

LBRIS

We know
books

DAN LYONS

**PUTEREA
DE A PĂSTRA
TĂCEREA**

ÎNTR-OLUME ÎN CARE SE VORBESTE PREAMULT

Traducere din limba engleză de
CARMEN ȘTEFANIA NEACȘU

LITERA

București

Cuprins

Introducere	11
Scara vorbaholicilor	21
1. La ce ne referim când discutăm despre vorbitul în exces	25
2. MIDD – mai închide dracului dispozitivele	39
3. TDDG pe rețelele de socializare	55
4. Mansplaining, manerrupting și manaloguri	71
5. TDDG ca medicament	85
6. TDDG la locul de muncă	105
7. TDDG acasă	125
8. TDDG în viața de cuplu	145
9. TDDG înseamnă putere	161
10. TDDG și ascultă	185
Și acum ești perfect	207
Mulțumiri	211
Note	213

Scara vorbaholicilor

Când am hotărât prima dată să-mi rezolv problema cu vorbitul excesiv, am descoperit că niște cercetători în domeniul comunicării au definit o afecțiune numită „vorbaholism“, o formă de vorbire în exces compulsivă și dusă la extrem, înrudită cu dependența. Ei au creat următorul chestionar pentru uzul individual³, prin care pot fi identificați cei care suferă de această afecțiune. Răspunde la cele 16 întrebări și apoi consultă instrucțiunile de la sfârșit, pentru a-ți calcula punctajul. Pentru a fi sigur de acuratețea rezultatelor tale, cere cuiva care te cunoaște să răspundă la aceleași întrebări despre tine, apoi calculează punctajul pentru răspunsurile sale. Avertisment: este posibil să devină stânjenitor la un moment dat.

Scara vorbaholicilor

INSTRUCȚIUNI: chestionarul acesta include 16 afirmații despre modul în care vorbești. Te rog să indicii gradul în care consideri că se aplică fiecare dintre aceste caracteristici în cazul tău, făcând un semn pe linia trasată în fața fiecărei afirmații pentru a specifica dacă (5) ești total de acord că se aplică, (4) ești de acord că se aplică, (3) ești indecis, (2) nu ești de acord că se aplică, (1) ești total în dezacord că se aplică. Nu există răspunsuri bune sau rele. Lucrează rapid; notează primul răspuns care îți vine în minte.

* În lb. engl., în orig., *talkaholism* (n.tr.)

- _____ 1. Adeseori tac când știu că ar trebui să vorbesc.
- _____ 2. Câteodată vorbesc mai mult decât ar trebui.
- _____ 3. Adeseori vorbesc când ar trebui să tac.
- _____ 4. Câteodată tac când știu că ar fi în avantajul meu să vorbesc.
- _____ 5. Sunt un „vorbaholic“.
- _____ 6. Câteodată mă simt obligat să tac.
- _____ 7. În general, vorbesc mai mult decât ar trebui.
- _____ 8. Sunt un vorbăreț compulsiv.
- _____ 9. *Nu* sunt un vorbăreț; rareori vorbesc când sunt implicat într-o discuție.
- _____ 10. Mai mulți oameni au spus despre mine că vorbesc prea mult.
- _____ 11. Pur și simplu nu mă pot abține să nu vorbesc prea mult.
- _____ 12. În general, vorbesc mai puțin decât ar trebui.
- _____ 13. *Nu* sunt un „vorbaholic“.
- _____ 14. Câteodată vorbesc când ar fi în avantajul meu să tac.
- _____ 15. Vorbesc mai puțin decât ar trebui câteodată.
- _____ 16. *Nu* sunt un vorbăreț compulsiv.

PUNCTAJ – pentru a-ți calcula punctajul parcurge pașii următori:

Pasul 1. Adună punctele din dreptul afirmațiilor cu numărul 2, 3, 5, 7, 8, 10, 11 și 14.

Pasul 2. Adună punctele din dreptul afirmațiilor cu numărul 13 și 16.

Pasul 3. Aplică următoarea formulă:

Punctajul pentru vorbaholic = $12 + (\text{totalul de la Pasul 1}) - (\text{totalul de la Pasul 2})$.

Afirmațiile cu numărul 1, 4, 6, 9, 12 și 15 sunt de umplură și nu primesc punctaj.

Scorul tău final ar trebui să fie între 10 și 50.

Majoritatea oamenilor obțin un punctaj sub 30.

Cei care obțin între 30 și 39 de puncte sunt la granița vorbaholismului și pot să-și țină sub control vorbirea de cele mai multe ori, dar câteodată se trezesc în situații în care le vine greu să tacă, chiar dacă ar avea foarte mult de câștigat în cazul în care ar reuși să nu vorbească.

Cei care obțin mai mult de 40 de puncte sunt vorbaholici.

