

Rolf Dobelli

# ARTA DE A TRĂI FĂRĂ ȘTIRI!

traducere din limba germană de  
MIHAI MOROIU



Despre Taleb: încă din copilărie m-a urmărit sentimentul că este ceva „putred” în circul mediatic. Dar nu am dispus de un instrument de gândire pentru a merge până la capăt. Drept urmare – ca aproape toți cei cu un computer pe biroul lor sau un smartphone în buzunar – m-am transformat în news junkie. Abia treptat am băgat de seamă că trebuie să ieș din cercul vicios al știrilor – ceea ce am și făcut, pas cu pas. Într-o zi din 2010 mi-am zis: „Ce-ar fi să încerci o dietă radicală față de news. N-ai să mori. Și te poți întoarce oricând la vechiul mod de viață.” Am făcut acest pas sub impulsul unei neliniști interioare, induse de news, de o stare proastă și de pierderea capacitatei de a citi texte mai lungi fără să obosesc. În afara de asta, mi-am dat brusc seama cât de puțin relevante erau știrile pentru existența proprie. Abia după discuțiile purtate cu Nassim Taleb am aflat cele mai importante argumente din punct de vedere cognitiv împotriva consumului de știri, și mai ales erorile de decizie care apar din cauza lor. Multe dintre argumentele prezentate aici provin din conversațiile cu Taleb – care anume nu le mai știu exact.

## CUPRINS

Ai fi putut auzi cum cade un ac ..... 7

1. Calea mea spre renunțarea la știri – partea 1.....	10
2. Calea mea spre renunțarea la știri – partea a 2-a .....	14
3. Știrile au asupra minții efectul zahărului asupra corpului .....	18
4. Abstinență radicală de știri.....	22
5. Planul de treizeci de zile .....	26
6. Cura blândă de știri .....	29
7. Știrile sunt irelevante – partea 1 .....	32
8. Știrile sunt irelevante – partea a 2-a (un experiment mintal) .....	36
9. Știrile nu ţin de sfera dumneavoastră de competență .....	40
10. Știrile evaluează greșit risurile .....	44
11. Știrile sunt o pierdere de vreme .....	48
12. Știrile limitează capacitatea de înțelegere .....	52
13. Știrile reprezintă o otrăvă pentru organism .....	56
14. Știrile ne confirmă erorile .....	60
15. Știrile amplifică hindsight bias .....	64

Respect	16. Știrile amplifică availability bias .....	68
	17. Știrile agită vulcanul părerilor .....	72
	18. Știrile ne inhibă gândirea .....	76
	19. Știrile transformă creierul .....	80
	20. Știrile produc fake fame .....	84
	21. Știrile ne fac mai mici decât suntem .....	88
	22. Știrile ne induc pasivitate .....	92
	23. Știrile sunt făcătura jurnaliștilor .....	96
	24. Știrile manipulează .....	100
	25. Știrile omoară creativitatea .....	104
	26. Știrile răspândesc bullshit – legea lui Sturgeon .....	108
	27. Știrile ne dau iluzia compătimirii .....	112
	28. Știrile susțin terorismul .....	116
	29. Știrile ne distrug liniștea sufletească.....	120
	30. Nu v-ați convins? .....	124
	31. Și democrația? – partea 1 .....	128
	32. Și democrația? – partea a 2-a .....	132
	33. News-lunch.....	136
	34. Viitorul știrilor .....	140
	35. Ce sentiment rămâne .....	144
Epilog și mulțumiri .....	148	
Nota lui Dobelli .....	150	
Apendice .....	151	

WITH LOVE,  
BARO&JYE

## 1

### CALEA MEA SPRE RENUNȚAREA LA ȘTIRI – PARTEA 1

„Salut, mă numesc Rolf și sunt dependent de știri.” Dacă ar exista grupuri de susținere reciprocă pentru cei căzuți în patima știrilor, la fel cum există pentru alcoolici, spre exemplu, aşa m-aș fi prezentat în acel cerc, sperând să găsesc înțelegere. Astă în urmă cu peste zece ani.

Începuturile au fost cât se poate de normale. Născut într-o minunată familie din clasa mijlocie, am crescut cu rutinele obișnuite ale consumului de știri, care vi se vor părea cunoscute dacă ați crescut tot în anii '70. În fiecare zi de lucru, pe la 6:30, auzeam cum curierul strecoară ziarul prin fanta cutiei de scrisori. Imediat, mama deschidea ușa casei, cât să extragă ziarul cu un gest îndemânat din cutie, fără să fie nevoie să facă un pas în afară. În drum spre bucătărie despărțea ziarul în două, una i-o întindea tatei (ea hotără care) și și-o păstra pe cealaltă. La micul dejun, părinții noștri răsfoiau gazeta, apoi își schimbau

foile și continuau să răsfoiască. La ora 7 fix ascultam cu toții știrile de la Radio DRS, din Elveția. La scurt timp, tata pleca la birou, iar noi, copiii, la școală. La ora 12 întreaga familie se aduna în jurul mesei de prânz. După aceea, la 12:30, trebuia să păstrăm liniștea: era momentul știrilor de la radio. La fel seara, la 18:30. La 19:30 urma momentul de apogeu al serii: jurnalul televiziunii elvețiene.

