

- _____ 3. Я часто говорю тоді, коли слід було б змовчати.
- _____ 4. Я інколи мовчу, коли знаю, що мені на користь було б щось сказати.
- _____ 5. Я «розмовоголік».
- _____ 6. Інколи я відчуваю, що маю промовчати.
- _____ 7. Зазвичай я розмовляю більше, ніж варто було б.
- _____ 8. Я маю компульсивне бажання говорити.
- _____ 9. Я *не* люблю говорити і рідко говорю під час спілкування.
- _____ 10. Мені дуже рідко кажуть, що я забагато розмовляю.
- _____ 11. Я просто не можу припинити надмірно розмовляти.
- _____ 12. Зазвичай я розмовляю менше, ніж варто було б.
- _____ 13. Я *не* «розмовоголік».
- _____ 14. Інколи я говорю, коли мені на користь пішло б змовчати.
- _____ 15. Інколи я говорю менше, ніж варто було б.
- _____ 16. Я *не* маю компульсивного бажання говорити.

Оцінка. Щоб порахувати свій бал, виконайте наступні кроки:

Крок 1. Додайте бали з питань 2, 3, 5, 7, 8, 10, 11 та 14.

Крок 2. Додайте бали з питань 13 і 16.

Крок 3. Застосуйте наведену формулу:

Бал розмовоголіка = 12 + (сума з кроку 1) - (сума з кроку 2).

Питання 1, 4, 6, 9, 12 і 15 — допоміжні, й бали за них не враховуються.

Ви маєте отримати бал від 10 до 50.

Більшість людей мають бал, нижчий за 30.

Люди з балом від 30 до 39 перебувають на межі розмовоголізму й найчастіше можуть контролювати, що і як говорять, але інколи їм важко змовчати, навіть якщо їм було б дуже корисно не говорити.

Люди з балом більш як 40 — розмовоголіки.

Надруковано з дозволу Вірджинії Річмонд.

Розділ 1

Про що мова, коли мова про базікання

Я отримав 50 балів за шкалою розмовоголіка — найвищий бал із можливих. Моя дружина Саша теж дала мені 50 балів і, мабуть, була б не проти дати ще. Це не стало несподіванкою, та, якщо вірити дослідникам, які розробили тест, тут є про що хвилюватися. Вони кажуть, що розмовоголізм — це залежність, схожа на алкоголізм, і що хоча розмовоголіки мають талант до слів і це може допомагати їм у кар'єрі, але їхня незмога контролювати, що вони говорять, часто заводить їх у неприємні ситуації як у професійному, так і в особистому житті. Пташка, пташка і пташка.

Базікала не можуть просто одного ранку прокинутися й вирішити менше говорити. Їхне базікання — компульсивна річ. Вони не просто говорять трішки більше за всіх навколо — вони говорять значно більше, і роблять це постійно, у всіх контекстах та ситуаціях, навіть якщо знають, що люди навколо них вважають, що це занадто. А ось іще удар під дих: розмовоголіки продовжують говорити навіть тоді, коли знають, що зараз скажуть щось таке, що їм зашкодить. Вони просто не можуть спинитися.

— Це ж я, — сказав я Саші. — Правда ж? Це просто я.

— Я тобі це багато років кажу, — відповіла вона.

Ми сиділи на кухні. Наших дітей — двійнят, п'ятнадцятирічних хлопчика й дівчинки — не було вдома. У голові зринули спогади: ось я випаляю щось непристойне на вечірці, ось соромлю дітей тим, що присів комусь на вухо, ось тішу їх довгою історією, яку вже

тисячу разів розповідав. Ми називали їх «Денологами», сміялися і прикидалися, що це весело: «Ви ж знаєте, як сильно тато любить говорити!». Але тепер я дивився на однозначні результати цього тесту, і сміятися не хотілося. Мені було соромно. І я тривожився.

Я не знав, хто і як може мені допомогти, але вирішив для початку знайти тих двох дослідників, які створили шкалу розмовоголіка: подумав, що, мабуть, їм буде що порадити. То були чоловік і дружина, Вірджинія Річмонд і Джеймс Маккроскі. Вони викладали в Університеті Західної Вірджинії. Маккроскі — така собі легенда у світі комунікаційних досліджень — помер у 2012 році, але Річмонд жива, на пенсії і мешкає в маленькому містечку неподалік від Чарльстона в Західній Вірджинії.

