVITAȚI .....	345
Aperitiv .....	347
Brunch .....	351
Bufet.....	352
Cadou .....	356
Cafea .....	360

Ceai .....	362
Cocktail.....	365
Digestiv .....	368
Flori.....	369
Garden-party și petrecere în aer liber.....	372
Garderobă .....	374
Gazde.....	374
Grătar.....	375
Gustare .....	377
Invitație .....	378
Masă de sărbătoare și decorarea ei.....	383
Mulțumiri.....	384
Neprevăzut și uitat .....	385
Oră de sosire și oră de plecare .....	388
Planul mesei.....	390
Prezentări.....	393
Priorități .....	397
Servire.....	401
Ținută de seară .....	404
Vin (servirea lui) .....	409
Weekend și sejur la prieteni .....	410
8. MARILE ETAPE ALE VIEȚII.....	417
<b>Ceremonii ale copilăriei</b> .....	419
Adopție.....	419
Bar-mitzvah și bat-mitzvah.....	421
Botez creștin.....	422
Cerc dansant și serată dansantă.....	427
Circumcizie .....	431
Declararea copilului .....	432
Prima comuniune, mărturisire de credință, confirmare .	434
Sărbătoarea musulmană a nașterii .....	437
Vestea nașterii.....	438
Vizită de naștere.....	439
<b>Căsătorie</b> .....	441
Alai nupțial.....	441
Amânarea căsătoriei.....	443

Aniversarea căsătoriei.....	444
Anunț de căsătorie.....	445
Biserică.....	449
Buget.....	451
Cerere în căsătorie .....	454
Convenție matrimonială .....	457
Divorț.....	458
Flori.....	461
Foto și video.....	462
Inel de logodnă.....	464
Invitație .....	466
Listă de cadouri.....	468
Logodnă .....	470
Martori.....	473
Paji.....	473
Planul mesei.....	474
Prezentări.....	476
Primărie.....	478
Recăsătorire .....	480
Recepție de nuntă .....	482
Rituri și tradiții.....	486
Ruperea logodnei.....	491
Trusou.....	492
Ținuta mirilor și a invitaților.....	493
Verighetă .....	495
Voiaj de nuntă .....	497
<b>Deces</b> .....	499
Așezarea în sicriu.....	499
Cimitir.....	500
Condoleanțe.....	502
Doliu .....	504
Ferpar.....	506
Flori și coroane mortuare.....	509
Incinerare .....	510
Mesă de adio.....	511
Mulțumiri.....	512
Rituri funerare.....	513

9. SĂRBĂTORI LAICE ȘI RELIGIOASE .....	519
Acordarea ordenelor și decorațiilor .....	521
Naturalizare .....	524
Sărbători budiste .....	525
Sărbători creștine .....	526
Sărbători mozaice.....	531
Sărbători musulmane .....	533
Sărbători naționale și comemorări .....	535

1

RESPECTUL FAȚĂ DE TINE ÎNSUȚI

ACCESORII  
ANIMALE DE COMPANIE  
ASPECT  
ATITUDINE  
BANI  
BATISTĂ  
BIJUTERII  
DISPOZIȚIE  
IGIENĂ  
ÎMBRĂCĂMINTE  
MACHIAJ  
PARFUM  
PĂR ȘI BARBĂ  
PRIVIRE  
RÂS, HOHOT, ZÂMBET  
RESPECT  
TELEFON MOBIL ȘI MP3 PLAYER  
TICURI ȘI TACT  
TUSE, CĂSCAT, STRĂNUT...  
TUTUN  
VOCE

## ACCESORII

Fie că e vorba despre genți, pălării, pantofi, mănuși ori curele, accesoriile constituie adesea emblema șicului francez. Ele pot conferi originalitate sau un strop de fantezie chiar și celei mai clasice ținute, definesc un stil, ne permit să dăm o notă de prospețime unei haine cumpărate la preț redus și să ținem pasul cu moda fără să ne punem în pericol bugetul. Numai că e nevoie să dăm dovadă de discernământ și de bun-gust.

### Folosirea corectă a genții

De la poșeta de seară până la practicul rucsac în stil globe-trotter, toate materialele și formele sunt la dispoziția doamnelor. Eleganța constă în armonizarea genții cu încălțăminte sau cu îmbrăcămintea, dar aveți libertatea de a miza pe contraste în alegerea culorilor și a materialelor.

Bunele maniere privesc mai ales modul în care este purtată geanta. Într-un salon sau o sală de mese, femeia își așază geanta jos, la picioare, dacă nu e vorba despre un bagaj voluminos, caz în care trebuie lăsat la garderobă. Pe stradă, nu legănați geanta în mers și nu gesticulați cu ea. În mijloacele de transport în comun, în spații limitate sau când stați la rând, rucsacul – unisex – se ține pe umăr, dacă spațiul o permite, sau în mână, la nivelul picioarelor, dacă este aglomerație, și nicidecum în spate, pentru a evita ca la prima frână să-i loviți pe cei din jur. Geanta este un obiect intim, care poate ține loc

de trusă de toaletă, farmacie sau servietă-diplomat; prin urmare, nu-i este îngăduit nimănui, nici chiar soțului, să scoțoască fără permisiune în geanta dumneavoastră. O minimă ordine interioară vă va ajuta să găsiți repede ceea ce căutați, fără să expuneți conținutul sub privirile tuturor.

