

# CALE A BOCA

O PODER  
DE FICAR  
CALADO  
EM UM  
MUNDO  
BARULHENTO



**DAN LYONS**



ALTA BOOKS  
GRUPO EDITORIAL  
Rio de Janeiro, 2024



# SUMÁRIO



<i>Agradecimentos</i>	<i>ix</i>
<i>Introdução</i>	<i>1</i>
1: Do que Falamos Quando Falamos de Fala Excessiva	13
2: CLBCD: Cale a Boca e Desligue	27
3: CLBC nas Redes Sociais	43
4: <i>Mansplaining, Maninterrupting e Manalogues</i>	57
5: CLBC Como Remédio	71
6: CLBC no Trabalho	89
7: CLBC em Casa	109
8: CLBC no Amor	129
9: CLBC É Poder	143
10: CLBC e Escute	165
<i>E, Agora, Você Alcançou a Perfeição</i>	<i>185</i>
<i>Notas</i>	<i>187</i>
<i>Sobre o Autor</i>	<i>209</i>
<i>Índice</i>	<i>211</i>



## INTRODUÇÃO



Estou dizendo isto como amigo, então, por favor, não me leve a mal. Mas quero que você cale a boca.

Não por mim. Por você.

Aprender a calar a boca mudará sua vida, tornando-o mais inteligente, agradável, criativo e poderoso. Pode até ajudá-lo a viver por mais tempo. As pessoas que falam menos são mais propensas a ser promovidas no trabalho e a ter êxito nas negociações. Falar com intenção — isto é, não apenas tagarelar — melhora nossos relacionamentos, nos torna pais melhores e pode aumentar nosso bem-estar psicológico e até físico. Há alguns anos, pesquisadores da Universidade do Arizona descobriram que as pessoas que passam menos tempo tagarelado e dedicam mais tempo a conversas substanciais são mais felizes do que as outras, tanto que ter boas conversas, escreveram eles, “pode ser essencial para uma vida satisfatória”.

Não calar a boca, no entanto, definitivamente vai ferrar com sua vida.

Acredite em mim. Sou um falastrão inveterado, e isso me custou caro — em uma situação, milhões de dólares. Meu problema não é apenas falar demais; é ser incapaz de segurar palavras inapropriadas e de guardar minhas opiniões para mim. Muitas vezes, enquanto as palavras saíam de minha boca, eu sabia que me arrependeria e sofreria. Mas eu as dizia assim mesmo.

Felizmente, durante a maior parte de minha carreira, trabalhei como jornalista, cobrindo notícias sobre tecnologia para a *Forbes* e a *Newsweek*. Os falastrões conseguem sobreviver no jornalismo. Na verdade, é quase impossível fazer esse trabalho, a menos que você seja desagradável o bastante para dizer coisas que ninguém quer ouvir. Enquanto trabalhava em revistas, comecei a escrever comédia, outra área muito adequada para pessoas que não conseguem ficar caladas. Comecei escrevendo um blog no qual fingia ser Steve Jobs, CEO da Apple, o que era engraçado, mas de certa forma, às vezes, impróprio. O blog levou a um contrato para um livro, que levou a um acordo para uma série televisiva, que levou a um contrato como roteirista em uma série de comédia da HBO, *Silicon Valley*, e tudo isso levou a um convite para ministrar palestras. Quanto mais eu me tornava um falastrão imprudente, melhor a situação ficava.

É claro que o carma finalmente me pegou. Aconteceu quando, ao imaginar que eu poderia ganhar uma fortuna, garanti um cargo de marketing em uma startup de software que estava prestes a fazer um IPO. Ela me ofereceu um ótimo salário, benefícios incríveis e um generoso pacote de opções de ações. Para obter todas as minhas ações, o desafio era permanecer na empresa por quatro anos. E o mundo corporativo não toleraria minha insolência.

“Você terá que segurar a língua — muito”, avisou um amigo jornalista.