Вивчати розмовоголіків ці двоє вирішили з простої причини: «Бо мій чоловік був таким», — пояснила мені Річмонд. То була дивна пара. Маккроскі завжди був зіркою всіх вечірок, а Річмонд була й лишається до болю сором'язливою — «комунікаційно боязкою», як кажуть дослідники. «Ми хотіли з'ясувати, чому одні люди говорять так багато, а інші майже завжди мовчать. Про тих, хто переважно мовчить, написано чимало робіт, а от про людей з іншого боку спектра, компульсивних говорунів, — дуже мало». Деякі дослідники вважали, що людей, які забагато говорять, у принципі не існує і що коли ми кажемо, ніби людина забагато говорить, то насправді маємо на увазі, що вона каже щось таке, чого ми не хочемо чути. Річмонд і Маккроскі наполягали, що це безглуздо, і що, звісно ж, існують такі люди, які однозначно забагато говорять («Ми знали їх особисто», — каже Річмонд), і що, мало того, були ще й такі люди, які не просто люблять базікати, а й мають компульсивне бажання це робити, схоже на залежність. «Так ми й придумали назву “розмовоголіки”», — сказала мені Річмонд.

Пара створила шкалу розмовоголіка, щоб перевірити, чи можна їх визначити. Якщо так, то дослідники могли б придумати, як їм допомогти. «Ми не думали, що їх буде дуже багато», — сказала Річмонд. Але коли вони дали тест восьмистам студентам Університету Західної Вірджинії, то з'ясували, що 5 відсотків із них підпадали під визначення розмовоголіка. Цікаво, що серед населення планети загалом приблизно такий самий відсоток алкоголіків.

Я розповів Річмонд, що зв'язався з нею, бо маю 50 балів за шкалою розмовоголіка й хочу знати причини компульсивного балакунства і як це виправити. Річмонд мала для мене дві новини: погану й ще гіршу. По-перше, вони із чоловіком так і не розібралися, у чому ж першопричина розмовоголізму. Гірше за те: вони знайшли способи допомогти комунікативно боязким людям вилізути з мушлі, але дійшли висновку, що говорунам не допомогти. «Ми жартували, що хорошого розмовоголіка ніщо не втримає*, — сказала вона зі сміхом. — Ліків не існує. Розмовоголіка вилікувати неможливо».

Та все ж, сказала вона, вони із чоловіком працювали над цією темою тридцять років тому. Відтоді за неї взялися й інші люди. Найкращу роботу, за її словами, провів Майкл Бітті — професор, який колись працював із Річмонд і Маккроскі, а тепер викладає в Маямському університеті. Очевидно, Бітті зацікавився темою розмовоголізму з тієї самої причини, що й Маккроскі: «Він найбільший розмовоголік з усіх, кого я знаю, — розповіла вона мені. — Можете йому це передати. Він не образиться».

Бітті — доволі ексцентричний чоловік. У нього немає мобільного телефона, а вдома немає комп'ютера. Щоб зв'язатися з ним, потрібно надіслати імейл на університетську пошту й чекати, коли він прийде на кафедру й перевірить скриньку, а коли це станеться — невідомо. Після розмови з Річмонд я дещо засмутився, але ще мав надію, що в Бітті буде, чим мені допомогти чи що порадити. Тож одного дня я написав йому імейл, натиснув «надіслати» і став чекати.

БОЖЕВІЛЬНЕ ЖИТТЯ РОЗМОВОГОЛІКА

Я довго себе обманював, що я просто компанійський і приятний хлопак, який любить гарно поспілкуватися. Я говорив з усіма і завжди: це були водії уберів, незнайомці на лижних підіймачах

* Є вислів: «Хорошу людину ніщо не втримає». Мова про те, що талановиту й рішучу людину неможливо спинити: вона зробить, що хотіла, попри всі перешкоди. Тут — парафраз. — Прим. пер.

«і всі офіціанти й офіціантки, які лише траплялися тобі на шляху», каже Саша. Але зрештою я почав розуміти, що маю проблему, бо не міг говорити менше навіть тоді, коли старався. Соціальні заходи вселяли в мене жах. Барбекю із сусідами й дні народження перетворювалися на торттури. Я наче мав пройти мінне поле на цирковому стрибунці. Намагався спілкуватися і водночас постійно тримати в голові: *не базікай забагато, не базікай забагато, не базікай забагато, не базікай забагато*. Але навіть коли я готувався, то все одно часом злітав із котушок і починав читати монологи, наче той Гамлет на метамфетаміні.

