

ΡΟΛΦ ΝΤΟΜΠΕΛΛΙ

Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΖΩΗΣ

*Πώς να αποφεύγετε τα δελτία ειδήσεων
και να διαχειρίζεστε την υπερπληροφόρηση*

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ
ΣΩΤΗ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ
EL BOCHO



Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως άνευ γραπτής αδειάς του εκδότη η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις Πατάκη – Λογοτεχνικά δοκίμια
Ρολφ Ντομπέλλι, *Η τέχνη της ψηφιακής ζωής*
Rolf Dobelli, *Die Kunst des digitalen Lebens*

Εικαστικά: El Bocho

Μετάφραση: Σώτη Τριανταφύλλου

Υπεύθυνος έκδοσης: Κώστας Γιαννόπουλος

Επιμέλεια, διορθώσεις: Γιάννης Δ. Αντωνόπουλος

Σελιδοποίηση: Παναγιώτης Βογιατζάκης

Copyright© Piper Verlag GmbH, Μόναχο, Βερολίνο, 2019

Copyright© για την ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ
(Εκδόσεις Πατάκη), 2019

Πρώτη έκδοση στη γερμανική γλώσσα από τις εκδόσεις

Piper, Μόναχο, 2019

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη,

Αθήνα, Νοέμβριος 2020

KET Γ838 ΚΕΠ 860/20

ISBN 978-960-16-9007-0



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665, ΦΑΞ: 210.36.50.069
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΥΡΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ - ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ),
570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, ΦΑΞ: 2310.70.63.55
Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

*Για τη σύζυγό μου, τη Sabine, που σταμάτησε
να καταναλώνει ειδήσεις πολύ νωρίτερα από μένα.
Και για τα δίδυμά μας Nima και Ani, που ευτυχώς είναι
ακόμα πολύ μικρά για να καταναλώνουν ειδήσεις.*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Θα μπορούσατε να ακούσετε μια καρφίτσα που πέφτει.....	11
1 Ο δικός μου δρόμος προς την αποχή από τις ειδήσεις – Μέρος 1.....	15
2 Ο δικός μου δρόμος προς την αποχή από τις ειδήσεις – Μέρος 2.....	19
3 Οι ειδήσεις είναι για το μυαλό ό,τι είναι η ζάχαρη για το σώμα.....	23
4 Η ριζική αποχή από τις ειδήσεις.....	29
5 Το πρόγραμμα των 30 ημερών.....	35
6 Η ήπια διαίτα των ειδήσεων	39
7 Οι ειδήσεις δεν έχουν σημασία – Μέρος 1	45
8 Οι ειδήσεις δεν έχουν σημασία – Μέρος 2	51
9 Οι ειδήσεις δεν ανήκουν στον κύκλο των αρμοδιοτήτων σας..	57
10 Η λανθασμένη εκτίμηση των κινδύνων.....	63
11 Οι ειδήσεις είναι χάσιμο χρόνου.....	69
12 Οι ειδήσεις περιορίζουν την κατανόηση.....	75
13 Οι ειδήσεις είναι δηλητήριο για το σώμα	81
14 Οι ειδήσεις ενισχύουν την <i>πλάνη της επιβεβαίωσης</i>	87
15 Οι ειδήσεις ενισχύουν την <i>αναδρομική πλάνη</i>	93

16 Οι ειδήσεις ενισχύουν την <i>πλάνη της διαθεσιμότητας</i>	99
17 Οι ειδήσεις προκαλούν έκρηξη του ηφαιστείου των γνωμών...	105
18 Οι ειδήσεις αναστέλλουν τη σκέψη	111
19 Οι ειδήσεις αλλοιώνουν τον εγκέφαλο	117
20 Οι ειδήσεις παράγουν πλαστή φήμη (fake fame).....	123
21 Οι ειδήσεις μάς κάνουν μικρότερους από ό,τι είμαστε	129
22 Οι ειδήσεις μάς κάνουν παθητικούς.....	135
23 Οι ειδήσεις είναι κατασκεύασμα των δημοσιογράφων	141
24 Οι ειδήσεις είναι χειριστικές	147
25 Οι ειδήσεις σκοτώνουν τη δημιουργικότητα	153
26 Οι ειδήσεις επιδεινώνουν την ανοησία – ο Νόμος του Στέρτζον	159
27 Οι ειδήσεις δημιουργούν την ψευδαίσθηση της συμπόνιας ...	165
28 Οι ειδήσεις προωθούν την τρομοκρατία	171
29 Οι ειδήσεις διαταράσσουν την ηρεμία	177
30 Δεν έχετε πεισθεί ακόμα;.....	183
31 Και η δημοκρατία; – Μέρος 1	189
32 Και η δημοκρατία; – Μέρος 2	195
33 Γεύμα ειδήσεων	201
34 Το μέλλον των ειδήσεων.....	207
35 Πώς νιώθουμε	213
Επίμετρο και ευχαριστίες.....	217
Σημείωμα του συγγραφέα	219
Παράρτημα	221

ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑΤΕ ΝΑ ΑΚΟΥΣΕΤΕ ΜΙΑ ΚΑΡΦΙΤΣΑ ΠΟΥ ΠΕΦΤΕΙ

Στις 12 Απριλίου 2013, οι συντάκτες της αγγλικής εφημερίδας *The Guardian* με κάλεσαν να παρουσιάσω το βιβλίο μου *Η τέχνη της καθαρής σκέψης* που μόλις είχε μεταφραστεί στα αγγλικά. Κάθε εβδομάδα ένας συγγραφέας καλείται να παρουσιάσει εν συντομία το καινούριο του βιβλίο και είχε έρθει η σειρά μου. Ο αρχισυντάκτης Alan Rusbridger μάζεψε τη συντακτική ομάδα και η αίθουσα είχε γεμίσει. Καμιά πενηνταριά δημοσιογράφοι στέκονταν με τον πρωινό τους καφέ στο χέρι, ψιθυρίζοντας και περιμένοντας τον Rusbridger να τους εξηγήσει ποιος ήταν αυτός ο συγγραφέας· ήμουν εντελώς άγνωστος στην Αγγλία. Η σύζυγός μου, που με συνόδευε, με κρατούσε από το χέρι· ένιωθα μεγάλη νευρικήτητα. Μπροστά μου βρίσκονταν σπουδαίοι δημοσιογράφοι μιας εφημερίδας παγκόσμιου κύρους και είχα το προνόμιο να μοιραστώ μαζί τους μερικά από τα γνωστικά μου συμπεράσματα, ελπίζοντας ότι κάποιος από αυτούς θα έγραφε για το βιβλίο μου. Ο Rusbridger ξερόβηξε και είπε βλοσυρά: «Μόλις μπήκα στον ιστότοπό σας και

ανακάλυψα ένα μάλλον αμφιλεγόμενο άρθρο σας. Θα θέλαμε να μιλήσετε γι' αυτό, όχι για το καινούριο σας βιβλίο».

Δεν ήμουν προετοιμασμένος για κάτι τέτοιο. Στη μητρική μου γλώσσα, στα γερμανικά, μπορούσα να βρω πρακτικές, πειστικές, καλά αρθρωμένες προτάσεις σχετικά με την τέχνη της καθαρής σκέψης, που στην ιδανική περίπτωση θα έπειθαν τους δημοσιογράφους του *Guardian*. Ξεροκατάπια. Στο άρθρο που είχε ανακαλύψει ο Rusbridger στον ιστότοπό μου πρόβαλλα επιχειρήματα εναντίον της «κατανάλωσης» αυτού που παρήγαγαν κάθε μέρα οι παγκοσμίως αναγνωρισμένοι επαγγελματίες της εφημερίδας: *τις ειδήσεις*. Και προσπαθούσα να εξηγήσω γιατί μπορούμε να ζήσουμε καλύτερα χωρίς αυτό το τόσο δημοφιλές προϊόν. Έτσι, τα πενήντα άτομα με καλή προαίρεση έγιναν πενήντα εχθροί που με κατακεραύνωναν με το βλέμμα ενώ εγώ πάσχιζα να διατηρήσω την ψυχραιμία μου. Ανέπτυξα για είκοσι λεπτά περίπου τη θέση που διατύπωνα στο άρθρο και κατέληξα: «Ας το παραδεχτούμε, κυρίες και κύριοι, βασικά εδώ παράγετε διασκέδαση».

Σιωπή. Θα μπορούσατε να ακούσετε μια καρφίτσα να πέφτει. Ο Rusbridger μισόκλεισε τα μάτια, κοίταξε ολόγυρά του και είπε: «Θέλω να δημοσιεύσουμε τα επιχειρήματα του Dobelli. Σήμερα κιόλας». Ύστερα έκανε μεταβολή και βγήκε από το δωμάτιο χωρίς να πει αντίο. Οι δημοσιογράφοι τον ακολούθησαν χωρίς να μου ρίξουν ούτε μια ματιά ή να μου πουν μια λέξη.

Τέσσερις ώρες αργότερα, δημοσιεύτηκε στην ιστοσελίδα του *Guardian* μια συντομευμένη εκδοχή του άρθρου μου. Μέσα σε λίγη ώρα 450 αναγνώστες –ο μέγιστος αριθμός από τεχνική άποψη– είχαν γράψει σχόλια. Το άρθρο «Οι ειδήσεις σας κάνουν κακό» απεδείχθη, παραδόξως, ένα από τα πιο διαβασμένα άρθρα της χρονιάς.