Reprodus cu permisiunea Virginiei Richmond.

1

La ce ne referim când discutăm despre vorbitul în exces

Eu am obținut 50 de puncte pe Scara vorbaholicului, punctajul maxim posibil. Soția mea, Sasha, mi-a dat tot 50 de puncte și probabil că și-ar fi dorit să-mi poată da mai multe. Rezultatul nu a fost surprinzător, dar, conform cercetătorilor care au conceput testul, el ar putea fi un motiv de îngrijorare. Ei au descris vorbaholismul ca pe o dependență asemănătoare alcoolismului și au spus că, deși darul vorbirii pe care îl au vorbaholicii îi poate ajuta să avanseze în carieră, incapacitatea lor de a-și ține în frâu vorbitul excesiv conduce adesea la dificultăți în viața personală și profesională. Toate aceste descrieri mi se potriveau ca o mânăușă.

Vorbaholicii nu pot să se trezească pur și simplu într-o zi și să aleagă să vorbească mai puțin. Vorbitul lor e compulsiv. Ei nu vorbesc doar un pic mai mult decât toți ceilalți, ci mult mai mult, și fac asta tot timpul, în orice context și situație, chiar și când știi că ceilalți oameni cred despre ei că vorbesc prea mult. Și iată și partea cea mai nasoală: vorbaholicii continuă să vorbească chiar și când știi că ceea ce urmează să spună se va întoarce împotriva lor. Pur și simplu nu se pot abține.

„Ăsta sunt eu“, i-am zis Sashei. „Nu-i așa? Eu, din cap până-n picioare.“
„De ani întregi îți tot spun asta“, mi-a răspuns ea.

Stăteam în bucătărie. Copiii – gemeni, un băiat și o fată, în vârstă de 15 ani – nu erau acasă. Au început să-mi vină în minte tot felul de amintiri – momente în care am trântit vreo replică nesărată la o petrecere sau i-am făcut pe copii să se simtă prost fiindcă începeam să vorbesc de față cu alții și nu mă mai puteam opri ori îi torturam cu vreo poveste interminabilă pe care le-o mai spuseseam de o mie de ori până atunci. „Danaloguri“, așa le ziceam și râdeam toți prefăcându-ne că era amuzant – „Știi că așa e tata, îi place mult să vorbească!“ Dar acum, uitându-mă la rezultatele testelor scrise negru pe alb, nu-mi mai venea să râd. Mă simțeam penibil. Și îngrijorat.

Nu știam cum și unde să caut ajutor, dar am hotărât să încep prin a da de urma celor doi cercetători care creaseră Scara vorbaholicului, gândindu-mă că ei mi-ar putea oferi niște recomandări. Era vorba despre o echipă formată din soț și soție, Virginia Richmond și James C. McCroskey, care predaseră la Universitatea Virginia de Vest. McCroskey, care a fost un fel de legendă în domeniul studiilor despre comunicare, a murit în 2012, dar Richmond, care e pensionară, trăiește într-un orașel de lângă Charleston, Virginia de Vest.

Cei doi au început să fie interesați de studiul vorbaholicilor dintr-un motiv simplu: „Fiindcă soțul meu era unul dintre ei“, mi-a spus Richmond. Formau un cuplu ciudat. McCroskey era sufletul petrecerilor, în vreme ce Richmond era și încă este îngrozitor de timidă – sau „temătoare în planul comunicării“, cum spun cercetătorii. „Voiam să ne dăm seama de ce unii oameni vorbesc atât de mult, iar alții abia spun două vorbe. Se scriseseră multe cărți despre oameni care nu vorbeau prea mult, dar nu prea găseai nici un fel de informații despre oamenii situați în cealaltă extremă, vorbitorii compulsivi.“ Unii cercetători credeau că nu există persoane care vorbesc prea mult și că, atunci când spunem că cineva vorbește prea mult, ce vrem de fapt să spunem este că acea persoană spune lucruri pe care nu vrem să le auzim. Richmond și McCroskey au insistat că așa ceva e ridicol,

că există fără doar și poate oameni care vorbesc mult prea mult – „Noi cunoșteam astfel de oameni“, spune Richmond – și că, în plus, existau câțiva oameni care nu erau doar vorbăreți, ci a căror tendință incontrollabilă de a vorbi era aproape ca o dependență. „De aceea ne-am gândit să le zicem «vorbaholici»“, mi-a spus Richmond.

Cuplul a creat Scara vorbaholicului pentru a vedea dacă vorbaholicii puteau fi identificați – iar dacă răspunsul era „da“, exista posibilitatea ca cercetătorii să conceapă niște metode prin care să le vină în ajutor. „Nu ne-am gândit că ar fi foarte mulți“, mi-a spus Richmond, dar, când au dat Scara vorbaholicilor unui număr de 800 de studenți de la Universitatea Virginia de Vest, au constatat că 5% se încadrau la categoria vorbaholicilor – ceea ce, în mod destul de ciudat, reprezintă un procent aproximativ egal cu cel al alcoolicilor în rândul populației generale.

