



Naslov originala:  
STOP READING THE NEWS: A MANIFESTO FOR A  
HAPPIER, CALMER AND WISER LIFE  
Rolf Dobelli

Copyright © 2019 Piper Verlag GmbH  
Copyright © 2020 ovog izdanja KONTRAST izdavaštvo

Za izdavača:  
Vladimir Manigoda

Urednica:  
Jelena Nidžović

Prevod:  
Slobodan Damnjanović

Lektura i korektura:  
Kontrast izdavaštvo

Dizajn korica:  
Jelena Lugonja

Prelom:  
Anica Lapčević

Štampa:  
F.U.K. d.o.o.

Tiraž:  
1000

Izdavač:  
Kontrast, Beograd  
Klaonička 2, Žemun  
e-mail: [jakkontrast@gmail.com](mailto:jakkontrast@gmail.com)  
[kontrastizdavastvo.com](http://kontrastizdavastvo.com)  
[facebook.com/KontrastIzdavastvo](https://facebook.com/KontrastIzdavastvo)

ROLF DOBELI

# PRESTANITE DA ČITATE VESTI

*MANIFEST ZA SREĆNIJI, SPOKOJNIJI I MUDRIJI ŽIVOT*



**KONTRAST**  
Beograd, 2020.



*Supruzi Sabini koja je mnogo pre mene prestala da čita vesti. I našim blizancima, Numi i Aviju, koji su, srećom, još isuviše mali da bi se bavili vestima.*



## SADRŽAJ:

- MOGLA SE ČUTI IGLA KOJA JE PALA NA POD / 9
- 1. KAKO SAM SE ODREKAO VESTI: DEO 1 / 13
- 2. KAKO SAM SE ODREKAO VESTI: DEO 2 / 17
- 3. VESTI SU ZA DUŠU ISTO ŠTO I ŠEĆER ZA TELO / 21
- 4. RADIKALNO UZDRŽAVANJE / 25
- 5. JEDNOMESEČNI PLAN / 29
- 6. BLAŽA OPCIJA / 33
- 7. VESTI SU IRELEVANTNE: DEO 1 / 37
- 8. VESTI SU IRELEVANTNE: DEO 2 (MISAONI EKSPERIMENT) / 41
- 9. VESTI SU IZVAN VAŠEG KRUGA KOMPETENCIJA / 45
- 10. VESTI SADRŽE OPASNOST OD POGREŠNOG PROCENJIVANJA / 49
- 11. VESTI SU RASIPANJE VREMENA / 53
- 12. VESTI ZAMRAČUJU SLIKU CELINE / 57
- 13. VESTI SU TOKSIČNE ZA VAŠE TELO / 61
- 14. VESTI POTVRĐUJU NAŠE GREŠKE / 65
- 15. VESTI JAČAJU PREDRASUDU NAKNADNOG UVIĐANJA / 69
- 16. VESTI JAČAJU PREDRASUDU PRISTUPAČNOSTI / 73
- 17. VESTI VULKAN MIŠLJENJA DOVODE DO KLJUČANJA / 77
- 18. VESTI OMETAJU PRAVILNO MIŠLJENJE / 81
- 19. VESTI PREOBLIKUJU NAŠ MOZAK / 85
- 20. VESTI STVARAJU LAŽNU SLAVU / 89
- 21. VESTI NAS ČINE MANJIM NEGO ŠTO JESMO / 93
- 22. VESTI NAS ČINE PASIVNIM / 97
- 23. NOVINARI IZMIŠLJAJU VESTI / 101
- 24. VETIMA SE MANIPULIŠE / 105
- 25. VESTI UBIJAJU KREATIVNOST / 109
- 26. VESTI PODSTIČU VELIČANJE KOJEŠTARIJA: STERDŽONOV ZAKON / 113
- 27. VESTI U NAMA STVARAJU ILUZIJU DA SMO SAOSEĆAJNI / 117
- 28. VESTI PODSTIČU TERORIZAM / 121