Το βιβλιαράκι που κρατάτε στα χέρια σας βασίζεται σε αυτό το «αμφιλεγόμενο» άρθρο, αλλά περιέχει περισσότερα στοιχεία: περισσότερους λόγους εναντίον της κατανάλωσης ειδήσεων, περισσότερες έρευνες για το τι μας κάνουν οι ειδήσεις και περισσότερες συμβουλές για το πώς να απαλλαγούμε από τον εθισμό σε αυτές. Η ψηφιακή επανάσταση έχει μετατρέψει τις ειδήσεις από ακίνδυνο μέσο ψυχαγωγίας σε όπλο μαζικής καταστροφής εναντίον της κοινής λογικής. Αυτός ο κίνδυνος πρέπει να αποφεύγεται.

Ένα πράγμα μού φαίνεται πολύ σημαντικό: ο περιορισμός της κατανάλωσης ειδήσεων δεν σημαίνει πικρία και παραίτηση. Αντιθέτως, σημαίνει πολλά δώρα: περισσότερο ελεύθερο χρόνο και μια καινούρια ματιά για όσα έχουν πραγματική σπουδαιότητα και μας κάνουν ευτυχισμένους.

Επειδή πρέπει να διαβάζουμε βιβλία δύο φορές απανωτά για να αποκομίσουμε το μέγιστο από το περιεχόμενό τους, σας διευκολύνω εδώ σημειώνοντας στο τέλος του κάθε κεφαλαίου ένα είδος σύνοψης. Καλή ανάγνωση!

Ρολφ Ντομπέλλι, Απρίλιος 2019

1

Ο ΔΙΚΟΣ ΜΟΥ ΔΡΟΜΟΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΠΟΧΗ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΜΕΡΟΣ 1

«Γεια σας, με λένε Ρολφ και είμαι εθισμένος στις ειδήσεις». Αν υπήρχαν ομάδες αλληλοβοήθειας για τους τοξικομανείς των ειδήσεων, όπως υπάρχουν για τους αλκοολικούς, θα την είχα ξεστομίσει αυτή τη φράση και θα συνέχιζα ζητώντας κατανόηση. Αλλά εδώ και πάνω από δέκα χρόνια δεν είμαι πια αυτός που ήμουν.

Όλα ξεκίνησαν φυσιολογικά. Γεννήθηκα σε μια θαυμάσια μεσοαστική οικογένεια και μεγάλωσα με τη συνηθισμένη ροή ειδήσεων με την οποία ήμασταν εξοικειωμένοι ήδη από τη δεκαετία του 1970. Κάθε εργάσιμη ημέρα στις 6.30 π.μ. άκουγα τον ταχυδρόμο να σπρώχνει την εφημερίδα στο γραμματοκιβώτιο της εξώπορτας. Λίγες στιγμές αργότερα, η μητέρα μου μισάνοιγε την πόρτα και έπαιρνε την εφημερίδα με μια κίνηση του χεριού δίχως να βγει από το σπίτι. Γυρνώντας στην κουζίνα, τη χώνιζε σε δύο μέρη, έδινε μερικές σελίδες στον πατέρα μου (ήταν εκείνη που επέλεγε ποιες θα δώσει) και κρατούσε τις υπόλοιπες. Ενώ τρώγαμε το πρόγευμά μας, οι γονείς μας διάβαζαν την

εφημερίδα ανταλλάσσοντας τις σελίδες. Στις 7 ακριβώς ακούγαμε τις ειδήσεις στο Swiss Radio DRS. Λίγο αργότερα, ο πατέρας μου έφευγε για τη δουλειά κι εμείς τα παιδιά φεύγαμε για το σχολείο. Στις 12 ολοκληρω η οικογένεια συγκεντρωνόταν για το μεσημεριανό, στις 12:30, επικρατούσε σιωπή: ακούγαμε τις ειδήσεις στο ραδιόφωνο. Ακολουθούσε το δείπνο στις 6.30 μμ· στις 7.30 η βραδιά κορυφωνόταν με τις τηλεοπτικές ειδήσεις.