Geanta masculină a intrat în uz de câteva decenii. Modelul său variază de la vechea tolbă din piele argăsită până la borseta rafinată de dandy, trecând prin toate formele cu sau fără curea de umăr. Într-un salon, bărbatul nu trebuie să poarte geanta cu el, ci s-o agațe în cuier sau s-o lase pe un scaun la intrare. Eleganța masculină presupune mai degrabă ca geanta să treacă neobservată.

### **Variațiuni pe tema pălăriilor**

După o lungă perioadă de dizgrație, pălăria (de ploaie, de soare, de ocazie, cu boruri înguste, cu boruri ample sau simplu element care completează ținuta) și-a recăpătat locul cuvenit printre accesoriile feminine. Doamnele trebuie să-și scoată pălăria la un dineu, dar o pot păstra pe cap la un prânz sau la o recepție de după-amiază. Domnii poartă pălărie, șapcă sau căciulă doar afară. Dacă vor să respecte bunele maniere de odinioară, își descoperă capul – sau schițează gestul – când salută o femeie pe stradă. Pălăria masculină se lasă la garderobă, se scoate în biserică, la restaurant, într-o sală de așteptare sau într-o sală de spectacol – la fel și cea feminină, când incomodează vederea persoanei aflate în spate.

Cât despre berete, căciulițe tricotate, căciuli rusești din blană și tot felul de șaluri în care vă puteți înfășura, ele vă apără cum nu se poate mai eficient de asprimea iernii. În privința lor, totul este permis, cu condiția să vă lăsați fața descoperită și, mai ales, să nu vă ascundeți ochii.

### **Încălțăminte pe măsură**

Indiferent de forma lor, încălțărilor trebuie curățate, periate și date cu cremă în mod regulat. Confortul nu exclude eleganța

și permite femeilor să aleagă modelul cel mai potrivit pentru gustul lor, de la escarpeni până la mocasini. Bascheții păstrați-i însă pentru ținutele sport și, la nevoie, e bine să aveți la dumneavoastră o pereche de pantofi cu toc dacă trebuie să mergeți de la birou direct la un dineu. Cizmele se pot purta, astăzi, atât dimineața, cât și seara, în funcție de restul ținutei. În materie de bun-gust, două greșeli sunt de evitat: cizmele peste genunchi și tocurile amețitoare. Cizmele peste genunchi au o conotație sexuală, nepotrivită după o anumită vârstă, iar tocurile extrem de înalte, deși arată grozav în repaus, dau în mișcare o postură inestetică siluetei, nevoite să se aplece mult în față.

### **Mănușile, emblema rafinementului**

În secolul al XIX-lea, confecționarea mănușilor s-a numărat printre cele mai importante industrii ale luxului francez. Mănușile pun în evidență o mână fină, apără de frig și contribuie la o bună igienă. Pe vremuri, un întreg cod al onoarei era legat de ele, după cum o dovedesc expresiile „a arunca mănușa“ sau „a ridica mănușa“.

Chiar dacă nu mai reprezintă un element indispensabil al eleganței, mănușile se supun încă unor uzanțe mondene rafinate. O femeie poartă mănuși doar afară și le scoate când intră într-o încăpere. Pe stradă, își scoate mănușile când dă mâna cu o femeie mai în vârstă sau cu o femeie care, de asemenea, și le-a scos pe ale ei. Bărbatul își scoate întotdeauna mănușa când dă mâna cu o femeie, iar dacă dă mâna cu un alt bărbat, cel mai tânăr dintre ei urmează exemplul celui mai vârstnic. Folosirea mănușilor de lână, a celor cu un deget sau a mitenelor, care, deși nu sunt elegante, protejează împotriva frigului, trebuie să respecte regulile enunțate.

### **Curea sau bretele?**

Cureaua masculină nu se pretează la aceeași fantezie precum cea feminină, aceasta din urmă putând fi tratată ca o bijuterie. În consecință, domnii vor evita cataramele prea

țipătoare, curelele prea late, stil cowboy, exceptând cazul în care chiar doresc să semene cu un cowboy! Cât despre bretele, folosite uneori în locul curelei pentru a susține pantalonii, ele nu sunt menite să fie arătate decât atunci când constituie un accesoriu amuzant.

**Vezi:** Batistă, Bijuterii, Îmbrăcăminte

## ANIMALE DE COMPANIE

În majoritatea țărilor europene există milioane sau chiar zeci de milioane de animale de companie – câini, pisici, pești, rozătoare mici, păsări și țestoase, ca să enumerăm doar speciile mai des întâlnite. Spre exemplu, în mai bine de un sfert din casele francezilor există un câine sau o pisică, animal de companie a cărui prezență se dovedește prețioasă pentru persoanele singure și prilej de învățătură pentru copii.