Зрештою я дійшов до такого відчаю, що вирішив піти методом грубої сили й почав заздалегідь пити «Лоразепам» — ліки проти тривожності. Я приїздив на вечірки в дивовижному бензодіазепіновому тумані й тихенько сідав кудись у куток, де можна було зануритися в себе й дивитися телевизор чи читати стрічку твітеру, поки не настане час їхати додому. Сусіди думали, що я чи то грубий, чи то дивний — або, як сказав один моїй дружині: «Ден трішечки... божевільний, знаєш?». А я вважав, що роблю їм послугу — вводжу себе у ступор і завдяки цьому не дратую їх своїми теревенями.

Вражає те, що навіть на пігулках я інколи примудрявся забагато говорити чи казати щось незручне або дурне. Щойно ми виходили з вечірки, я питав у Саші: «Я сьогодні забагато говорив?». І чув «так» значно частіше, ніж хотілося б.

Коли я почав помічати цю проблему в себе, то звернув увагу, що вона є і в інших. Наша сусідка, освітня консультантка, була жвава й гучна і вміла привертати до себе увагу, як ніхто інший. (Я її обоював, а от інші сусіди — ні.) Консультант із менеджменту, розумник, який кохався у звукові свого громоподібного голосу. Науковиця, яка не дуже вміла терпіти дурнів і поплатилася за це. Самотній фінрадник на пенсії, який показувався десь перед вечерею, зручно влаштувався за столом і починав розлогий сольний монолог про останні події в S&P 500. Художник, який міг подзвонити й понад годину тримати мене на телефоні, водночас раз за разом переповідаючи ті самі історії. (Наш спільний друг сказав якось: «Ти з ним не спілкуєшся, ти

його слухаєш».) І ще моя теща, у якої англійська була нерідна і яка, наче з кулемета, засипала нас поганою граматикою, спотвореними реченнями, займенниками, які не мали нічого спільного зі словами перед ними, а проте не спускала пальця з гачка ні на секунду. Інколи нам доводилося спиняти її буквально криком.

Нас, говорунів, явно тягне одне до одного, бо витримати таке можемо лише ми. Ми швидко впізнаємо одне одного в будь-якій компанії, як ті вампіри чи серійні вбивці. Інколи можемо усамітнитися та як почнемо базікати — ми здатні годинами горланити, і в нас ніколи не скінчаться теми для розмови. Ми віддаємося своїй залежності, перебиваємо одне одного, купаємося в променях радості від того, що можна теревенити з людиною, яка нас розуміє, що тут нас ніхто не засуджує і не каратиме. Це наш безпечний простір. Чистий кайф.

А ось мовчуни просто зводять із глузду. Вони дратують нас так само, як ми дратуємо їх. У спілкуванні з ними відчуття такі самі, як у твого собаки, коли не кидаєш йому м'ячика. *Ну давай уже! Ну давай!*

У компульсивних говорунів є одне спільне: рано чи пізно більшості з нас, так би мовити, прострілюють коліно. Від цього нікуди не подітися. Тоні Сопрано казав, що люди в його професії закінчують двома способами: смерть або в'язниця. Говорунки теж знають, що одного дня базікання нам відгукнеться. Деякі досягнуть великих висот, але більшість стане серійними невдахами, а наші життя перетворяться на низку фіаско, нещастя і катастроф.

У мене є давній друг, надзвичайно розумний хлопець із дипломом Ліги плюща, але його компульсивне варнякання вартувало йому не однієї роботи, бо а) він не міг втриматися і не казати колегам, що ті — лопухи, і б) вони зазвичай такої прямої не цінували. «Я просто зриваюся, — каже він. — Сиджу на якійсь дурній нараді й думаю: «Навіщо я взагалі на цій тупій зустрічі?». А потім у мене рве дах, і я починаю всім пояснювати, чому вони срані дегенерати, хоча й розумію, що тут правильно було би припнути язика. Якщо треба сказати щось не те — можна

покладатися на мене, а найгірше те, що я це розумію, навіть у моменті. І шкодую про сказане відразу. Але слів назад уже не забереш».