Οι ειδήσεις ήταν μέρος της ζωής μου όπως η οβομαλτίνη που έπινα κάθε πρωί. Κι όμως, ήδη από τότε διαισθανόμουν ότι κάτι πήγαινε στραβά. Με εξέπληττε ότι κάθε μέρα η εφημερίδα είχε το ίδιο μέγεθος και την ίδια σύνθεση. Η τοπική εφημερίδα στην οποία ήταν συνδρομητές οι γονείς μου (η *Luzerner Neuste Nachrichten*) περιείχε σελίδες για τις εξωτερικές ειδήσεις, σελίδες για την οικονομία, σελίδες για τα τοπικά νέα της Λουκέρνης κ.ο.κ. Δεν είχε σημασία αν είχαν συμβεί λίγα ή πολλά στη διάρκεια της κάθε μέρας. Εκείνη την εποχή δεν υπήρχαν κυριακάτικες εφημερίδες στην Ελβετία, ακόμα και το φύλλο της Δευτέρας είχε το ίδιο μέγεθος (36 σελίδες) παρότι περιείχε τις ειδήσεις δύο ημερών: του Σαββάτου και της Κυριακής. Μου φαινόταν κάπως περίεργο. Αλλά αυτό το περίεργο δεν αφορούσε μόνο την εφημερίδα. Οι καθημερινές ειδήσεις είχαν πάντοτε την ίδια διάρκεια. Κι αυτό περίεργο ήταν. Μια ήσυχη μέρα είχε την ίδια ροή ειδήσεων με μια μέρα γεμάτη γεγονότα. Με τα χρόνια, εξελίχθηκα σε μανιακό

αναγνώστη εφημερίδων. Σε ηλικία δεκαεπτά ετών, η λαιμαργία μου για ειδήσεις από τον μεγάλο κόσμο έφτασε στην πρώτη της κορύφωση. Εκείνη την εποχή, διέτρεχα οποιαδήποτε εφημερίδα έπεφτε στα χέρια μου. Μόνο τα αθλητικά νέα με άφηναν αδιάφορο. Ενώ οι φίλοι μου πήγαιναν εκδρομές στο δάσος ή έβλεπαν ποδοσφαιρικά ματς, ασχολούνταν με τον μοντελισμό ή έβγαιναν με κορίτσια, εγώ περνούσα τα Σάββατα στο αναγνωστήριο της βιβλιοθήκης στη Λουκέρνη. Διάβαζα τις εφημερίδες με εκείνο το παλιό σύστημα των βιβλιοθηκών: ήταν τοποθετημένες ανάμεσα σε ξύλινες στέκες και μπορούσα να τις ξεφυλλίζω χαλαρά όρθιος ή καθιστός. Όταν τελείωνα την ανάγνωση τις κρεμούσα σε ένα είδος γάντζου. Όταν ήμουν νέος οι περισσότερες εφημερίδες ήταν τόσο μεγάλες σε σχήμα και τόσο ογκώδεις, ώστε μετά από λίγη ώρα πονούσε το χέρι μου στις αρθρώσεις. Καθόμουν σε μια από τις θέσεις εργασίας της βιβλιοθήκης και γύριζα τις σελίδες σαν τον ιερέα που γυρίζει τις σελίδες του Ευαγγελίου μέσα στο ιερό – η διαφορά ήταν ότι κάθε τόσο έπρεπε να σηκώνομαι και να σκύβω πάνω από το τραπέζι για να διαβάζω την κορυφή της κάθε σελίδας.

Παρατηρούσα ολόγυρά μου στη βιβλιοθήκη τους άλλους αναγνώστες (σχεδόν ποτέ αναγνώστριες) με το κοστούμι και τη γραβάτα –που ήταν ακόμα απαραίτητο ενδυματολογικό στοιχείο της υπερσυντηρητικής Λουκέρνης του Σαββατοκύριακου– που διάβαζαν τις εφημερίδες με

τον ίδιο τρόπο. Αυτοί οι άνδρες με τα κοκάλινα γυαλιά με εντυπωσίαζαν· ήθελα να φαίνομαι κι εγώ έξυπνος και διαβασμένος. Διαβάζοντας τις εφημερίδες ένιωθα έτσι ακριβώς. Φανταζόμουν τον εαυτό μου ενημερωμένο μέχρι τις τελευταίες λεπτομέρειες της καθημερινής ζωής: προεδρικές χειραψίες, φυσικές καταστροφές, απόπειρες πραξικοπήματος – να ποιος ήταν ο μεγάλος κόσμος, ο κόσμος που είχε σημασία· ένιωθα ότι με την ενημέρωση συγχωνεύομαι μαζί του.