“Eu sei. Mas eu consigo.”

“Bem, boa sorte”, ele disse. “Mas acho que você não vai durar um ano.”

Muitos jornalistas conseguem fazer essa transição, incluindo alguns de meus amigos e ex-colegas. Se eles foram capazes, por que eu não seria? Eu me imaginei como um participante de um reality show, *Survivor: StartUp*, no qual, em vez de comer insetos, teria que beber litros da fonte de doutrinação corporativa e fingir resignação.

Achei que a promessa daquele pote de ouro me manteria na linha. Mas critiquei o CEO em um post impulsivo no Facebook e fui eliminado da ilha após vinte meses. Certo dia, seis anos depois, por curiosidade ociosa, verifiquei o preço das ações da empresa, fiz as contas e descobri, para mi-

nha consternação, que, se eu tivesse durado quatro anos e mantido todas as minhas ações, elas agora valeriam US\$8 milhões.

Esse foi meu desastre mais oneroso, mas estava longe de ser o único e pior infortúnio que me causei. A certa altura, minha fala compulsiva e a falta de controle de meus impulsos acarretaram uma separação de minha esposa e quase me custaram meu casamento. Então, morando sozinho em uma casa alugada, longe dela e de meus filhos, conduzi o que os membros dos Alcoólicos Anônimos chamam de “minucioso e destemido inventário moral” e reconheci que, de variadas formas, falar demais interferia em minha vida. Iniciei uma busca para encontrar as respostas para duas perguntas: por que algumas pessoas são faladoras compulsivas? E como podemos resolver esse problema?

Essa busca me levou a outra descoberta: todos nós, não apenas os falastrões, podemos nos beneficiar ao falar menos, ouvir mais e nos comunicar com intenção. É um caminho para a felicidade, uma forma de melhorar sua vida imensuravelmente. Tendo começado com a esperança de aprender a evitar calamidades, descobri ideias e desenvolvi práticas que podem melhorar a vida de todos. O problema não sou só eu. Não é só você. O mundo inteiro precisa calar a boca.

## SOMOS TODOS FALASTRÕES

O mundo está cheio de falastrões. Você se depara com eles o tempo todo. É aquela praga no escritório que estraga todas as segundas-feiras, contando cada acontecimento banal do fim de semana dela. É aquele babaca sem noção que interrompe a fala de todos em um jantar, enquanto as outras pessoas presentes se imaginam envenenando sua taça de Pinot Noir. É aquele vizinho que aparece sem ser convidado e passa uma hora repetindo suas histórias; é o arrogante sabe-tudo que interrompe colegas em reuniões; é o comediante que solta um insulto racista e arruína sua carreira; é o CEO cujo tuíte imprudente o faz ser acusado de uma fraude relacionada a valores mobiliários.

Para ser honesto, os falastrões também são a maioria de nós.

A culpa não é apenas nossa. Vivemos em um mundo que não só incentiva a fala excessiva, mas praticamente a exige; um mundo em que o sucesso é medido pela quantidade de atenção que conseguimos atrair: obter 1 milhão de seguidores no Twitter, tornar-se um influenciador no Instagram, fazer um vídeo viral, dar uma palestra no TED. Somos inundados com podcasts, YouTube, redes sociais, aplicativos de bate-papo, TV a cabo. Você sabia que existem mais de 2 milhões de podcasts, com 48 milhões de episódios produzidos, e que metade desses receberam menos de 26 downloads? Ou que, todo ano, acontecem mais de 3 mil eventos TEDx, cada um com até vinte aspirantes a Malcolm Gladwell? Ou, ainda, que os norte-americanos comparecem a mais de 1 bilhão de reuniões por ano, mas apenas 11% delas são produtivas, e metade é uma completa perda de tempo? Tuitamos por tuitar, falamos por falar.