I-am explicat lui Richmond că motivul pentru care îmi dorisem să ajung la ea era că obținusem 50 de puncte pe Scara vorbaholicilor și că voiam să aflu care e cauza vorbitului compulsiv și cum poate fi remediat acesta. Richmond a avut doar vești proaste pentru mine. În primul rând, ea și soțul ei nu reușiseră să afle vreodată care era cauza vorbaholismului. Vestea și mai proastă era că, deși găsiseră modalități prin care să-i ajute pe cei temători în comunicare să iasă din carapace, ajunseseră să creadă că vorbaholicii erau imposibil de ajutat. „Aveam obiceiul să glumim că e imposibil să ții în frâu un vorbaholic adevărat“, mi-a spus ea râzând. „Nu există remediu. Nu poți vindeca un vorbaholic.“

Însă, a mai adăugat, ea și soțul ei făcuseră toate acele cercetări cu 30 de ani în urmă. Între timp mai fuseseră și alții care se mai ocupaseră de acest subiect. Cel mai bun dintre ei era, mi-a zis ea, Michael Beatty, un profesor care lucrase cândva cu Richmond și McCroskey și care acum predă la Universitatea din Miami. Se pare că Beatty devenise interesat de vorbaholici din același motiv ca McCroskey: „E cel mai mare vorbaholic pe care l-am întâlnit vreodată“, mi-a zis ea. „Poți să-i spui asta din partea mea. N-o s-o ia ca pe o insultă.“

Beatty e oarecum excentric. Nu are smartphone și nu are în casă un computer personal. Ca să îl contactezi trebuie să trimiți un e-mail pe adresa universității și să aștepti până când ajunge el la birou și își verifică corespondența, ceea ce poate dura oricât. Discuția mea cu Richmond m-a demoralizat un pic, dar am păstrat speranța că Beatty m-ar putea ajuta măcar cu un sfat. Așa că într-o zi i-am scris un e-mail, am apăsat Trimite și am așteptat.

Viața nebună a unui vorbaholic

Vreme îndelungată, m-am amăgit cu ideea că eram pur și simplu un tip foarte sociabil și extravertit, căruia îi plăcea să poarte niște conversații grozave. Vorbeam cu oricine și cu toată lumea: cu șoferii de la Uber, cu străinii din telescaun „și cu toți chelnerii și toate chelnerițele cu care ai avut de-a face vreodată“, spune Sasha. Dar în cele din urmă am început să devin conștient de faptul că aveam o problemă, fiindcă nici când încercam să vorbesc mai puțin nu reușeam să mă abțin. Îmi era groază de evenimentele sociale. Grătarele din vecini și petrecerile aniversare erau chinuitoare. Era ca și cum aș fi mers țopăind pe un teren minat. Încercam să interacționez cu ceilalți spunându-mi în gând tot timpul: *Nu vorbi prea mult nu vorbi prea mult nu vorbi prea mult*. Dar, chiar și când mă pregăteam dinainte, mi se întâmpla câteodată să mă trezesc că am luat-o pe arătură, monologând ca Hamlet drogat cu metamfetamină.

Într-un final, ajuns la disperare și dispus să recurg la orice fel de soluție, am început să iau înainte de petreceri Ativan, un medicament folosit pentru a trata anxietatea. Ajungeam la petrecere într-o stare minunată, cu mintea în ceață și mă strecuram prin vreun ungher în care puteam să mă afund în lumea mea și să mă uit la TV sau să citesc postări de pe Twitter până când venea timpul să plecăm acasă. Vecinii mă considerau nepoliticos sau ciudat – sau, așa cum i-a spus unul dintre ei soției mele, „Dan e un pic... nebun, știi?“ Din punctul meu de vedere, le făceam o favoare amorțindu-mi mintea cu medicamente pentru a evita să-i enervez cu vorbitul meu excesiv.

Chestia uimitoare e că, chiar și drogat cu medicamente, tot se mai întâmpla câteodată să vorbesc prea mult sau să spun chestii jenante ori stupide. De îndată ce plecam de la o petrecere, o întrebam pe Sasha: „Am vorbit prea mult?“ Prea adesea, răspunsul ei era „da“.