Όταν σπούδαζα στο πανεπιστήμιο, η κατανάλωση ειδήσεων πέρασε σε δεύτερο πλάνο, επειδή, όπως όλοι οι φοιτητές, έπρεπε να διαβάζω τα πανεπιστημιακά συγγράμματα. Αλλά, μόλις πήρα πτυχίο και βρήκα την πρώτη μου δουλειά, η λαχτάρα για ειδήσεις επανήλθε. Ως οικονομικός ελεγκτής της *Swissair*, βρισκόμουν σχεδόν κάθε μέρα σε αεροπλάνο. Κι όταν η αεροσυνοδός μοίραζε τις εφημερίδες, δεν έχανα ευκαιρία να τσεκάρω όλα τα πρωτοσέλιδα. Όσες δεν μπορούσα να διαβάσω κατά τη διάρκεια της πτήσης, τις έχωνα στον χαρτοφύλακά μου (έναν τετράγωνο με κλειδαριές αριστερά και δεξιά, όπως μπορείτε να δείτε σήμερα πια μόνο σε φτηνά θρίλερ, όπου ο ήρωας κουβαλάει χαρτονομίσματα σε δέσμες) προκειμένου να τις ξεκοκαλίσω αργότερα στο δωμάτιο του ξενοδοχείου. Από τότε που οι διεθνείς εφημερίδες και τα περιοδικά έγιναν τόσο προσιτά, ένιωθα ευτυχισμένος: μου φαινόταν ότι είχα τη δυνατότητα να ξεψαχνίζω τον κόσμο, κάθε μέρα, όλη μέρα.

2

Ο ΔΙΚΟΣ ΜΟΥ ΔΡΟΜΟΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΠΟΧΗ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΜΕΡΟΣ 2

Αλλά δεν ήταν μόνο οι εφημερίδες, τα περιοδικά, η τηλεόραση και το ραδιόφωνο που με είχαν επηρεάσει και με είχαν κάνει μανιακό των ειδήσεων. Στη δεκαετία του 1990, μπήκε στη ζωή μου το διαδίκτυο και ξαφνικά οι ειδήσεις αυξήθηκαν· μπορούσαμε να μαθαίνουμε ειδήσεις από όλο τον κόσμο, αμέσως και δωρεάν. Θυμάμαι το πρώτο screensaver ηλεκτρονικού υπολογιστή που δεν έδειχνε πλέον ένα βαρετό τρίγωνο να επιπλέει στην οθόνη, αλλά τους πιο πρόσφατους τίτλους ειδήσεων. Το όνομά του λογισμικού ήταν PointCast· μπορούσα να κάθομαι επί ώρες μπροστά σε αυτό το έξυπνο screensaver: ειδήσεις non-stop από την πλατεία Τάιμς στο Μανχάταν, ακριβώς στη δική μου οθόνη! Ταυτοχρόνως, οι μεγάλες εφημερίδες και τα περιοδικά, και αργότερα οι τοπικές εφημερίδες, δημιούργησαν τον ιστότοπό τους. Η ανάγνωση των ειδήσεων έφτασε στο απόγειό της. Και παρότι τα διάβαζα όλα, υπήρχε πάντοτε μια εφημερίδα τα πρωτοσέλιδα της οποίας δεν τα είχα διαβάσει ακόμα. Στο μεταξύ, ώσπου

να τα διαβάσω, εμφανίζονταν άλλα, πιο φρέσκα πρωτοσέλιδα.

Η δεύτερη και τρίτη γενιά προγραμμάτων περιήγησης (μηχανών αναζήτησης) στο διαδίκτυο επέτρεψε τις ειδοποιήσεις push και τα RSS feeds. Έκανα εγγραφή σε όλα. Οι εφημερίδες παρήγαγαν καθημερινά νέα που μου έρχονταν με μείλ. Παραλλήλως, άκουγα όλα τα καινούρια podcasts: δεν έχανα κανένα· ένιωθα συγχρονισμένος, ενθουσιασμένος, μεθυσμένος από την ταχύτητα. Ήταν σαν το αλκοόλ: όχι μόνο γοητευτικό· σκέτη μαγεία.

Στην πραγματικότητα, οι ειδήσεις είναι επικίνδυνες όπως το αλκοόλ. Ή μάλλον, πιο επικίνδυνες, επειδή για να γίνετε αλκοολικοί χρειάζεται κάποια δουλίτσα, ενώ για να μαθαίνετε ειδήσεις δεν χρειάζεται να κάνετε τίποτα. Το αλκοόλ κοστίζει χρόνο και χρήμα· δεν σας χαρίζεται. Εξάλλου, αν είστε αλκοολικός και βρίσκεστε (ακόμα) σε μια σχέση, πρέπει να κρύβετε τα γεμάτα μπουκάλια και να πετάτε τα άδεια όσο το δυνατόν γρηγορότερα – τουτέστιν, να κάνετε κάποιο κόπο. Στις ειδήσεις όμως, όλα γίνονται από μόνα τους. Τα μηνύματα βρίσκονται παντού, είναι ως επί το πλείστον δωρεάν και γλιστρούν αυτομάτως στη συνείδησή σας. Δεν χρειάζεται να τα αποθηκεύσετε και δεν υπάρχει τίποτα για να κρύψετε και να ξεφορτωθείτε. Λόγω αυτού του «αρνητικού εμποδίου», οι ειδήσεις είναι ύπουλες. Άργησα να το συνειδητοποιήσω. Μετά από δεκάδες χιλιάδες ώρες ειδήσεων, έθεσα στον εαυτό μου τα εξής δύο ερωτήματα: Κατα-

λαβαίνω καλύτερα τον κόσμο; Παίρνω καλύτερες αποφάσεις; Η απάντηση και στις δύο ερωτήσεις ήταν αρνητική.