A te ocupa de un animal presupune, cu certitudine, unele constrângeri, mai ales la oraș, și anumite responsabilități – fără a mai vorbi de cheltuieli. Oricât de mult v-ar înduioșa un ghemotoc de blană cu fundiță la gât, nu cedați tentației de a-l lua fără să vă gândiți la responsabilitățile ce vă vor reveni îndată ce el va ajunge în apartamentul dumneavoastră. Și sub nicio formă nu oferiți un pisoai sau un cățeluș ca dar de aniversare unui copil, fără acordul părinților. În fiecare an sunt abandonați peste 100 000 de câini și de pisici.

### **Bunele maniere ale animalului... și ale stăpânului**

Camaradul dumneavoastră patruped trebuie să deprindă bunele maniere. Dacă pisica sau câinele face parte din familie, va fi educat, dresat cu ajutorul recompenselor și al pedepselor, va învăța care-i este locul și va ști să asculte de stăpânul său. Anumite lucruri îi vor fi interzise: prietenii și invitații

dumneavoastră probabil că nu se bucură din cale-afară să vadă pisica sărindu-le pe genunchi sau câinele lingându-le farfuria. Curățenia apartamentului necesită o atenție aparte (litiera pisicii, colivia papagalilor, acvariul). Fotoliile și canapelele vor fi periate regulat – părul de pisică provoacă numeroase alergii –, iar camerele, aerisite des. Vă iubiți, desigur, animalul și vă mândriți cu pedigriul și cu inteligența sa. Mărturisiți-o, dar nu-i acordați permanent întâietate. Poți fi prietenul unui necuvântător fără a dori să-ți petreci tot timpul împreună cu el.

---

## BINE DE ȘTIUT

În România, îi este permis oricărui locatar să dețină un animal de companie, cu condiția ca acesta să aibă carnet de sănătate, iar carnetul să fie prezentat, la cerere, reprezentanților asociației de proprietari, organelor sanitar-veterinare și altor organisme abilitate. Când găzduiește un animal, ocupantul unui apartament are anumite obligații: animalul nu trebuie să provoace neplăceri (zgomot, de exemplu) sau pagube. Câinii de atac vor avea botniță și vor fi ținuți în lesă de o persoană majoră, când se află în spațiile comune ale clădirii. În cazul în care animalul cauzează neplăceri, vecinii pot solicita interzicerea deținerii lui.

---

## În exteriorul locuinței

Aveți deopotrivă îndatoriri și față de ceilalți locatari ai imobilului: stăpâniți-vă câinele când coboară în goană scările trăgând de lesă și când, cu vii manifestări de bucurie, sare pe un vecin să-l lingă. Ștergeți urmele pe care le lasă în ascensor sau pe scări. Nu-i dați voie pisicii să se joace în spațiile comune ale imobilului. Nu lăsați singur în apartament un câine care scheaună ore în șir în așteptarea stăpânului.

Dacă mergeți la hotel sau petreceți un weekend la prieteni, asigurați-vă că animalul este primit și tolerat, dacă nu iubit.

Nu uitați că, pentru a călători în afara țării, trebuie să prezentați, dacă animalul are cel puțin trei luni, pașaportul său – cu datele necesare pentru identificare – și adeverință că este vaccinat antirabic.

Pe stradă trebuie să țineți ferm câinele în lesă și să nu ocupați decât o porțiune din trotuar. Veți fi considerat răspunzător pentru lătratul său intempestiv, săriturile și, mai ales, mușcăturile sale. Nu permiteți unui copil să se apropie și să mângâie un câine pe care nu-l cunoaște. Nu legați animalul la ușa unui magazin pentru mai mult de câteva minute și respectați regulile de igienă din spațiile comerciale alimentare, unde există semnul indicator „Interzis accesul cu animale“. De asemenea, nu lăsați câinele închis cu orele în mașină, urlând.

Sunteți totodată răspunzător pentru păstrarea curățeniei pe drumurile publice. Duceți câinele la rigolă pentru a-și face nevoile. Reglementările autorităților locale îi obligă pe proprietari să adune cu o lopățică excrementele rămase pe trotuar, în caz contrar putând fi amendați.

## ASPECT

Odinioară se vorbea despre „politețea aparențelor“, dar e ceva mai mult decât politețe: aparențele sau aspectul dezvăluie ceea ce suntem; exteriorul reflectă interiorul, chiar dacă imaginea pe care o afișăm nu coincide cu sentimentele și trăirile noastre. În fond, adevărata eleganță nu ține obligatoriu de modă, de marcă, de frumusețe sau de bani, ci mai degrabă de armonia dintre aspect și personalitate.