No entanto, as pessoas mais poderosas e bem-sucedidas fazem exatamente o oposto. Em vez de buscar atenção, elas se contêm. Quando falam, são cuidadosas com suas palavras. Tim Cook, CEO da Apple, faz pausas estranhas durante as conversas. Jack Dorsey cofundou o Twitter e atuou como seu CEO, mas usa a rede social com moderação. Mesmo Richard Branson, um showman implacável que costuma se autopromover, exalta a virtude de ficar calado em reuniões. Albert Einstein odiava o telefone e o evitava ao máximo<sup>1</sup>. Ruth Bader Ginsburg (RBG), falecida juíza da Suprema Corte, escolhia suas palavras com tanto cuidado e fazia pausas tão longas em sua fala que seus escreventes desenvolveram um hábito que chamaram de “Regra dos Dois Mississípi”: termine o que está dizendo e conte “um Mississípi, dois Mississípi” antes de falar novamente. A juíza não estava ignorando ninguém; ela estava apenas pensando... muito... profundamente... em como responder. Um dos conselhos mais famosos de RBG foi: no casamento e no local de trabalho, “às vezes ajuda ser um pouco surdo”.

Fale menos, conquiste mais. Este livro é sobre aprender a interagir com o mundo de maneiras vantajosas. Podemos não ser nomeados para a Suprema Corte ou nos tornar bilionários da tecnologia, mas podemos

vencer nossas batalhas diárias. Quer comprar um carro ou uma casa nova? Avançar na hierarquia da empresa? Fazer amigos e influenciar pessoas? Aprenda a calar a boca.

Em toda a história da humanidade, nunca houve uma época tão barulhenta, e isso só tende a piorar. Não estamos preparados para essa superestimulação constante, algo que está prejudicando nosso cérebro — literalmente causando danos cerebrais — e sobrecarregando nosso sistema cardiovascular. Somos impulsivos, irritados, um pouco desequilibrados e estamos repletos de cortisol. O processo de recuperação começa ao escaparmos do tornado estrondoso. Melhor ainda, aprendendo o CLBC, podemos melhorar não apenas nossa vida, mas a das pessoas ao redor — filhos, cônjuges, amigos e colegas. No sentido mais amplo, podemos tornar o mundo inteiro um lugar melhor se diminuirmos um pouco o volume.

Por incrível que pareça, isso não é algo muito fácil de fazer.

## CINCO MANEIRAS DE CLBC

Calar a boca deveria ser a tarefa mais fácil do mundo. Afinal, você não precisa fazer absolutamente nada, certo? Mas, na verdade, não falar requer muita concentração. Provavelmente, se calar é mais difícil do que falar. Você já visitou um país estrangeiro cujo idioma você conhecia um pouco, mas não o suficiente para que parecesse natural, de modo que, em cada conversa, mesmo as mais banais, seu cérebro se esforçava constantemente para traduzir a língua local para sua língua nativa e vice-versa? No final do dia, você estava exausto. É assim que nos sentimos quando começamos a nos concentrar em como falamos. É extenuante. Para um falastrão como eu, pode ser quase doloroso.

O segredo é começar devagar. Em vez de fazer uma grande mudança, você faz uma série de pequenas alterações. Eu considero o CLBC uma prática diária, como meditação ou ioga. Tal como na meditação, em que nos forçamos a ter consciência de nossa respiração, eu me forço a ter

consciência de como estou falando. Baixo meu tom de voz, diminuo minha cadência e faço... longas... pausas.

Minha busca por soluções tem sido um processo de tentativa e erro, e me tornei uma “cobaia”. Com base em pesquisas e entrevistas com especialistas, desenvolvi cinco práticas que considero uma espécie de treino. A questão não é fazer todas de uma só vez ou mesmo apenas uma delas por um dia inteiro. Você não passa dezesseis horas por dia na academia, certo? São exercícios. Escolha um e aplique-o durante uma videochamada de trinta minutos, ou quando você estiver no carro com seu cônjuge, ou, ainda, quando estiver sentado à mesa do café da manhã com seu filho adolescente.