Ştirile făceau parte din viața mea la fel ca produsele Ovaltine din micul dejun. Dar aveam încă de atunci sentimentul că ceva nu este în ordine. Mă uluia că ziarul avea zilnic aceeași grosime și structură. Ziarul local la care erau abonați părinții (*Luzerner Neuste Nachrichten*), consta dintr-o parte externă, de o pagină, alta economică, o pagină, o parte dedicată orașului Lucerna, mereu două pagini, și aşa mai departe. Nu era nici mai stufos, nici mai subțire, în funcție de ce se petrecuse cu o zi înainte. Pe atunci nu existau ediții duminicale pe piața elvețiană. Până și ediția de luni avea același număr de pagini (treizeci și sase), deși conțineau știrile din două zile – sămbătă și duminică. Mi se părea oarecum ciudat. Dar nu era vorba doar despre ziar. Jurnalul televiziunii dura mereu la fel de mult. Și astă mi se părea straniu. Sensul dat de mine: ceea ce este considerat important într-o zi săracă în evenimente și preluat în cuprins va fi inevitabil trecut în categoria neimportantă într-o altă zi, doldora de evenimente. „Altfel nu se poate”, mă gândeam eu – fără să-mi bat capul în continuare.

Cu trecerea anilor, am devenit un cititor nesătul de presă. La vîrstă de șaptesprezece ani, lăcomia mea de știri din lumea largă a atins un prim punct culminant. Pe atunci, răsfoiam orice ziar îmi pică în mâna, de la prima până la ultima pagină. Săream doar peste sport. În vreme ce prietenii mei se distrau în pădure, pe terenul de fotbal,

Respect cu aeromodelele său cu fete, eu petreceam sâmbetele întregi în sala de lectură a bibliotecii din Lucerna. Jurnalele erau fixate într-o baghetă de lemn, ca paginile să nu se desprindă și astfel tot ziarul să poată fi atârnat într-un cârlig. Majoritatea ziarelor de atunci erau atât de mari și de cuprinzătoare, iar bagheta atât de lungă și de grea, încât încheietura mâinii începea să mă doară la scurt timp după ce mă instalam în fotoliu. Prin urmare, mă aşezam la una dintre enormele mese de lucru și dădeam filele la fel cum întoarce un preot paginile Bibliei de pe altar – doar că eu trebuia să mă ridic și să mă aplec peste masă ca să citeșc articolele de la marginea de sus a foii.

Observam cum zi de zi, la aceeași oră, aceiași domni (aproape niciodată doamne) vârstnici cu costum și cravată – așa cum încă se cuvenea în ultraconservatoarea Lucerna la sfârșit de săptămână – atacau în același fel ziarele. Acei domni cu ochelari cu ramă de bagă îmi făceau impresia unor persoane deosebit de inteligente – instruite și înțelepte, așa cum îmi doream și eu să ajung cândva. Și, cum citeam atâtea gazete, mă simteam oarecum aproape de acest ideal. Mă și vedeam bine informat, neperturbat de banalitățile fiecărei zile, capabil de zbor intelectual: președinți care își strâng mâna, catastrofe naturale, tentative de lovitură de stat. Aceasta era lumea cea mare, lumea care conta cu adevărat – iar eu mă simteam contopit cu ea.

În perioada studiilor, consumul de știri a alunecat în plan secund, deoarece trebuia să citim o mulțime de cărți. Dar încă de la primul job după absolvire apetitul pentru știri a reapărut. Fiind controlor finanic la Swissair, zburam aproape zilnic. Când apărea stewardesa cu teancul de ziare, mă năpusteam fără întârziere la toate titlurile. Ceea ce nu puteam „executa” în timpul zborului, îndesam în

geanta diplomat (exact, acel model colțuros, cu zăvoare cu cifru la stânga și la dreapta, pe care astăzi nu îl mai vezi decât în filmele polițiște de duzină, când se transportă teancurile de dolari), pentru a citi apoi *world news* până la capăt, în camera de hotel. Acum, cum din lecturile mele făceau parte și jurnalele și revistele internaționale, eram euforic. Mi se părea că dețin puterea de a examina lumea, în toate aspectele ei. Mă simteam în al nouălea cer.

## CALEA MEA SPRE RENUNȚAREA LA ȘTIRI – PARTEA A 2-A

Dar nu m-au băgat în bucluc doar știrile din ziare și reviste, de la televiziune și radio. În anii nouăzeci a apărut internetul și dintr-odată puteai afla mult mai multe, dacă nu totul – din toate părțile lumii, cuprinzător, instantaneu și gratis. Mi-aduc aminte de primul *screen saver* care nu arăta cine știe ce plicticoase triunghiuri zburătoare, ci cele mai actuale titluri. Se chema PointCast, iar eu eram în stare să stau ore întregi lângă acel *screen saver* genial: *headlines* non-stop, ca în Times Square din Manhattan, doar că pe propriul ecran! În paralel, marile ziare și reviste, apoi și cele locale, s-au echipat cu website-uri proprii. În această situație, nu mai terminai niciodată cu lectura știrilor – era imposibil să le mai dai de cap. Mereu apărea încă un ziar cu titlurile lui noi. Iar între timp și celelalte afișau titlurile lor noi.