În plus, odată cu creșterea speranței de viață, o înfățișare îngrijită asigură o relație mai bună cu generațiile tinere. Când aspectul e îngrijit, la fel e și restul.

---

„TIMIZII“ DUPĂ JACQUES BREL (1964):

„Se frământă/se încurcă/pierde șirul/se căznește.“ Mulți oameni celebri mărturisesc că au fost timizi incorigibili: „Timiditatea a fost nenorocirea vieții mele“, recunoaște Montesquieu în ale sale *Gânduri*. Anxietatea socială poate fi combătută dacă realizăm că lumea nu e totuși amenințătoare, iar noi nu suntem chiar atât de lipsiți de pricepere cum ne închipuim.

---

### Naturalețe și discreție

Bunele maniere nu au ca scop să compună o aparență înșelătoare, o fațadă care să slujească drept paravan, ci să ne ajute să fim cât mai mult noi înșine, pentru a ne îmbunătăți relațiile cu cei din jur. Ușurința de a acționa în societate, sau dezinvoltura, se învață. Ea reprezintă un amestec de naturalețe, simplitate, stimă de sine și curiozitate față de ceilalți. Nu ne interzice să ne facem plăcuți sau să seducem, însă trebuie să fie însoțită de „discreție“ – piatra de temelie a bunelor maniere. Să nu uităm că termenii „discreție“ și „discernământ“ au aceeași etimologie (din latinescul *discernere*, „a separa“)! A te impune cu forța aduce mai curând a sfidare decât a raport armonios.

Prima dintre reguli constă în a ne asuma corpul și vârsta. Ne putem juca în ambele direcții, cu condiția să știm să respectăm limitele. După o anumită vârstă, nu ne stă bine să ne transformăm în vreo Lolită sau un James Dean. Ridurile și firele de păr alb nu au nimic dezonorant, ele marchează trecerea timpului. Trebuie să le acceptăm... sau să le ascundem discret. Subterfugiile și prețiozitatea au în ele ceva teatral, care sare în ochi, pe când un stil, o personalitate, chiar excentrice, nu par niciodată ridicole dacă sunt expresia unui caracter autentic. Însă aceasta presupune cunoașterea propriilor atuuri și slăbiciuni, dar și un bun autocontrol.

## **Sănătatea: „Starea completă de bine din punct de vedere fizic, mintal și social“**

Stima de sine este a doua oxigenului: indispensabilă sănătății psihice și relațiilor interumane, dat fiind că încrederea atrage încredere. Să te iubești pe tine însuși, să te plăci și să le plăci celorlalți, să-ți îmbunătățești starea fizică, să refuzi să-ți privești defectele ca pe o fatalitate sunt aspirații legitime. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) are o definiție interesantă pentru sănătate: „O stare completă de bine din punct de vedere fizic, mintal și social (...).“ Starea psihică de bine se obține prin autocunoaștere, răbdare și calm. Nu trebuie să ne comparăm permanent cu alții, ci să ne acceptăm imperfecțiunile. Încrederea în sine se situează între infatuare și timiditatea excesivă.

Uneori modul de manifestare ne trădează. Timiditatea provine dintr-un sentiment de nesiguranță, adesea dintr-un amor propriu care nu-și găsește locul și care subminează stăpânirea de sine: timidul se crede, la cel mai mărunț gest sau cuvânt, ținta ironiei și se pierde cu firea, accentuându-și astfel emoțiile. Există doar două mijloace de a lupta cu timiditatea: rațiunea, care ne învață că interlocutorii noștri au aceleași temeri ca noi, și buna dispoziție, grație căreia putem face haz de noi înșine și putem râde împreună cu ceilalți de propriile noastre defecte. Cât despre infatuare și fanfaronadă, ele sunt de cele mai multe ori neproductive: vine întotdeauna un moment în care sentimentul de superioritate e infirmat de realitate și se întoarce împotriva laudărosului.

În sfârșit, trebuie spus că un zâmbet, o expresie cordială alungă tensiunile și diminuează agresivitatea.

**Vezi:** Igienă, Îmbrăcăminte

## ATITUDINE

A-ți respecta corpul înseamnă a avea grijă de el. Psihologia modernă a demonstrat că există o interacțiune între psihic și atitudinile corporale. Controlându-vă modul în care mâncați, mergând cu pas măsurat, respirând corect, oxigenându-vă organismul, vă mențineți în formă. Adoptând o ținută cu spatele drept, umerii trași ușor înapoi și gâtul relaxat, eliberați tensiunile și evitați cocoșa. Dimpotrivă, pozițiile gârbovite, gesturile bruște, gesticulația exagerată trădează oboseală, stres și tulburare.

Așezarea și ridicarea de pe scaun, urcarea scărilor, mersul – toate aceste gesturi mărunte, zilnice, care spun multe despre firea cuiva, necesită suplețe și dezinvoltură. Fiecărei mișcări îi corespunde un ritm: puteți să vă antrenați urcând câte patru trepte deodată pentru a vă păstra condiția fizică, însă felul în care veți găfâi după aceea nu va fi câtuși de puțin elegant.