Algumas agradarão mais do que outras. Algumas serão consideradas úteis; outras, nem tanto. Tudo bem. Escolha o que funcionar para você.

A seguir, apresento cinco maneiras de CLBC:

**Quando possível, não diga nada.** Will Rogers, humorista do início do século XX, certa vez afirmou que nunca se deve perder uma boa oportunidade de calar a boca. Você ficaria chocado com a quantidade de boas oportunidades que existem. Finja que palavras são dinheiro e gaste-as com sabedoria. Seja um Dirty Harry, não um Jim Carrey.

**Domine o poder da pausa.** Copie o truque inventado pelos escreventes de RBG, que treinaram para esperar dois segundos antes de falar. Respire fundo. Faça uma pausa. Deixe a outra pessoa processar o que você acabou de dizer. Aprenda a exercer o poder da pausa.

**Abandone as redes sociais.** O primo da fala excessiva é o tuíte excessivo, e é quase impossível não cair na armadilha. Plataformas como Facebook e Twitter são projetadas para



deixá-lo viciado. Se você não consegue abandoná-las completamente, pelo menos diminua seu uso.

**Busque o silêncio.** O barulho nos deixa doentes. Literalmente. A sobrecarga de informações nos torna constantemente agitados e superestimulados, o que acarreta problemas de saúde e pode até encurtar nossa vida. Desapegue. Desconecte-se. Passe um tempo longe de seu celular. Não fale, não leia, não assista, não escute. Dar um descanso para o cérebro pode impulsionar a criatividade e torná-lo mais saudável e produtivo. Pesquisas sugerem que o silêncio pode, inclusive, estimular o crescimento de células cerebrais<sup>2</sup>.

**Aprenda a escutar.** Ser um ótimo ouvinte é uma habilidade tão importante nos negócios que os CEOs vão a *bootcamps* para aprendê-la. É um trabalho árduo, pois escutar deve ser um esforço ativo, e não passivo. Em vez de apenas *ouvir* alguém, praticar a escuta ativa significa bloquear todo o resto e prestar muita atenção ao que o outro está dizendo. Nada deixa as pessoas mais felizes do que a sensação de serem genuinamente ouvidas e vistas.

## OS RESULTADOS SÃO INACREDITÁVEIS

Nem sempre consigo manter essa disciplina, mas, quando o faço, os resultados são mágicos. Eu me sinto mais calmo, menos ansioso e mais no controle, o que me torna menos propenso a falar demais. É um ciclo de feedback positivo. Quanto menos eu falo, menos eu falo.

Melhor ainda, eu vejo o efeito disso sobre as pessoas ao redor. Minha filha adolescente e eu nos sentamos na varanda à noite e temos longas conversas que envolvem muitas risadas. Se você é pai de um adolescente,

sabe como isso é milagroso. Ela me conta seus sonhos e o que acha que deseja fazer da vida. Revela seus medos e suas dúvidas. Em vez de tentar resolver seus problemas, eu a escuto. Inevitavelmente, minha filha dá um jeito de resolvê-los sozinha, concluindo que vai ficar bem e que sabe o que precisa fazer. Descobri que ela nunca se sentiu confiante ao tocar Mozart e Haydn no piano e que, prestes a ir a um acampamento de verão, no qual terá que tocar Haydn em um trio, está enlouquecendo. Ela teme não ser capaz de fazê-lo, mas, ao mesmo tempo, prefere tentar e falhar a desistir. Descobri que, às vezes, minha filha tem medo de ir à aula de francês, pois o curso é muito avançado para seu nível, e, provavelmente, ela não tirará a nota máxima, mas aprenderá mais por ter que se esforçar para assimilar o conteúdo. Descobri que não apenas a admiro, ela me inspira.

