



& SAVOIR-VIVRE®

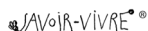
Creat cu pasiune și savoir-faire. Un volum Baroque Books & Arts®.

Rolf Dobelli

ARTA DE A TRĂI FĂRĂ ȘTIRI!

traducere din limba germană de
MIHAI MOROIU





Colecție coordonată de Dana MOROIU

Rolf Dobelli

NEWS DIÄT

Wie Sie die Informationsflut meistern und klarer denken

Copyright © 2019 Piper Verlag GmbH, München/Berlin

© Baroque Books & Arts®, 2019

Imaginea copertei: Irina DOBRESCU

Concepție grafică © Baroque Books & Arts®

Lector: Rodica CREȚU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DOBELLI, ROLF

Arta de a trăi fără știri / Rolf Dobelli;

trad. din lb. germană de Mihai Moroiu. - București: Baroque Books & Arts, 2019

ISBN 978-606-8977-56-0

I. Moroiu, Mihai (trad.)

659.3

Tiparul executat de Master Print Super Offset

Niciun fragment din această lucrare și nicio componentă grafică nu pot fi reproduse fără acordul scris al deținătorului de copyright, conform Legii Dreptului de Autor.

Pentru soția mea, Sabine, care a încetat consumul de știri cu mult înaintea mea. Și pentru gemenii noștri, Numa și Aoi, care din fericire sunt încă prea mici ca să intre în discuție.

AI FI PUTUT AUZI CUM CADE UN AC

La 12 aprilie 2013, redacția cotidianului englez *The Guardian* m-a invitat să îmi prezint cartea abia apărută atunci, în traducere, *Arta de a gândi limpede*. Săptămânal, unui autor i se oferă prilejul să vorbească pe scurt despre cartea sa, iar în acea săptămână eu am fost cel onorat. Redactorul-șef Alan Rusbridger a adunat întreaga redacție. Încet, s-a umplut toată încăperea. Erau prezenți în jur de cincizeci de jurnaliști, cu ceașca de cafea matinală în mână, care șopteau între ei, așteptând ca Rusbridger să le explice în sfârșit cine era personajul acela absolut necunoscut în Anglia. Mă acompania și soția mea. O țineam strâns de mână – în încercarea de a-mi stăvili emoțiile. Aici se adunaseră cele mai bune minți ale unuia dintre cele mai bune ziare din lume, iar eu aveam privilegiul unic de a expune câteva dintre ideile mele din lumea științelor cognitive – în speranța că unul dintre ei va scrie despre volumul meu. Rusbridger și-a dres vocea și a început în stil sec: „Tocmai v-am vizitat pagina de web și am dat peste articolul dumneavoastră obraznic. Vorbiți-ne despre el, *nu* despre noul volum.”

Pentru asta nu eram pregătit. Eram înarmat cu fraze bine formulate, pe care le exersasem intens, convingătoare, speram eu, despre *Arta de a gândi limpede*, care în mod ideal și-ar fi croit drum ca atare în *Guardian*. Fraze pe care mi le-am înghițit. Articolul descoperit de Rusbridger la mine pe website trecea în revistă cele mai importante argumente împotriva consumului a exact ceea ce produceau zi de zi acești profesioniști respectați în toată lumea: *news*. Nolens-volens, m-am pornit, servind motiv după motiv pentru care ar fi preferabil să renunțăm la produsul cel mai îndrăgit al unei întregi bresle. În loc să mă aflu în fața a cincizeci de persoane care să mă privească binevoitor, eram acum înconjurat de cincizeci de adversari. Am făcut efort să rămân cât mai calm și să rezist focului încrucișat al privirilor. După douăzeci de minute mi-am epuizat argumentele și am încheiat cu fraza: „Să fim cinstiți: dumneavoastră, doamnelor și domnilor, vă ocupați aici, în esență, de divertisment.”

Tăcere. Ai fi putut auzi cum cade un ac. Rusbridger a strâns din ochi, apoi a privit în jur și a spus: „Aș dori să publicăm argumentele lui Dobelli. Chiar astăzi.” S-a răsucit pe călcâie și a ieșit din încăpere, fără să-și ia rămas-bun de la mine. Urmărit de jurnaliști. Nimeni nu mi-a aruncat o privire. Nimeni nu mi-a adresat un cuvânt.

După patru ore, o versiune scurtă a articolului meu a fost publicată pe website-ul lui *Guardian*. În foarte scurt timp s-au adunat 450 de comentarii ale cititorilor – maximul tehnic. Articolul *News is Bad for You* a devenit, paradoxal, unul dintre cele mai citite articole ale acelui an.

Micul volum ajuns în mâinile dumneavoastră se bazează tocmai pe acel articol „obraznic”. Dar conține mult mai mult: mai multe motive împotriva consumului

de *news*, mai multe studii despre ce fac știrile din noi și mai multe sfaturi despre cum să ne stăpânim și să scăpăm de dependența de ele. Prin digitalizare, știrile s-au transformat dintr-un mijloc inofensiv de petrecere a timpului într-o armă de distrugere în masă a judecății omenești sănătoase. Este o primejdie care trebuie ocolită.

Un lucru țin în mod deosebit să fie înțeles: limitarea consumului de știri nu înseamnă în niciun caz renunțarea definitivă. Dimpotrivă: veți avea mult de câștigat – mai mult timp și o nouă perspectivă asupra ceea ce este cu adevărat important și aduce fericire.

Cum cărțile trebuie să fie citite de două ori la rând, ca să nu se piardă nimic, v-am ușurat cea de-a doua parcurgere: citiți take-away-urile, ideile mele puse la pachet. Lectură plăcută!

Rolf Dobelli, aprilie 2019

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, așa m-aș fi prezentat în acel cerc, sperând să găsesc înțelegere. Asta 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 îndemânatic 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 hotăra 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.

Știrile 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 așa 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 șase), deși conțineau știrile din două zile – sâmbătă și duminică. Mi se părea oarecum ciudat. Dar nu era vorba doar despre ziar. Jurnalul televiziunii dura mereu la fel de mult. Și asta 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 vârsta de șaptesprezece ani, lăcomia mea de știri din lumea largă a atins un prim punct culminant. Pe atunci, răsfoiam orice ziar îmi pica în mână, de la prima până la ultima pagină. Săream doar peste sport. În vreme ce prietenii mei se distrau în pădure, pe terenul de fotbal,

cu aeromodele sau cu fete, eu petreceam sâmbete 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 așezam 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 citesc articolele de la marginea de sus a foi.

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 baga 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 simțeam 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 simțeam 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 financiar 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 polițiste 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 simțeam în al nouălea cer.

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. Abținerea 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 țin de sfera dumneavoastră de competență	40
10. Știrile evaluează greșit riscurile	44
11. Știrile sunt o pierdere de vreme	48
12. Știrile limitează capacitatea de înțelegere	52
13. Știrile reprezintă o otravă pentru organism	56
14. Știrile ne confirmă erorile	60
15. Știrile amplifică hindsight bias	64

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,
BAROQUE



& SAVOIR-VIVRE®

O colecție de formare și rafinare a personalității, *à la légère*, fără nicio declarație de intenție programatică.

Enciclopedii și alte lucrări capabile să corecteze micile imperfecțiuni și să răspundă la marile întrebări cu grație, umor și inteligență, pentru cititorii care își caută bucurii oneste într-o lume a speranțelor amânate.