### ATENȚIE!

- Nu vă trântiți în fotoliu.
- Nu vă legănați pe scaun.
- Nu vă tolăniți pe birou.
- Nu vă întindeți în public.
- Canapeaua dintr-un salon nu e nici pat, nici scăunel pentru picioare.
- Nu faceți semne cu piciorul pe sub masă.

---

Eleganța implică, printre altele, economie de gesturi și o anumită lentoare a mișcărilor.

---

### Ce facem cu brațele și picioarele?

O femeie care se vrea elegantă evită pozițiile băiețești. De la ea se așteaptă mai multă grație decât de la un bărbat.

Prin urmare, o doamnă se așază cu genunchii strânși, iar dacă-și încrucișează picioarele, trebuie să aibă grijă să păstreze o poziție decentă, cu picioarele ușor retrase și gleznele apropiate. Pentru a se ridica e nevoie de aceeași atitudine reținută. Dar bunele maniere nu presupun adoptarea unei atitudini afectate. Când se află în compania cuiva, o doamnă poate să-și încrucișeze lejer brațele în dreptul stomacului sau să le țină, cu naturalețe, pe lângă corp.

Cât privește mersul pe stradă, el lasă să se întrevadă modul în care ne percepem propriul corp. Evitați să vă legănați soldurile și umerii, să faceți pași mari și apăsați: nu sunteți nici manechin, nici cowboy.

---

#### GESTURI DE EVITAT ÎN CHINA ȘI ÎN JAPONIA

Nu există reguli universal valabile pentru ținută. Poziția ghemuit e frecvent folosită într-o mare parte a lumii, dar este neobișnuită în Occident.

În Japonia, ca și în China, e nepoliticos să-ți suflă nasul de față cu alții; trebuie să te îndepărtezi sau să ieși din cameră. Mișcările picioarelor trebuie, de asemenea, supravegheate: nu deschizi ușa cu piciorul și nu lovești picioarele celor de alături. A-ți săruta iubitul (iubita) în public și a mânca pe stradă nu sunt gesturi bine văzute. Interlocutorii păstrează o anumită distanță între ei și nu mestecă gumă în timp ce vorbesc.

Există gesturi care nu transmit același mesaj pretutindeni în lume: în China și în Japonia, un deget îndreptat spre interlocutor este semn de agresiune. Fluturarea mâinii, cu cotul ridicat, care în Occident vrea să spună „la revedere“ de la depărtare, înseamnă în China „vino aici“. Iar gestul de a bate palma pentru a încheia o înțelegere nu are niciun sens la chinezi, care pecetluiesc un pact îndoindu-și și prinzându-și unul altuia degetul mic.

## Nu vorbești cu mâinile

Mâinile ținute în buzunar denotă o oarecare dezinvoltură, ce poate sugera, uneori, dispreț sau lipsă de sinceritate. Când vorbești, stați cu mâinile la vedere, ceea ce nu înseamnă însă că trebuie „să vorbești cu mâinile“! Anumite gesturi cu mâinile sau cu degetele sunt cu totul interzise.

- Nu arătați cu degetul o persoană.
- Nu insultați pe cineva folosindu-vă degetele.
- Nu vă lingeți degetul pentru a întoarce pagina unei cărți sau a unui ziar.

**Vezi:** Interviu de angajare (5), Masă [ținuta la] (4), Scaune (4)

## BANI

În bătrâna Europă, banii încă sunt un subiect tabu, moștenit de la o burghezie cu un farmec discret, care nu vedea cu ochi buni ascensiunea „parveniților“ în cursul secolului al XIX-lea. A vorbi despre bani și a-i cheltui impun, prin urmare, anumite precauții, chiar dacă mulți oameni și-ar dori o mai mare simplitate și transparență când vine vorba de mânuirea lor.

Banii nu trebuie priviți cu dispreț. Ei constituie un motor al vieții economice și sociale, dar nu un scop în sine: ceilalți ne apreciază – în principiu – pentru ceea ce suntem, nu pentru ceea ce posedăm. De altfel, noțiunea de bani e relativă: ceea ce constituie bogăție pentru o persoană poate însemna sărăcie pentru alta. Instrument al dominației și al discriminării, banii ne influențează relația cu cei din jur – de aici și nevoia de a-i folosi cum se cuvine. Nu totul poate fi cumpărat.

## Folosiți-i cu discreție...

Moșteniți sau câștigați prin muncă asiduă, există un mod „curat”, dacă nu elegant, de a mânui banii. Bancnotele se țin într-un portofel. Nu vă umeziți degetul mare cu limba și nu-l frecați de arătător pentru a le separa și a le număra – lăsați această practică în seama funcționarului de la bancă. Nu scoateți din buzunar un teanc de bancnote mototolite ca să dați de înțeles că banii nu contează pentru dumneavoastră.