După ce am devenit conștient de problema mea, am început să o recunosc și la alții. De pildă, vecina noastră de alături, consultantă în domeniul educației, o tipă gălăgioasă și plină de viață, care putea întreține atmosfera ca nimeni altcineva întâlnit de mine vreodată. (Eu o adoram; nu și ceilalți vecini însă.) Sau tipul care era consultant în management, genul mai deștept decât toți, căruia îi plăcea la nebunie să se audă vorbind, cu vocea lui tunătoare. Sau omul de știință care nu putea să suporte proștii și care a plătit pentru asta. Sau consilierul financiar ieșit la pensie, care locuia singur și care îți apărea la ușă la ora cincei, se așeza la masa ta și începea să turuie de unul singur despre ultimele noutăți din domeniul financiar. Sau artistul care suna și mă ținea la telefon o oră sau mai mult, spunându-mi același povești iar și iar. (Vorba unui prieten comun: „Cu el nu conversezi; pe el îl ascuți.“) Și, în final, soacră-mea, vorbitoare nonnativă de engleză, care ne mitralia cu gramatica ei greșită, mutila propozițiile, iar pronumele le folosea la nimereală – și nu lua o clipă degetul de pe trăgaci; câteodată trebuia efectiv să țipăm ca să o întrerupem.

S-ar părea că noi, guralivii, suntem atrași unii de alții, probabil fiindcă suntem singurii care putem să ne suportăm reciproc. În orice împrejurare, îi recunoaștem rapid pe cei asemenea nouă, așa cum se recunosc vampirii și ucigașii în serie. Uneori, doi dintre noi se ascund de restul lumii și pălăvrăgesc în exces, ore în șir, fără să rămână vreodată în pană de subiecte de discuție – ca niște drogați care iau o supradoză – întrerupându-se unul pe celălalt, desfătându-se cu ocazia de a trăncăni după pofta inimii cu cineva care îi poate înțelege, într-un context în care nu vor fi judecați sau pedepsiți. Într-un spațiu în care se simt în siguranță. Fericire pură.

În schimb, cei care vorbesc foarte puțin ne scot din minți. Ne enervează la fel de mult pe cât îi enervăm noi pe ei. Ne simțim în preajma lor

așa cum se simte câinele când nu-i arunci mingea de tenis ca să ți-o aducă înapoi. *Hai odată! Hai, hai!*

O chestie pe care o avem în comun noi, vorbăreții compulsivi, e că mai devreme sau mai târziu ajungem să plătim scump pentru vorbăria noastră. E inevitabil. Tony Soprano spunea că tipii din breasla lui aveau doar două căi de ieșire: moartea sau închisoarea. La fel e și cu noi, guralivii: știm că, într-o zi, vom plăti scump pentru vorbăria noastră. Unii dintre noi ajung să aibă succes profesional, dar foarte mulți alții ajung s-o dea în bară în mod repetat, viața lor transformându-se într-un șir de eșecuri, dezastre și catastrofe.

Un vechi prieten al meu e un tip foarte isteț, cu o diplomă Ivy League, dar vorbitul compulsiv l-a făcut să-și piardă mai multe joburi, fiindcă (a) nu putea să nu le spună colegilor că sunt niște dobitoci și (b) aceștia din urmă nu prea îi apreciau sinceritatea. „Îi reped fără să stau pe gânduri“, îmi spune el. „Să zicem că sunt în vreo ședință tâmpită și mă întreb: *Ce caut eu în ședința asta idiotă?* După care îmi ies din fire și încep să le explic tuturor că sunt niște cretini, chiar dacă știu că ar fi mai inteligent din partea mea să tac. Poți conta oricând pe mine că o să spun ce nu trebuie, iar partea cea mai nasoală e că știu că n-ar trebui să spun chestiile alea chiar în timp ce le spun. După care regret imediat că am făcut-o. Dar atunci e deja prea târziu.“

Noi, vorbăreții excesivi, suntem urâți de toată lumea. Dovadă stau cuvintele folosite pentru a ne descrie: *vorbă-lungă, moară stricată, flecar, clănțău, gură-spartă*. Spunem că cineva are „diaree verbală“ sau „spune multe căcături“. În Marea Britanie și în Irlanda ți se spune că ești un „gobshite“ (cuvânt care combină *gob*, „gură“, cu *shite*, „căcat“) sau un „whitehawk“, adică cineva care se cacă de sus. În Italia se spune că cineva *attacca un bottone* – adică vorbește atât de mult încât ai putea coase un nasture. Sau *mi ha attaccato un pippono* – care se traduce aproximativ prin a face ceva scârbos în urechea cuiva. Italienii ți-ar mai putea spune că ești un *trombone*, care sună foarte mișto cu accent italianesc, sau un *quaquaraquà*, un termen argotic onomatopeic sicilian referitor la cineva care vorbește mult, dar e un idiot. În Brazilia se spune *fala mais que o honem do rádio* – „vorbește mai mult decât ăla de la

radio“. În Spania ești un *bocachancla*, o „gură care trăncănește“; iar în provincia spaniolă Catalonia ești un *bocamoll*, o „gură-spartă“. În Germania, cei care vorbesc mult sunt *Plappermäuler*, cuvânt alcătuit din *plappern*, „a bălmăji“, și *Maul*, un termen grosolan care descrie gura unui animal. Rușii, care nu dezamăgesc niciodată când e vorba să spună un lucru în cel mai obscen mod cu putință, îi numesc pe cei care vorbesc mult *pizdaboli*, un termen dezgustător care e alcătuit din *pizda*, un cuvânt extrem de obscen referitor la organele genitale ale femeii, și *bol*, rădăcina verbului „a bate/a fâlfâi“. Îh!