Aprender o CLBC significa contrariar um mundo que nos encoraja a falar mais, não menos. Neste livro, descrevo maneiras de fazer isso. Explico como esse método pode ser aplicado em casa, no trabalho e em questões amorosas — namoro e relacionamentos. Além de falar menos e se tornar mais poderoso, você aprenderá que ser um ótimo ouvinte pode transformar sua vida.

Meu método CLBC não patenteado é uma prática, não uma cura milagrosa. Não vai ajudá-lo a perder vinte quilos, parecer dez anos mais jovem ou ficar rico sem precisar levantar um dedo. Mas vai ajudá-lo a ser um pouco mais feliz, um pouco mais saudável e bem-sucedido. Você ainda ficará entusiasmado e acabará falando demais. Acontece comigo o tempo todo. Tudo bem. Somos humanos. Cometemos deslizes. Mas, no dia seguinte, faremos melhor.

Espero que você termine de ler este livro e sinta-se inspirado a mudar sua vida — munido de um guia para alcançar esse objetivo.



## **A ESCALA *TALKAHOLIC***



Quando me propus a corrigir meu problema de fala excessiva, descobri que pesquisadores de comunicação definiram uma condição chamada “*talkaholism*”, ou “vício em falar”, uma forma de fala extrema e compulsiva que é, de fato, semelhante a um vício. Eles criaram o questionário a seguir<sup>1</sup> para identificar pessoas que sofrem dessa condição. Responda às dezesseis perguntas e, em seguida, consulte as instruções para calcular sua pontuação. Para confirmar seus resultados, peça a um conhecido para responder as mesmas perguntas sobre você e calcular a pontuação. Cuidado: você pode se surpreender.

## A ESCALA *TALKAHOLIC*

INSTRUÇÕES: Este questionário inclui dezesseis afirmações sobre o comportamento de fala. Indique em que grau você acredita que cada uma dessas características se aplica ao seu caso. Na linha antes de cada item, marque: [5] concordo totalmente; [4] concordo; [3] estou indeciso; [2] discordo; ou [1] discordo totalmente. Não há resposta certa ou errada. Não hesite; registre sua primeira impressão.

- \_\_\_\_\_ 1. Muitas vezes, fico calado quando sei que deveria falar.
- \_\_\_\_\_ 2. Às vezes, falo mais do que deveria.
- \_\_\_\_\_ 3. Muitas vezes, falo quando deveria ficar calado.
- \_\_\_\_\_ 4. Às vezes, fico calado quando sei que seria vantajoso falar.
- \_\_\_\_\_ 5. Eu sou um “*talkaholic*”.
- \_\_\_\_\_ 6. Às vezes, me sinto compelido a ficar calado.
- \_\_\_\_\_ 7. Em geral, falo mais do que deveria.
- \_\_\_\_\_ 8. Sou um falador compulsivo.
- \_\_\_\_\_ 9. *Não* sou um falador; raramente falo em situações comunicativas.
- \_\_\_\_\_ 10. Várias pessoas já disseram que falo demais.
- \_\_\_\_\_ 11. Não consigo parar de falar demais.
- \_\_\_\_\_ 12. Em geral, falo menos do que deveria.
- \_\_\_\_\_ 13. *Não* sou um “*talkaholic*”.
- \_\_\_\_\_ 14. Às vezes, falo quando seria vantajoso ficar calado.
- \_\_\_\_\_ 15. Às vezes, falo menos do que deveria.
- \_\_\_\_\_ 16. *Não* sou um falador compulsivo.

**PONTUAÇÃO:**

**Para determinar sua pontuação, conclua as seguintes etapas:**

Etapa 1. Some as pontuações dos itens 2, 3, 5, 7, 8, 10, 11 e 14.

Etapa 2. Some as pontuações dos itens 13 e 16.

Etapa 3. Complete a seguinte fórmula:

Pontuação *Talkaholic* = 12 + [total da Etapa 1] – [total da Etapa 2].