Cardurile bancare facilitează schimburile, permițând o mai mare discreție. Când faceți un cadou în bani sau când plătiți cu bani lichizi, de față cu o a treia persoană, buna-creștere cere să ascundeți suma. E de preferat să vă împrumutați de la bancă decât de la prieteni, dar, dacă alegeți cea de-a doua soluție, înapoiati banii, sau cecul, în plic, cât mai repede și, în orice caz, nu mai târziu de data stabilită. Dacă ați împrumutat bani unui amic care a uitat să vi-i dea înapoi, sunteți îndreptățit să-i reamintiți de ei într-o manieră politicoasă, explicându-i că aveți cheltuieli serioase luna aceasta.

### CE SĂ NU FACEȚI

- Nu vă expuneți ostentativ lucrurile de valoare, nu etalați cu vanitate sau aroganță ultimele achiziții și gadgeturi și nu spuneți cât au costat, dacă nu sunteți întrebat.
- Discuțiile despre cotațiile bursiere sau despre impozitul de solidaritate pe avere sunt rezervate inițiaților.
- În general, nu vă lamentați că vremurile sunt grele în fața celor mai puțin norocoși decât dumneavoastră – „sărăcia nevăzută” e ascunsă prin definiție.
- Dacă vreți să ajutați pe cineva, nu copleșiți cu generozitatea o persoană care s-ar putea simți umilită și nu pomeniți întruna despre gestul făcut.
- În general, nu este cuviincios să întrebi pe cineva cât câștigă, exceptând relațiile intime sau cadrul profesional.

## ...și simplitate

Cei care trăiesc fără ostentație într-o societate de consum merită tot respectul. Dacă vă numărați printre persoanele cărora banii le ajung cu greu de pe o lună pe alta, nu pretindeți că aveți o situație financiară roză, dar nici nu vorbiți mereu despre grijile dumneavoastră materiale, în afara unui cerc de prieteni foarte apropiați.

Acceptați un ajutor oferit cu sinceritate și exprimați-vă recunoștința oferind un cadou simbolic, o carte, o sticlă de vin, un buchet de flori, fără a vă periclita bugetul.

Dacă puneți banii în comun sau dacă participați la activități împreună cu prieteni mai înstăriți (ieșiri în oraș, sporturi, vacanțe), nu ezitați să-i anunțați din timp și cu simplitate care e bugetul de care dispuneți. Ei trebuie să și-l ajusteze pe al lor în funcție de dumneavoastră. Sinceritatea e cea mai sigură modalitate de a evita situațiile jenante.

---

## BANII AU SEX?

Până la începutul secolului XX, banii erau o problemă exclusiv masculină. „Un bărbat prosper“, spunea Sacha Guitry, „e cel care poate să câștige mai mult decât reușește soția lui să cheltuiască.“ Astăzi, în Europa mai cu seamă, soția poate dispune de salariul său, poate avea un carnet de cecuri fără consimțământul soțului, iar legea îi asigură, pentru o muncă egală, o retribuție egală cu cea a bărbaților. Dar în general mai rămân multe de făcut pentru ca legea să fie aplicată...

Totuși, în ciuda emancipării financiare a femeilor, cheltuielile familiei se împart și acum în mod tacit: doamnelor le revin cheltuielile casei și cele cotidiene, iar domnilor, investițiile mari. Această tendință este pe cale să se inverseze în cazul familiilor tinere, care au din ce în ce mai rar un cont comun. Relația bani-sentimente trebuie reinventată, misiune care implică multă delicatețe.

## Greiere sau furnică?

Banii pot genera comportamente patologice, precum cel al avarului și al cheltuitorului compulsiv. Primul se justifică invocând austeritatea și economia. Când se află într-un grup, nu se oferă niciodată să achite nota de plată, se târguiește pentru câțiva bănuți, uită de cadourile de Crăciun, strânge fiecare monedă, plângându-se că duce lipsă de lichidități. Cel de-al doilea pretinde că economia trebuie stimulată cheltuind, risipește sub pretextul generozității, cumpără fără nicio socoteală, orientându-se spre cele mai luxoase obiecte, uneori își „tapează” prietenii și amână la nesfârșit să le înapoieze banii. Exceptând aceste comportamente extreme și eventualul jurământ de sărăcie, e cât se poate de normal să vă interesați de bani, să-i fructificați și să aspirați la o viață confortabilă, pe care un cont frumușel în bancă v-o poate asigura.

**Vezi:** Bacșiș (2), Buget (8), Cadou (5), Gratificație (2),  
Masculin/Feminin (2), Salariu (5)

## BATISTĂ

Mica bucată de pânză a fost, în secolele al XVI-lea și al XVII-lea, un obiect al prestigiului și al rafinamentului, care deosebea elitele de oamenii din popor: pe atunci, oamenii obișnuiau să scuipe pe jos, să-și șteargă nasul cu degetele, cu mâneca sau, la masă, cu un colț al feței de masă! În ziua de azi, avem cu toții la noi o batistă, din hârtie sau din material textil.