Japonezii, care prețuiesc liniștea și nu suportă oamenii gălăgioși, au un proverb: „Dacă pasărea n-ar fi cântat, n-ar fi fost împușcată“. În India există o poveste pentru copii despre o *batuni kachua* (țestoasă vorbăreață), a cărei vorbărie multă îi aduce pieirea. Când o secetă lovește ținutul ei, iar lacul seacă, două găște se oferă să o care pe țestoasa vorbăreață către un alt lac. Găștele apucă un băț, ținând fiecare de câte un capăt al lui, iar țestoasa se agață de băț cu gura. Bineînțeles că țestoasa nu poate să se abțină să nu vorbească și imediat ce deschide gura, scapă bățul și cade de sus, zdrobindu-se de niște stânci și/sau fiind mâncată de săteni.

Așa îi văd oamenii pe cei care vorbesc prea mult. Și-i imaginează dând ortul popii.

Șase tipuri de guralivi

După ce am vorbit cu Richmond am început să studiez cercetările despre vorbitul compulsiv și am descoperit că există diferite tipuri de vorbire excesivă.⁴ Există *vorbirea hiperverbală*, a celor care nu se pot abține să nu îi întrerupă pe ceilalți (creierul lor e exaltat și vorbesc foarte repede); *vorbirea dezorganizată*, a celor care sar de la un subiect la altul, fără legătură; și *vorbirea excesivă situațională*, de care nici un om nu e străin, fiindcă tuturor ni se întâmplă măcar din când în când să vorbim prea mult. Sunt sigur că și tu poți să privești în urmă, de obicei rușinat, și să-ți amintești situații în care ar fi trebuit să vorbești mai puțin. Ai trântit vreodată o remarcă menită să-i

rănească sentimentele cuiva? Ai spus vreo glumă care a ofensat pe cineva? Ultima dată când ai cumpărat o mașină, când vânzătorul s-a oprit din vorbit și a lăsat o tăcere apăsătoare între voi, te-ai grăbit să umpli golul ăla? Pun pariu că așa ai făcut – și că asta te-a costat bani. Poate că ai vorbit prea mult într-un apel telefonic prin care voiai să obții o vânzare, iar din cauza asta n-ai mai obținut-o – și nici comisionul aferent. Poate că ai întrerupt pe cineva într-o ședință, iar șefa ta, de la celălalt capăt al mesei, a observat asta și a început să-și formeze o impresie proastă despre tine. Poate că ea nici măcar nu și-a dat seama că percepția ei despre tine s-a schimbat, dar opt luni mai târziu promovarea pe care sperai să o obții a fost acordată altcuiva.

Așa cum există tipuri diferite de vorbire în exces, tot așa există și tipuri diferite de vorbitori în exces. Eu i-am împărțit în șase categorii:

- **Vorbitorii egocentrici** sunt tipi (da, sunt aproape întotdeauna bărbați) care vorbesc tare și le știu pe toate, care îi întrerup pe ceilalți și domină conversațiile fiindcă ei cred sincer că ideile lor sunt mai bune decât ale tuturor celorlalți, chiar și când nu știu despre ce vorbesc. Silicon Valley, unde mi-am petrecut mare parte din carieră, abundă în astfel de tipi (și sunt întotdeauna bărbați) care au făcut o avere din IT și acum știu tot despre toate. Schimbările climatice? Operațiile pe cord? Omul Bitcoin știe mai multe decât experții.
- **Vorbitorii agitați** se luptă cu anxietatea socială și flecăresc vrute și nevrute ca să se liniștească.
- **Rumegătorii** gândesc cu voce tare – vorbesc singuri, practic – și-i enervează pe toți cei din jur.
- **Vorbitorii impulsivi** sunt foarte pricepuți la cuvinte și gândesc rapid, dar le lipsește un filtru.
- **Palavragi**ii trăncănesc întruna, spun aceleași povești iar și iar și îi dau înainte chiar și când încerci să îi întrerupi – ca o mașină fără frâne care gonește la vale.
- **Vorbaholicii**, cei mai mari răufăcători, sunt compulsivi și autodistructivi.