**29. VESTI UNIŠTAVAJU NAŠ DUŠEVNI MIR / 125**

**30. NISTE UBEĐENI? / 129**

**31. ŠTA JE SA DEMOKRATIJOM: DEO 1 / 133**

**32. ŠTA JE SA DEMOKRATIJOM: DEO 2 / 137**

**33. VESTI SA RUČKA / 141**

**34. BUDUĆNOST VESTI / 145**

**35. KAKO TO IZGLEDA / 149**

**IZJAVA ZAHVALNOSTI / 152**

**SAMOKRITIČNI OSVRT / 154**

**DODATAK / 155**



## MOGLA SE ČUTI IGLA KOJA JE PALA NA POD

Na dan 12. aprila 2013, pozvan sam u redakciju *Gardijana* na razgovor o mojoj knjizi *Umetnost jasnog razmišljanja*, koja je upravo bila objavljena na engleskom. Svake sedmice neki autor je dobijao priliku da u redakciji sažeto prikaže svoju najnoviju knjigu, a te nedelje ta čast je pripala meni. Glavni urednik Alan Rasbridžer pozvao je u redakciju svoje saradnike. Prostorija se polako punila novinarima dok se njih oko pedesetoro, sa šoljama jutarnje kafe u rukama, nije našlo ispred mene. Novinari su tiho razgovarali među sobom i čekali da me Rasbridžer predstavi. Sa mnom je bila i moja žena, i ja sam joj u jednom trenutku stegnuo ruku nastojeći da ostanem sabran i smiren. Pređa mnom su bili najpametniji ljudi jednih od najuglednijih novina na svetu, ljudi pred kojima sam dobio jedinstvenu priliku da izložim svoja shvatanja o veštini pravilnog mišljenja, očekujući da će neko od njih pisati o mojoj knjizi. Pošto je pročistio grlo, Rasbridžer je ustao i obratio mi se: „Upravo sam pročitao vaš sajt i zapazio novi članak. Voleo bih da govorite o tom članku, a *ne* o vašoj novoj knjizi.”

Za ovo se nisam pripremao. Navrh jezika su mi bila razna isprobana, dobro formulisana zapažanja o *Umetno-*

*sti jasnog razmišljanja*, za koje sam se nadao da su dovoljno ubedljiva i da će naći put do stranica *Gardijana*. Sve sam ih sad gurnuo u stranu. U članku koji je Rasbridžer našao na mom sajtu naveo sam najvažnije razloge protiv konzumiranja upravo onih stvari kojima ovi međunarodno priznati profesionalci posvećuju svoj radni dan: protiv praćenja vesti. Zaboravljajući na svaki oprez, počeo sam, navodeći razlog za razlogom, da pričam o tome zašto treba izbegavati vesti. I umesto da se nađem ispred pedesetoro dobronamernih ljudi, ja sam se našao ispred pedesetoro protivnika. Uhvaćen u unakrsnoj vatri njihovih pogleda, dao sam sve od sebe da zadržim duševni mir. Posle dva-deset minuta, završio sam svoje dokazivanje i zaključio sledećim rečima: „Dame i gospodo, budimo iskreni; ono čime se vi bavite u suštini je samo zabava.”

Tišina. Mogla se čuti igla koja je pala na pod. Rasbridžer je skupio oči, pogledao okolo i kazao: „Smatram da argumente gospodina Dobelija treba da objavimo. I to još danas.” Onda se okrenuo i bez pozdrava izašao iz sobe. Okupljeni novinari su pošli za njim. Niko me nije ni pogledao. Niko mi se nije obratio.

Četiri sata kasnije, na sajtu *Gardijana* pojavila se skraćena verzija mog članka. Ubrzo je dobio 450 komentara od čitaoca – maksimum koji sajt može da primi. Moj članak „Vesti su loše za vas” bio je jedan od najčitanijih novinskih članaka te godine.

Knjiga koju sada držite u ruci zasnovana je na ovom kontraverznom članku. Međutim, ona sadrži mnogo više, to jest u njoj se nalaze dodatni razlozi zbog kojih ne treba čitati vesti, dodatno istraživanje o posledicama čitanja vesti i novi saveti kako da se oslobodimo te navike. Digitalizacija je vesti od bezopasnog oblika zabave pretvorila u

oružje masovnog uništavanja i ugrožavanja našeg mentalnog zdravlja. Mi moramo da nađemo izlaz iz te situacije.

Treba zapaziti ključnu stvar: odustajanje od praćenja vesti nije besmislena žrtva. Ako se lišite vesti, bićete nagrađeni – imaćete više vremena i bićete otvoreniji za stvari koje su stvarno važne i koje vas čine srećnim.



# 1.

## KAKO SAM SE ODREKAO VESTI: DEO 1

„Zdravo, zovem se Rolf i zavisnik sam od vesti.” Kad bi postojale grupe za samopomoć onih koji hoće da se izleće od zavisnosti od vesti, grupe stvorene po ugledu na Udruženje Anonimnih Alkoholičara (AA), uključio bih se u jednu od njih u nadi da će mi to pomoći. Takvo je bilo moje stanje pre deset i više godina.