Batista este un obiect personal și se ține împăturită, în buzunar sau în geantă, împrumutându-se doar dacă este curată. Cea din hârtie se aruncă după folosire, batista din pânză se schimbă și se spală regulat. Folosirea batistei necesită discreție. Nu fluturați o batistă uriașă sub nasul vecinului și întoarceți capul pentru a vă sufla nasul, evitând să scoateți

sunete ca de trompetă. Nu lăsați să zacă pe masă o batistă folosită și, bineînțeles, nu scuipați pe stradă.

### **Alte obiceiuri...**

Adesea, chinezii sunt șocați să-i vadă pe occidentali suflându-și zgomotos nasul în public. În schimb, a scuipa pe jos, chiar și de față cu alte persoane, este pentru ei un act reflex ce ține de igienă, fiind vorba despre curățarea gurii.

**Vezi:** Accesorii, Tuse, căscat, strănut...

## **BIJUTERII**

Odinioară, fiindcă – nu-i așa? – averea obligă, burghezia prosperă nu ezita să-și etaleze de fiecare dată cele mai frumoase giuvaiere: femeile onorau reușita soțului acoperindu-se cu diamante, iar bărbații înșiși purtau inele masive, ace de cravată cu perle, ceasuri de buzunar cu lanțuri de aur, semne ostentative ale bogăției și puterii.

Purtarea bijuteriilor se supunea unui cod strict: tinerele nemăritate nu aveau dreptul decât la un șirag de perle fine, albe, culoarea virginității, și nu purtau nici inele, nici cercei. În schimb, doamnele căsătorite aveau voie să se afișeze cu de toate: inele, broșe, pandantive, coliere de diamante, podoabe pentru păr, cercei, brățări.

### **Vremurile se schimbă**

Din acest punct de vedere, trăim astăzi într-o epocă a discreției – excepție făcând recepțiile de la curțile princiare și cele organizate pentru o elită restrânsă. Pietrele prețioase nu mai părăsesc casele cu bijuterii, cu excepția marilor ocazii. Deși verigheta și inelul de logodnă – bijuterie de familie

uneori, într-o montură modernă – se poartă zilnic pe inelarul mâinii stângi, majoritatea bijuteriilor vechi nu mai sunt compatibile cu viața femeii de azi, care merge la muncă și se ocupă de casă. Bijuteriile-fantezie sunt tot mai des preferate pentru a împodobi gâtul și încheietura mâinii. De multe ori, ele constituie adevărate obiecte de artă de inspirație retro, modernă sau exotică.

Independent de mode, purtarea bijuteriilor trebuie să respecte anumite reguli și să țină seama de îmbrăcăminte și împrejurări. Evitați, doamnelor, să vă transformați în brazi de Crăciun scânteietori. Dacă bijuteriile sunt frumoase, e mai bine să nu le suprapuneți. Nu vă arătați ostentativ mâinile și nu vă jucați cu inelele sau cu colierul ca să atrageți atenția asupra lor. Lănțișoarele pentru gleznă, cerceul în buric sau în nară, diversele piercinguri sunt nerecomandate, ba chiar interzise, întrucât aparțin modei adolescente. Cât despre fetițe, lănțișoarele și brățările le vor satisface cochetăria. Amânați cât mai mult posibil momentul în care le veți dăruia inele și cercei care le dau, prea devreme, aerul unor femeiuști.

---

## ȘEVALIERE ȘI BLAZOANE

Șevaliera este destinată să reprezinte blazonul unei familii, care se transmite de la părinți la copii. Ca atare, folosirea ei este limitată și e de preferat să renunțați la blazoanele false, care-i fac pe cunoscători să zâmbească, și la inițialele care le imită. Totuși nu e interzis să comandați la bijutier un inel original, cu piatră lată și desen gravat, care să amintească de șevalierile nobilimii.

În mod tradițional, șevaliera pentru bărbați are formă pătrată și se poartă pe același deget ca verigheta. Cea pentru femei, ovală și mai fină, se pune pe degetul mic de la mâna stângă. Se spune că blazonul întors spre interior înseamnă „inimă îndrăgostită“, iar cel întors spre exterior, „inimă liberă“. Unii părinți le dăruiesc fiicelor o șevalieră la împlinirea vârstei de 18 ani.

Când fetele se căsătoresc, pot s-o păstreze sau, așa cum se întâmplă de obicei, să adopte blazonul noii familii. În caz de divorț sau de recăsătorire, inelul va trebui înapoiat (dacă nu e păstrat pentru copilul născut din primul mariaj).