Αλλά ένιωθα ακόμα τη σαγήνη της συντριπτικής, της κραυγαλέας θύελλας των ειδήσεων. Η αλήθεια ήταν ότι ταυτοχρόνως μου προκαλούσε νευρικότητα. Τα θραύσματα των ειδήσεων συνέχισαν να εμφανίζονται μπροστά στην πραγματικότητα που με περιέβαλλε και ξαφνικά συνειδητοποίησα ότι δυσκολεύομαι να διαβάσω ένα ολόκληρο κείμενο· ήταν λες και η προσοχή μου είχε κομματιαστεί. Πανικοβλήθηκα. Είχα χάσει λοιπόν τη δυνατότητα της συγκέντρωσης; Θα μπορούσα στο εξής να συναρμολογήσω τα κομμάτια και να σχηματίσω ένα σύνολο; Σιγά σιγά άρχισα να απομακρύνομαι από το θέατρο των ειδήσεων. Διαγράφηκα από τα ενημερωτικά δελτία, τα RSS feeds και προσπάθησα να περιοριστώ σε επιλεγμένους ιστότοπους (*NZZ, Spiegel, New York Times, Financial Times, Wall Street Journal*). Αλλά κι αυτοί δεν άργησαν να αποδειχτούν υπερβολικό βάρος. Συνεπώς, τους μείωσα ακόμα περισσότερο: από πέντε σε τέσσερις, σε τρεις, σε δύο πηγές ειδήσεων, ενώ επέτρεψα στον εαυτό μου τρεις επισκέψεις σε ειδησεογραφικούς ιστότοπους ημερησίως. Το πράγμα δεν λειτούργησε. Ακολουθώντας τους συνδέσμους από ένα μείλ του News Link, χάθηκα πάλι στη ζούγκλα των ειδήσεων. Χρειαζόμουν ριζοσπαστική λύση. Και μάλιστα επειγόντως. Κάτι μέσα μου μου έλεγε: Ειδήσεις στοπ. Τώρα. Ειδήσεις μηδέν. Και ω του θαύματος, τα κατάφερα!

Για να απαλλαγώ από τον εθισμό στις ειδήσεις, χρειά-

στηκε πολύς χρόνος, πειραματισμοί και βούληση. Προπάντων, αναζήτησα απαντήσεις σ' αυτές τις ερωτήσεις: Τι είναι οι ειδήσεις; Τι τις κάνει τόσο ακαταμάχητες; Τι συμβαίνει στον εγκέφαλό μας όταν καταναλώνουμε ειδήσεις; Γιατί είμαστε τόσο ενημερωμένοι αλλά γνωρίζουμε τόσο λίγα;

Δυσκολεύτηκα να απαλλαγώ από τις ειδήσεις και λόγω του ότι πολλοί φίλοι μου είναι δημοσιογράφοι: άνθρωποι έξυπνοι, διασκεδαστικοί και μορφωμένοι· επέλεξαν το επάγγελμά τους για ηθικούς λόγους κυρίως – να κάνουν τον κόσμο δικαιότερο και να ελέγξουν την εξουσία. Αυτοί οι σοφοί άνθρωποι είναι σήμερα παγιδευμένοι σε μια βιομηχανία που έχει απομακρυνθεί από την πραγματική δημοσιογραφία: έχουν γίνει ζογκλέρ ειδήσεων.

Είμαι λοιπόν «καθαρός» από το αλκοολίκι των ειδήσεων. Από το 2010, ζω χωρίς ειδήσεις και μπορώ να δω, να αισθανθώ και να μιλήσω από πρώτο χέρι για τα αποτελέσματα αυτής της ελευθερίας: καλύτερη ποιότητα ζωής, διαυγέστερη σκέψη, πιο αξιόλογες ιδέες, λιγότερη νευρική νευρική, καλύτερες επιλογές και πολύ περισσότερος χρόνος. Από το 2010, δεν είμαι συνδρομητής σε καμιά ημερήσια εφημερίδα, δεν διαβάζω τις ειδήσεις στο διαδίκτυο, δεν ακούω δελτία ειδήσεων στο ραδιόφωνο· ούτε στην τηλεόραση. Αυτό που ξεκίνησε σαν προσωπικό πείραμα έγινε φιλοσοφία ζωής. Συνιστώ λοιπόν την παραίτηση από τις ειδήσεις με καθαρή συνείδηση. Θα μπορείτε να παίρνετε καλύτερες αποφάσεις. Θα ζείτε καλύτερα. Και πιστέψτε με: δεν θα χάσετε τίποτα σημαντικό.