Базікал ненавидять усі в усьому світі. Лише гляньте, якими словами нас називають: «п'ятакало», «пустобрех», «торохтій», «балабол», «пустомеля». Ми кажемо, що в такої людини «словесний пронос» чи що вона «пащекує». У Великій Британії та Ірландії вас назвуть *gobshite* (поєднання слів *gob*, тобто «рот», і *shite* — «лайно») чи *shitehawk* — той, хто лле лайно згори. В Італії таких людей називають *attacca un bottone* — тобто той, хто говорить так довго, що можна встигнути пришити гудзик. Або *mi ha attaccato un piprone* — у грубому перекладі, робити щось мерзотне комусь у вухо. Італійці можуть назвати вас *trombone*, що звучить навіть нічогенько, коли сказане з італійським акцентом, чи *quaquagaqua* — це звуконаслідувальне сицилійське сленгове слово на позначення людини, яка багато розмовляє, але водночас — ідіот чи ідіотка. У Бразилії на таких кажуть *fala mais que o homem do rádio* — «він говорить більше за дядька на радіо». В Іспанії ви *bocachancla*, «губи-шльопанці», а в провінції Каталонія — *bocamoll*, «безконтрольний рот». У Німеччині базікало — це *Plappermäuler*, де поєднуються слова *plapper*, тобто «базікати», і *maul* — грубий термін на позначення пащеки тварини. Росіяни, які завжди вміли придумати наймерзенніший спосіб сказати про щось, базікал називають «піздаболами». Фу.

Японці, для яких важлива тиша і які терпіти не можуть шумних людей, мають приказку: «Якби пташка не співала — її не підстрелили б». В Індії побутує дитяча казка про *батуни качуа*, балакучу черепаху, яка гине через те, що забагато базікала. Коли починається посуха й ставок висихає, двоє гусей пропонують балакучій черепасі віднести її до іншого озера. Гуси беруться з двох боків за палицю, а черепаха тримається за неї ротом. Звісно ж, черепасі не вдається стриматися й не заговорити, і щойно вона розтуляє рота — падає, розбивається на смерть об каміння, і/або її з'їдають селяни.

Ось що люди думають про базікал. Вони мріють про нашу смерть.

ШІСТЬ ТИПІВ БАЗІКАЛ

Поговоривши з Річмонд, я зарився в дослідження компульсивного говоріння і з'ясував: існують різні типи надмірної балаканини⁴. Буває «гіпервербальність», коли ти не можеш не перебивати інших (твій мозок працює на надвисоких обертах, і слова просто летять із тебе на скаженій швидкості), «дезорганізована мова», коли ти стрибаєш між непов'язаними темами, і «ситуаційне надмірне говоріння» — таке, у принципі, хоч раз у житті бувало з кожним. Певен, що ти зараз можеш озирнутися і пригадати — не без сорому — випадок, коли слід було говорити менше. Бувало, що ти щось бовкнеш і зачепиш чийсь почуття? Чи пожартуєш і цим жартом когось образиш? А коли минулого разу купував автівку, і продавець замовк, і в повітрі повисла незручна пауза — ти заповнив її? Закладаюся, що так, і це вартувало тобі грошей. Може, ти забагато говорив на робочому дзвінку й через це не зміг продати, що треба було, — і втратив комісійні. А може, перебив когось на зустрічі, а твоя керівниця, яка сиділа на іншому кінці столу, сформувала про тебе погане враження. Можливо, вона навіть не усвідомила, що її думка про тебе почала змінюватися, але через вісім місяців підвищення, на яке ти сподівався, отримав хтось інший.

Існують не лише різні типи надмірного говоріння, а й різні типи базікал. Я розділив їх на шість категорій:

- **Его-базікала** — це ті гучні всезнайки (майже завжди чоловіки), які перебивають інших і домінують у розмові, бо щиро вважають, що їхні ідеї кращі за ідеї будь-кого, навіть коли вони й близько не розбираються в тому, про що йдеться. У Кремнієвій долині, де я провів чималий шмат кар'єри, аж кишить хлопцями (і це завжди хлопці), які розбагатіли на програмуванні й тепер знають усе і про все. Зміни клімату? Операції на серці? Біткоїнмен знає більше за всіх експертів.
- У **нервових базікал** проблеми із соціальною тривожністю, тож вони ляпають язиком, щоб заспокоїтися.