Cam prin deceniul trecut, cercetătorii au început să înțeleagă câte ceva despre cauzele vorbirii excesive – unele dintre ele psihologice, altele biologice. Unii vorbitori în exces sunt pur și simplu extravertiți; asta e personalitatea lor. Câteodată, vorbitul în exces e provocat de anxietatea socială. (Lucrul ăsta e valabil adesea în cazul Vorbitorilor impulsivi, al Palavragiilor și al Vorbitorilor agitați.) Dar vorbirea extremă, compulsivă – genul care face din tine un vorbaholic – poate indica probleme psihologice mai adânci, ca de pildă o tulburare de personalitate narcisică. Logoreea – vorbirea zgomotoasă, rapidă, de neoprit – poate fi provocată de hipomanie, care e un semn al tulburării bipolare de tip II (forma mai puțin severă a acestei tulburări). Vorbital în exces mai poate indica și faptul că persoana respectivă suferă de ADHD, adică tulburarea de hiperactivitate și deficit de atenție.⁵

Dacă ai obținut un punctaj mare pe Scara vorbaholicului, gândește-te să-ți programezi o consultație la un specialist, pentru o evaluare. Vestea bună e că, în zilele noastre, probleme precum ADHD și tulburarea bipolară de tip II pot fi tratate cu medicamente și terapie. Medicamentele nu te vindecă, dar ele pot astupa zgomotul din creier, așa încât să poți lucra asupra problemelor tale în cursul terapiei. Iar celor care vorbesc mult *chiar le place* să facă terapie.

Încă mai căutam niște răspunsuri satisfăcătoare în teancurile de lucrări de cercetare, când, într-o zi, mi-am verificat căsuța de e-mail și am avut o surpriză. Michael Beatty de la Universitatea din Miami îmi răspunsese la mesaj, spunându-mi că i-ar plăcea foarte mult să stăm de vorbă și că, de fapt, după mulți ani și numeroase experimente, reușise să-și dea seama care este cauza vorbaholismului.

Chemările vin din interiorul creierului tău

„Ține de biologie“, mi-a zis Beatty când am vorbit la telefon. „Ține de natură, nu de educație. Începe să se dezvolte în perioada prenatală.“

Acum 20 de ani, Beatty era pionier într-un domeniu numit „comuni-biologie“, care studiază comunicarea ca fenomen biologic. În loc să predea

cursuri de jurnalism și vorbire în public, așa cum procedează prin tradiție cei care lucrează în departamentul de comunicare al unei universități, el a colaborat cu specialiști din domeniul neuroștiințelor, măsurând, cu ajutorul encefalogramii, undele cerebrale ale participanților la studiu și studiindu-i prin intermediul rezonanței magnetice funcționale, pentru a vedea cum creierul lor se „aprinde“ când aceștia se uită la imagini sau ascultă înregistrări audio.

Foarte mulți cercetători din domeniul comunicării au fost de părere că drumul pe care o apucase el nu va duce nicăieri, dar Beatty era sigur că avea să facă unele descoperiri. „Pentru mine, ar fi fost ciudat dacă modul în care comunicăm *nu* ar fi avut legătură cu creierul“, mi-a zis el. „Doar că nu știam în ce consta legătura asta.“ În 2011, Beatty și colegii lui de la Universitatea din Miami au descoperit că limbușia e determinată de niște dezechilibre ale undelor cerebrale. Mai exact, este vorba de echilibrul dintre activitatea neuronală din lobii stâng și drept ai regiunii anterioare a cortexului prefrontal.⁶ Ideal ar fi ca lobul stâng și cel drept să aibă cam aceeași cantitate de activitate neuronală când persoana e în stare de relaxare. Dacă există vreo asimetrie – dacă o parte se luminează mai mult decât cealaltă –, atunci ești o persoană care vorbește mai mult decât majoritatea sau mai puțin decât majoritatea. Dacă partea stângă e mai activă decât partea dreaptă, ești timid. Dacă partea dreaptă e mai activă, ești vorbăreț. Cu cât e mai mare dezechilibrul, cu atât ești mai limbut. Lobul drept al unui vorbăholic se va aprinde ca nebunul în timp ce dreptul abia dacă va pâlpa.

„Are legătură întru totul cu controlul impulsurilor“, mi-a spus Beatty. Dezechilibrele de la nivelul cortexului anterior au legătură, de asemenea, cu agresivitatea și cu „capacitatea ta de evaluare a modului în care se va desfășura un plan și a consecințelor“. O activitate extrem de ridicată în partea dreaptă „e asociată de multe ori cu crimele conjugale“, mi-a zis el.

Chestia asta nu i-am mai spus-o nevastă-mii.