3

ΟΙ ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΤΟ ΜΥΑΛΟ Ο,ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΖΑΧΑΡΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΩΜΑ

Τι ακριβώς είναι οι ειδήσεις; Ο απλούστερος ορισμός: «σύντομα μηνύματα από όλο τον κόσμο». Ένα δυστύχημα με λεωφορείο στην Αυστραλία. Ένας σεισμός στη Γουατεμάλα. Ο πρόεδρος Α συνάντησε τον πρόεδρο Β. Η ηθοποιός Γ χώρισε από τον σύζυγό της. Κυβερνητικός ανασχηματισμός στην Ιταλία. Εκτόξευση πυραύλων στη Βόρεια Κορέα. Μια ηλεκτρονική εφαρμογή που σπάει όλα τα ρεκόρ. Ένας άνθρωπος στο Τέξας τρώει πέντε κιλά ζωντανά σκουλήκια. Μια πολυεθνική απολύει τον γενικό διευθυντή της. Το tweet ενός πολιτικού. Νέος Γενικός Γραμματέας του ΟΗΕ. Ένας άνδρας σκότωσε τη γιαγιά του. Οι υποψήφιοι για το Νόμπελ. Μια ειρηνευτική συμφωνία. Ένας καρχαρίας δάγκωσε τα πόδια ενός δύτη. Η Κίνα κατασκευάζει νέο μοντέλο αεροσκάφους. Ένα σκάνδαλο δωροδοκίας. Η Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα προειδοποιεί για ύφεση. Περιλήψεις των πεπραγμένων στις συσκέψεις G7, G8, G20, G87, G123. Η Αργεντινή αδυνατεί να αποπληρώσει το χρέος της. Ένας επιχειρηματίας μπαίνει στη φυλακή. Μια κυβέρ-

νηση ευχαριστεί τον λαό. Ένα πραξικόπημα. Ένα χιονοδρομικό δυστύχημα. Η τιμή Dow Jones στο κλείσιμο του χρηματιστηρίου.

Μερικές φορές τα ΜΜΕ αποκαλούν αυτά τα σύντομα μηνύματα «Ειδήσεις σε τίτλους» ή, σπανιότερα, «Έκτακτη επικαιρότητα». Όποιο κι αν είναι το όνομά τους, αυτές οι ειδήσεις ελάχιστα σχετίζονται με τον προσωπικό σας κόσμο, αν και πράγματι το «Έκτακτη επικαιρότητα» ακούγεται κάπως ενδιαφέρον.

Οι «Ειδήσεις» είναι νεωτερισμός σε σύγκριση με τα βιβλία. Η «ειδησεογραφία» έχει ηλικία μόλις 350 χρόνια. Η πρώτη ημερήσια εφημερίδα ιδρύθηκε το 1650: ήταν η *Einkommende Zeitung* της Λιψίας. Λίγες δεκαετίες αργότερα, στην Ευρώπη υπήρχαν εκατοντάδες ημερήσιες εφημερίδες. Οι ειδήσεις δεν άργησαν να γίνουν μπίζνα. Όλα όσα προκαλούσαν το ενδιαφέρον των αναγνωστών, προωθώντας έτσι την πώληση των εφημερίδων, οι εκδότες τα χαρακτήριζαν «άξια προς δημοσίευση» – είτε είχαν «αντικειμενική» σπουδαιότητα είτε όχι. Αυτή η θεμελιώδης απάτη – το «νέο» να πουλιέται ως «σπουδαιό» – δεν έχει αλλάξει μέχρι σήμερα. Παραμένει το κυρίαρχο μοντέλο, τόσο στις έντυπες εφημερίδες όσο και στις διαδικτυακές ειδήσεις, στις ειδήσεις των κοινωνικών μέσων, στο ραδιόφωνο και στην τηλεόραση.

Αυτό που έχει επιδεινωθεί από την εποχή της πρώτης εφημερίδας είναι το θράσος, η ένταση και η υπερβολή με

τα οποία το νέο διαφημίζεται ως σπουδαίο. Τα τελευταία είκοσι χρόνια, με τη δημιουργία του διαδικτύου και του smartphone, η τρέλα για ειδήσεις έχει καταντήσει επικίνδυνη μανία. Δεν μπορούμε πια να προλάβουμε τις ειδήσεις: ίσως έχει έρθει ο καιρός να επανεξετάσουμε τη στάση μας μπροστά σ' αυτόν τον καταιγισμό, να αναγνωρίσουμε τις επιπτώσεις της υπερκατανάλωσης ειδήσεων και να ξεκινήσουμε θεραπεία αποτοξίνωσης.