---

## Și pentru bărbați

În ciuda unei tendințe „unisex“ tot mai accentuate, bijuteriile nu sunt aceleași pentru bărbați și pentru femei. În general, domnii nu poartă altă bijuterie decât un ceas la încheietura mâinii și, pe deget, verigheta, o șevalieră sau, semn al unei anumite prețiozități, o intalie – o piatră dură, gravată, care seamănă cu o piesă de colecție și se numără printre bijuteriile masculine de altădată. Unele accesorii practice, precum butonii pentru manșete, pot fi din metal prețios, dar trebuie să se integreze în ținută fără a sări în ochi. Lănțișoarele la gât și la mâini sunt nerecomandate, fiindcă par mai degrabă un semn ostentativ de bogăție sau o imitație nereușită a obiceiurilor feminine. Unele cercuri boeme îngăduie mai multă fantezie: un mic diamant în ureche poate indica refuzul conveniențelor sau un rafinament de artist: totul depinde de personalitate!

**Vezi:** Accesorii, Aniversarea căsătoriei (8), Inel de logodnă (8)

## DISPOZIȚIE

Bodogăniți, protestați, cădeți pe gânduri, vă cuprinde disperarea? Nu stă în puterea dumneavoastră să vă schimbați firea, desigur, dar vă puteți antrena să priviți mai mult spre jumătatea plină a paharului decât spre cea goală. A ști să trăiești înseamnă a învăța să ieși de sub tirania egoului, când aceasta devine stânjenitoare.

De cele mai multe ori, grijile mărunte sunt cele care umbresc bucuria vieții.

Iată câteva reguli pentru a veghea la armonia interioară:

- nu vă închideți în sine și nu vă adânciți cu voluptate într-un ocean de lamentații;
- spuneți-vă că o grijă de care veți uita peste trei zile, peste o săptămână sau peste două luni nu este cu adevărat o grijă;
- apelați la autocritică și clarificați-vă nevoile;
- nu ezitați să râdeți de proasta dumneavoastră dispoziție;
- renunțați să aruncați vina asupra altcuiva, transformându-l în țap ispășitor;
- încetați să vă comparați cu alții și să vă închipuiți că drumul lor e presărat cu petale de trandafir.

O stare sufletească bună cere atenție permanentă: ea reprezintă o formă de politețe față de semenii noștri.

**Vezi:** BZLM [bună ziua, zâmbet, la revedere, mulțumesc] (3)

## IGIENĂ

Până nu demult, îmbăierea avea un scop terapeutic: vindecarea afecțiunilor pielii și protejarea de microbi. Astăzi, spălătul, total sau parțial, reprezintă nu doar o condiție a curățeniei, ci și o modalitate de relaxare, care generează o stare de bine.

Corpul a devenit un mijloc de a ne identifica: pielea ne reprezintă și ne influențează relația cu ceilalți. Prin urmare, curățenia este un principiu elementar al respectului față de sine, cu care ne deprindem încă din copilărie și pe care-l regăsim în expresia „a te simți bine în pielea ta”.

**NU EXISTĂ SCUZE!**

- Spălați-vă, săpuniți-vă, fricționați-vă, ștergeți-vă și hidratați-vă corpul. Cea mai scumpă apă de toaletă nu valorează cât un săpun bun.
- Folosiți pudră de talc, creme și deodorante.

- Spălați-vă des pe mâini și obligatoriu înainte de a atinge alimentele. Regula e valabilă atât pentru bărbați, cât și pentru femei și trebuie să pună capăt unei vechi prejudecăți, conform căreia murdăria e scuzabilă la bărbați, fiind percepută ca un semn al virilității!
- Unele meserii solicitante fizic, sportul sau pur și simplu funcțiile fiziologice implică o transpirație peste medie; în consecință, spălatul trebuie să fie cu atât mai frecvent.
- Sauna și hammamul (baia turcească), dacă le suportați, contribuie la acea stare de bine complementară curățeniei.

### **Periuța de dinți, o invenție chinezească**

Spălați-vă pe dinți de cel puțin două ori pe zi și, pe cât posibil, după fiecare masă – condiție a unei respirații proaspete. În comerț găsiți și periuțe de buzunar. Se pare că periuța de dinți ar fi apărut în China la sfârșitul secolului al XV-lea. Pe atunci, europenii se mulțumeau să-și clătească gura cu oțet, cu vin sau cu „apă de scortîșoară“ care parfuma respirația, dar, în ciuda prafului de perle și a decocturilor din plante, unele soiuri de făină bogate în glucoză înnegreau și stricau dinții. În secolul al XVI-lea, doctorul Ambroise Paré le-a propus doamnelor frumoase, dar știrbe, să le pună mici dinți albi, din os sau din fildeș, legați cu fir de mătase de dinții învecinați. În veacul al XVIII-lea pare a se generaliza treptat folosirea periuței de dinți. Aceasta e alcătuită dintr-un mâner de os sau lemn și păr de viezure, de capră sau de porc mistreț. Mai puțin elegantă, racleta pentru curățarea limbii servea la „scoaterea clisei din gură“! Un dentist a făcut avere propunând proteza din porțelan „durable și fără miros“. Însă marea lovitură în domeniul stomatologiei au dat-o dentiștii americani care, la sfârșitul secolului al XIX-lea, le vindeau francezilor „zâmbete“ hollywoodiene *avant la lettre*.