Lipsa controlului asupra impulsurilor asociată cu activitatea dominantă a părții drepte se manifestă adeseori la locul de muncă. „Dacă la mine e dominantă partea dreaptă a creierului, iar eu sunt director general și mă aflu într-o

ședință în care un angajat începe să spună niște chestii aberante, n-o să fiu politicos cu el. O să mă înfurii și o să-i spun să tacă”, mi-a zis Beatty.

Din păcate, un vorbaholic nu poate deveni un nonvorbaholic, mi-a mai spus el. În fond, n-ai cum să modifici structura creierului sau să reduci tu echilibrul la nivelul neuronilor. „Nu e o chestie complet deterministă, dar nici nu poți să schimbi prea mult felul tău de a fi”, a încheiat el.

Si se puede să TDDG

Timp de patru decenii, Joe Biden a fost campion absolut în ceea ce privește subminarea șanselor proprii de reușită în campaniile electorale – ziarele l-au încoronat Rege al Gafelor. Dar în 2020, Biden a reușit cumva să se disciplineze și să TDDG. A coborât tonul vocii și a dat răspunsuri scurte. A făcut o pauză înainte de a vorbi. Când reporterii și-au făcut apariția, el a acceptat să primească doar câteva întrebări, a dat răspunsuri plictisitoare și apoi și-a luat tălpășița.

Povestea lui Biden mi-a dat speranțe. M-am gândit că dacă el a putut să TDDG, o să pot și eu. Nu visam să candidez pentru vreo funcție publică, cu toate acestea nu duceam deloc lipsă de motivație: voiam să fiu un soț, un părinte și un prieten mai bun. Voiam să nu mai simt groază în fața evenimentelor sociale. Poate că n-o exista vindecare pentru vorbaholism, dar nici pentru alcoolism nu există, și totuși unii alcoolici își creează o disciplină care îi ajută să se lase de băut.

Nu mi-am putut permite un instructor personal care să mă ajute cu vorbitul. N-am găsit nici cursuri online care să te învețe cum să TDDG. Așa că, după ce am vorbit cu Beatty, am început să acționez pe cont propriu, interviewând zeci de oameni care, într-un fel sau altul, sunt experți în vorbire: istorici, specialiști în științe sociale, politologi, profesori de comunicare, formatori pentru cei cu funcții executive, psihologi. Am făcut plimbări lungi prin pădurile din Berkshires, în scop terapeutic, însoțit de un ghid. Am urmat un curs online prin care am învățat să ascult

și am primit sugestii din partea unui profesor care predă arta de a asculta. O psihologă din California mi-a împărtășit tehnicile pe care le predă ea deținuților, pentru a-i ajuta să TDDG în timpul audierilor pentru eliberare condiționată, așa încât aceștia să-și țină gura și să iasă astfel din închisoare – metode care, speram eu, mă puteau ajuta și pe mine să ies din închisoarea metaforică pe care vorbitul în exces o clădise în jurul meu.

Înarmat cu teorie, sfaturi și exerciții, am creat „Cinci moduri de a TDDG” și am început să le pun în practică. Am abordat practica asta ca pe un antrenament sportiv zilnic. Am renunțat aproape complet la rețelele de socializare. M-am antrenat să suport din ce în ce mai bine tăcerile inconfortabile. Înainte de a lua în mână telefonul sau de a iniția un apel video pe Zoom am respirat adânc de câteva ori, pentru a-mi potoli agitația, folosind o funcție de monitorizare a ritmului cardiac pe ceasul meu Apple, ca să văd dacă metoda funcționa. În timpul apelului îmi coboram tonul vocii și încetineam ritmul vorbirii. Am început să le pun copiilor mei întrebări deschise, după care tăceam și îi lăsam pe ei să vorbească. Oficial vorbind, „stăteam de vorbă”, dar în realitate eu ascultam, iar ei vorbeau.

Am fixat pe peretele de deasupra computerului o bucată de hârtie pe care erau scrise niște îndemnuri de tip muștrare: „LINIȘTE! ASCULTĂ! RĂSPUNSURI SCURTE! TERMINĂ REPEDE CE AI DE ZIS!” Una dintre prietenele mele guralive are prinsă de laptop o notiță care sună așa: „Doamne, ajută-mă să-mi țin gura”. Înaintea unei teleconferințe stăteam câteva secunde și mă gândeam la scopul acelei ședințe: ce aveam nevoie să transmit și ce aveam nevoie să învăț. Îmi notam lucrurile acestea și apoi le aveam în vedere în timpul apelului, ca să nu bat câmpii.

Treptat, am început să fiu mai disciplinat și, pe măsură ce făceam asta, se întâmpla ceva extraordinar: mă simțeam mai bine, atât în plan emoțional, cât și fizic. Mă simțeam mai fericit. Eram mai amabil cu oamenii. Oamenii păreau mai amabili cu mine. Viața părea mai ușoară.