Ο εχθρός των «ειδήσεων» είναι τα μακροσκελή και αργά σχήματα: τα μεγάλα άρθρα εφημερίδων και περιοδικών, τα δοκίμια, οι έρευνες, τα ντοκιμαντέρ και τα βιβλία. Πολλά από αυτά έχουν πολύτιμο περιεχόμενο· διατυπώνουν νέες ιδέες και παρέχουν παρασηνιακές πληροφορίες. Αλλά αυτά τα σχήματα δεν θεωρούνται απαραίτητως σημαντικά. Εφόσον εμφανίζονται σε μέσα ενημέρωσης που χρηματοδοτούνται κυρίως από τη διαφήμιση, υπάρχει πάντοτε ο κίνδυνος να θεωρηθεί οτιδήποτε «καινοτόμο» σπουδαιότερο από οτιδήποτε σημαντικό. Επειδή δεν θέλω να ανησυχώ κάθε φορά για το αν ένα μακρύ άρθρο, που τυχαίνει να βρίσκεται μέσα στον ωκεανό των ειδήσεων, είναι πολύτιμο ή άχρηστο, παρακάμπω εντελώς τις εφημερίδες (έντυπες και διαδικτυακές), το ραδιόφωνο και την τηλεόραση. Το πρόβλημα είναι ότι πολλά κομμάτια καλής ποιότητας περιβάλλονται από βροχή, από κομφετί, «ειδήσεων» αμφιβόλου ποιότητας σε συνοπτική μορφή. Με άλλα λόγια, είμαστε μολυσμένοι από τις ειδήσεις. Δεν μου αρέσει να

πίνω από μολυσμένες πηγές. Παραδέχομαι ότι ο τρόπος αντιμετώπισης που διάλεξα είναι ριζοσπαστικός. Στα επόμενα κεφάλαια, θα σας δείξω πώς να τον διαλέξετε κι εσείς για να απαλλαγείτε από τις τοξικές ειδήσεις.

Το γρήγορο φαγητό των καθημερινών ειδήσεων δεν είναι μόνο άχρηστο, αλλά και επιβλαβές: όπως το junk food. Στις τελευταίες δεκαετίες, έχουμε αναγνωρίσει τους κινδύνους της ακατάλληλης διατροφής: αντίσταση στην ινσουλίνη, παχυσαρκία, ευπάθεια στη φλεγμονή, κόπωση. Όλα αυτά μπορούν να οδηγήσουν σε πρόωρο θάνατο. Αλλάζουμε λοιπόν τη διατροφή μας και μαθαίνουμε να αντιστεκόμαστε στους πειρασμούς της ζάχαρης και άλλων υδατανθράκων. Όσον αφορά τις ειδήσεις, βρισκόμαστε σήμερα στο σημείο στο οποίο βρισκόμασταν από την άποψη της ζάχαρης και του γρήγορου φαγητού πριν από είκοσι χρόνια. Πώς έτσι; Οι ειδήσεις είναι για το μυαλό ό,τι είναι η ζάχαρη για το σώμα. Οι ειδήσεις είναι νόστιμες, εύπεπτες και επιβλαβείς: τα μέσα ενημέρωσης μας τροφοδοτούν με μικρά κομμάτια ασήμαντων ιστοριών, με μικρολιχουδιές που δεν ικανοποιούν την πείνα μας για γνώση. Σε αντίθεση με τα βιβλία και τα λεπτομερή, βαθυστόχαστα άρθρα, δεν υπάρχει κορεσμός στην κατανάλωση ειδήσεων. Μπορούμε να καταβροχθίζουμε απεριόριστα ποσά μηνυμάτων – χωρίς αυτό να αλλάζει το γεγονός ότι πρόκειται για φτηνά ζαχαρώδη προϊόντα. Οι βλαβερές συνέπειες δεν φαίνονται αμέσως – όπως συμ-

βαίνει και με τη ζάχαρη, το αλκοόλ, το γρήγορο φαγητό ή το κάπνισμα.

Η υγιεινή διατροφή είναι σημαντική για το σώμα, αλλά εξίσου σημαντική είναι η υγιεινή διατροφή για το πνεύμα. Αυτό το μανιφέστο προορίζεται να αποτελέσει ένα πρόγραμμα δράσης εναντίον του μενού των καθημερινών ειδήσεων. Κι αν συνεχίζετε να διαβάσετε αυτό το βιβλίο, είστε τυχεροί: σημαίνει ότι δεν έχετε χάσει την ικανότητά σας για συγκέντρωση και προσοχή. Συνεχίστε. Οι θεραπείες αποτοξίνωσης είναι πάντοτε δύσκολες και επισύρουν συμπτώματα στέρησης. Αλλά ανταμείβουν στο τέλος.