Cea de-a doua și a treia generație de internet browser au permis push-news și RSS-Feeds. M-am abonat la toate.

Ziarele puneau zilnic la dispoziție newsletter. M-am abonat și la ele. Au apărut și news-podcasts. Nu încăpea discuție: nu aveam cum să scap nici asta. Simțeam pulsul vremurilor, eram entuziasmat, copleșit, luat de val. Exact ca la alcool. Dar care nu prostește, ci ascute mintea, gândeam eu.

În realitate, news sunt cu adevărat la fel de periculoase ca alcoolul. De fapt, mai periculoase, deoarece obstacolul pe care trebuie să-l treceți ca băutor de alcool este mult mai dificil. Mai exact, la alcool obstacolul este mai mare de zero, la news, mai mic de zero. Trebuie să depuneți eforturi ca să cumpărați alcool, costă timp și bani. Alcoolul nu se livrează acasă, gratis. Iar dacă sunteți cu adevărat alcoolic și (încă) trăti în relație cu cineva, trebuie să ascundeți sticlele pline și să scăpați de cele goale cât mai repede cu putință. Asta presupune efort. Pentru news, în schimb, nu este nevoie de niciun efort. Știrile sunt peste tot, în cea mai mare parte gratis, și vi se strecoară automat în conștiință. Nu trebuie să le depozitați și nici nu faceti gunoi. Și tocmai din cauza acestui „obstacol negativ” știrile sunt atât de insidioase. Dar eu am înțeles asta foarte târziu – abia după zeci de mii de ore de știri, când mi-am pus aceste două întrebări: înțelegi lumea mai bine acum? Iei hotărâri mai bune acum? Nu. Nu.

Cu toate astea, mă simțeam în continuare la fel de fascinat de potopul biciului de știri. Și îmi era la fel de impede că îmi lucrau pe nervi. Frânturi de știri se interpuneau mereu între mine și realitatea încunjurătoare și aveam tot mai des dificultăți să parcurg fluent texte mai lungi. Era ca și cum cineva îmi fragmenta atenția în bucăți minuscule. M-a cuprins spaima că atenția mea nu se va mai vindeca niciodată, că nu voi mai reuși să adun toate

Respect acele petice într-un întreg. Și ușor-ușor am început să mă îndepărtez de circul știrilor. Am șters newsletterele, RSS-Feeds și am încercat să mă limitez la câteva website-uri (*NZZ, Spiegel, New York Times, Financial Times, Wall Street Journal*). Dar tot era prea mult. Prin urmare, am redus în continuare – de la cinci la patru, la trei, la două surse – și mi-am permis, pe zi, cel mult trei vizite pe site-urile de news. Nici aşa n-a mers. Mă agățam ca o mai-mușă de pe un link de știri pe următorul, ca să mă pierd imediat din nou în jungla nesfârșită a veștilor. Era nevoie de o soluție radicală. Și cât mai urgent. Gata cu știrile! Complet. Definitiv. Imediat. Și, ce să vezi, a funcționat!

Mi-a luat o vreme să mă eliberez de patima știrilor, și asta doar cu ajutorul bucuriei de a experimenta și a voinței. Am căutat în primul rând răspuns la următoarele întrebări: ce sunt știrile? Ce le face atât de irezistibile? Ce se petrece în creierul consumator de știri? De ce suntem așa de bine informați și totuși știm așa de puțin?

Despărțirea radicală de news mi-a fost cu atât mai grea cu cât mulți dintre prietenii mei sunt jurnaliști. Se numără printre cei mai inteligenți, spirituali și educați oameni pe care îi cunosc. Mai mult de atât. Și-au ales profesiunea preponderent din rațiuni morale – pentru a face lumea puțin mai dreaptă și pentru a nu-i scăpa din ochi pe cei puternici. Din nefericire, ei sunt astăzi prizonieri ai unei industrie care practic nu mai are vreo legătură cu jurnalismul autentic. Jonglatul cu știri și-a pierdut sensul. Astăzi sunt *clean*. Din 2010 trăiesc absolut fără știri și pot să văd, să simt și să discut din experiența mea nemijlocită efectele acestei eliberări: o calitate a vieții mai ridicată, gândire mai limpede, idei mai valoroase, mai puțini nervi, hotărâri mai potrivite și mult mai mult timp. Din 2010 nu am mai fost

abonat la niciun cotidian, nu am mai văzut și nu am mai ascultat jurnale de știri și nici nu am mai înnotat în fluxul știrilor online. Ceea ce a început ca experiment individual s-a transformat în filozofie de viață. Pot să vă recomand renunțarea la news cu fruntea sus și din toată inima. Veți lua hotărâri mult mai lucide. Veți avea o viață mai bună. Și vă rog să mă credeți: nu o să vă scape nimic esențial.