**Os itens 1, 4, 6, 9, 12 e 15 são neutros e não são pontuados.**

**Sua pontuação deve ficar entre 10 e 50.**

**A maioria das pessoas pontua abaixo de 30.**

**As pessoas que pontuam entre 30 e 39 são *talkaholics* borderline e conseguem controlar sua fala a maior parte do tempo, mas, às vezes, elas se encontram em situações em que é difícil ficarem caladas, mesmo que seja muito vantajoso.**

**Pessoas com pontuação acima de 40 são *talkaholics*.**

Reimpresso com permissão de Virginia Richmond.



## DO QUE FALAMOS QUANDO FALAMOS DE FALA EXCESSIVA

Obtive cinquenta pontos na Escala *Talkaholic*, a maior pontuação possível. Minha esposa, Sasha, me atribuiu os mesmos cinquenta pontos e, provavelmente, gostaria de poder me atribuir mais. Não foi algo inesperado, mas, de acordo com os pesquisadores que desenvolveram o teste, pode ser motivo de preocupação. Eles descreveram o *talkaholism* como um vício semelhante ao etilismo e afirmaram que, embora o dom da palavra possa ajudar um *talkaholic* a avançar em sua carreira, a incapacidade de controlar a fala excessiva, muitas vezes, acarreta contratempos pessoais e profissionais. Isso já aconteceu comigo.

*Talkaholics* não conseguem simplesmente acordar um dia e optar por falar menos. Sua fala é compulsiva. Eles não falam apenas um pouco mais do que o restante das pessoas, mas muito mais, e fazem isso o tempo todo, em todos os contextos ou situações, mesmo quando percebem que as pessoas acham que eles estão exagerando. E aqui está o soco no estômago:

os *talkaholics* continuam a falar, mesmo quando sabem que o que estão prestes a dizer vai prejudicá-los. Eles simplesmente não conseguem parar.

“Esse sou eu”, afirmei a Sasha. “Certo? Condiz totalmente comigo.”

“Eu venho dizendo isso há anos”, declarou ela.

Estávamos sentados na cozinha. As crianças — gêmeas, um menino e uma menina, de 15 anos — não estavam em casa. Memórias vieram à tona, momentos em que eu deixara escapar algo impróprio em uma festa, envergonhara as crianças ao alugar alguém ou as entretive com uma longa história que eu já havia contado mil vezes. “Danólogos”, nós chamávamos assim esse tipo de situação, e todos ríamos e fingíamos que era engraçado — “Você sabe como papai adora falar!” Mas, agora, analisando o resultado do teste, não tive vontade de rir. Eu me senti envergonhado. E preocupado.

Eu não sabia como ou onde obter ajuda, mas decidi procurar os dois pesquisadores que criaram a Escala *Talkaholic*, imaginando que pudessem me aconselhar. Virginia Richmond e James C. McCroskey eram um casal que havia lecionado na Universidade de West Virginia. McCroskey, uma espécie de lenda nos estudos de comunicação, morreu em 2012, mas Richmond, que é aposentada, vive em uma pequena cidade nos arredores de Charleston, em West Virginia.

Os dois se interessaram em estudar essa condição por um simples motivo: “Meu marido era um *talkaholic*”, contou-me Richmond. Eles eram um casal incomum. Ele era descontraído e sociável, enquanto ela era, e ainda é, bastante tímida — ou “comunicativamente apreensiva”, como afirmam os pesquisadores. “Queríamos descobrir por que alguns falam tanto e outros, pouco. Havia uma vasta literatura sobre pessoas que não falam muito, mas a pesquisa sobre aquelas no extremo oposto, os faladores compulsivos, era escassa.” Alguns pesquisadores acreditavam que não existia isso de fala excessiva e que, ao afirmarmos que alguém fala demais, na verdade queremos dizer que essa pessoa expressa palavras inoportunas. Richmond e McCroskey insistiram que essa constatação era ridícula, pois, de fato, existem pessoas