Atunci mi-am dat seama că TDDG poate face mai mult decât să ajute la a evita calamitățile sau la a obține un preț mai bun când cumperi o mașină – că TDDG poate fi, de fapt, un fel de terapie.

Roata anxietății

Anxietatea este laitmotivul vremurilor noastre. Numărul persoanelor care suferă de anxietate era oricum mare în Statele Unite și înainte de COVID-19, mai ales în rândul tinerilor, dar în timpul carantinei din pandemie el a crescut mult mai mult. Conform Asociației Americane de Psihiatrie⁷, în 2019, două treimi dintre americani au spus că erau extrem de anxioși sau oarecum anxioși. Unul din cinci adulți americani suferă de o tulburare de anxietate în toată regula.⁸

Cei care vorbesc în exces o fac și ca să își potolească anxietatea sau ca să-și distragă atenția de la ea. Dar, în loc să o liniștească, vorbitul excesiv o înrăutățește. Cu cât vorbești mai mult, cu atât devii mai anxios. E un cerc vicios. Eu îi zic Roata anxietății.

Același lucru se întâmplă pe rețelele de socializare. Folosim platforme ca Facebook, Instagram, TikTok și Twitter ca pe niște mecanisme care să ne ajute să ne liniștim mintea. Ne simțim anxioși, deschidem o aplicație și începem să navigăm, sperând să îndepărtăm anxietatea. Dar, încă o dată, se întâmplă exact opusul. În încercarea ta de a-ți calma anxietatea, tu o amplifici de fapt. Ești din nou prins în Roata anxietății.

Dacă poți rezista impulsului de a vorbi și te forțezi să nu pui mâna pe telefon, poți începe să învârti Roata anxietății în sens invers. La început îți se va părea îngrozitor să stai în tăcere, dar, dacă poți tolera disconfortul acela, el va începe să se risipească. Doctorii au descoperit că, pentru unii oameni, renunțarea la rețelele de socializare are același efect ca administrarea unui antidepressiv.

TDDG ca transformare personală

Felul în care vorbim ne definește și le modelează celorlalți percepția asupra noastră. Când încerci să explici felul cuiva de a fi, cum procedezi? Pe ce se bazează evaluarea pe care i-o faci? De obicei îi definești personalitatea descriind modul în care vorbește. Vorbește repede sau lent? E silențios sau zgomotos? Vorbăreț sau taciturn? Modul nostru de a vorbi e cel

care ne dezvăluie personalitatea în fața lumii. Într-un fel, modul în care vorbim *este* personalitatea noastră. Dacă schimbi modul în care vorbești, efectiv te schimbi pe tine.

Vorbitul e ca respirația. Nu te gândești la el; îl faci în mod reflex. Când începi să fii atent la *cum* vorbești, începi să te gândești apoi *de ce* vorbești așa cum vorbești. Te forțezi să devii conștient de ceva ce în mod obișnuit se petrece în mod inconștient. Acum faci un efort în vederea conștientizării, genul de efort pe care îl faci în cazul meditației sau al psihoterapiei. Îți îndrepti atenția către interiorul tău. Îți faci introspecție și autoexaminare. Cauți să-ți dai seama cine ești.

TDDG nu e doar un antrenament. E și un proces psihologic, un exercițiu dinamic, activ. Tot ce necesită efort, concentrare, exercițiu și disciplină mentală te poate transforma și te poate defini. Artele marțiale au acest efect în cazul unor oameni. În cazul altora, cântatul la pian, jocul de șah, grădinăritul, gătitul.

Eu am fost canotor. Canotajul e un sport care presupune un amestec de forță fizică și mentală, iar partea mentală ar putea fi cea mai importantă dintre cele două. Vâslitul acela necesită o concentrare totală secundă de secundă – trebuie să ții barca în echilibru, să te gândești la mâini, să simți cum vâsla străbate apa, să-ți coordonezi mișcările așa încât faza de impuls și faza de revenire să aibă loc la momentul potrivit. E o chestie repetitivă. Faci același lucru iar și iar, încercând, cu fiecare lovitură de vâslă, să atingi perfecțiunea și reușind rareori performanța asta. Intervalul acela de o oră sau două pe care îl petreci pe apă în fiecare zi devine în egală măsură o meditație zen și un antrenament fizic. Te definește. De aceea canotorii spun rareori „canotez“, dar spun adesea „sunt canotor“.

Când am început, nu voiam decât să pun capăt nenorocirilor de care mă loveam și să încetez să-i mai enervez pe ceilalți. Dar am sfârșit prin a întreprinde o adevărată călătorie de autodescoperire. TDDG a devenit o cale către schimbare și transformare personală.