Sve je počelo sasvim normalno. Rođen sam i odrastao u porodici koja je pripadala srednjoj klasi i živeo uz uobičajenu rutinu vesti. Ako ste odrastali tokom sedamdesetih godina prošlog veka, sigurno ćete prepoznati ovo što sledi. Svakog radnog dana u pola sedam ujutru čulo se kako raznosiči ubacuju novine u poštansko sandučće smešteno kraj ulaznih vrata. Nekoliko trenutaka kasnije, mati je otvarala vrata i uvežbanim pokretom, ne izlazeći napolje, uzimala novine iz sanduččeta. Dok je dolazila do kuhinje, novine je sortirala u dve grupe, od kojih je jednu stavljala ispred oca (ona je donosila odluku o tome koja će to grupa biti), a drugu zadržavala za sebe. Dok smo doručkovali, roditelji su prelistavali novine, a onda su ih razmenjivali. Tačno u sedam sati slušali smo vesti preko Nacionalnog švajcarskog radija DRS. Nakon toga, otac je odlazio na posao, a mi, deca, u školu. U podne se čitava

familija okupljala oko stola za ručak. Malo kasnije, u 12 sati i 30 minuta, bilo je vreme za vesti sa radija. Isto se ponavljalo i u vreme večere, u 18 sati i 30 minuta. U pola osam dolazio je vrhunac večeri: *Dnevni pregled*, najnovije vesti koje je emitovala Švajcarska nacionalna televizija.

Vesti su bile neizbežni deo života, kao čaša mleka za doručak. Ipak, još i tada sam imao osećaj da tu nešto nije u redu. Zbunjivala me je činjenica da novine svakog dana izlaze u istom formatu i sa istim brojem strana. Lokalne novine na koje su se moji roditelji pretplatili, *Lucerner nojste nahrihten*, jednu stranu su posvećivale spoljnoj politici, jednu finansijskim pitanjima, dve strane dešavanjima u Lucernu i tako dalje. Broj strana je ostajao isti bez obzira na broj i prirodu događaja od prethodnog dana. U to doba, u Švajcarskoj novine nisu izlazile nedeljom, ali je izdanje od ponedeljka imalo isti broj strana kao i drugih dana, iako je obuhvatalo dva dana – subotu i nedelju. Mislio sam da je to čudno. Ako se nešto dogodilo na dan kad novine ne izlaze, tome je pripisivana važnost i davano mesto koje ne bi dobilo da se dogodilo nekog drugog dana u sedmici. „Pretpostavljam da tako treba da bude”, pomislio sam, i više o tome nisam razmišljao.

Tokom godina, postao sam strasni čitač novina. Kad sam napunio 17 godina, ova glad za vestima iz čitavog sveta dostigla je vrhunac. Čitao sam sve novine koje bi mi dopale šaka, i to od prve do poslednje stranice, preskačući jedino deo posvećen sportu. Za to vreme moji prijatelji su se provodili, odlazili na izlete, igrali fudbal, pravili modele aviona i izlazili sa devojkama. Ja sam svake subote po čitav dan sedeo u čitaonici gradske biblioteke u Lucernu. Novine su po sredini bile pričvršćene drvenim štapom tako da ste mogli da ih prislonite uz zid, a da se listovi ne rasture. Većina ovih novina bila je velikog formata, i štapovi koji su držali listove bili su toliko dugački da mi

je bilo teško da ih držim ispred sebe, pa sam zato novine polagao na veliki sto i čitao ih listajući, kao što sveštenici čitaju Bibliju položenu na nalonj. Ponekad sam, ne bih li pročitao vesti na vrhu stranice, morao da ustanem i da se nagnem preko stola.

Svakog dana u isto vreme, u čitaonici sam viđao stariju gospodu sa naočarima sa koštanim okvirom, u otmenim odelima i sa kravatama – u arhikonzervativnom Lucernu ljudi se preko vikenda i danas tako oblače – kako žudno i pohlepno čitaju novine. Ovi ljudi su na mene ostavljali utisak velike mudrosti pa sam se nadao da ću jednog dana izgledati isto tako pametno i načitano kao i oni. Dok sam čitao novine, upravo sam se tako i osećao. Sebe sam doživljavao kao obaveštenog mladog čoveka, kao velikog intelektualca koga ne zanimaju banalnosti svakodnevnog života. Predsednici koji se rukuju, prirodne nepogode, državni udari: to je bio veliki svet, svet koji je stvarno važan – i ja sam se osećao kao njegov deo.

Kad sam započeo studije, moja opsesija vestima potisnuta je u drugi plan; kao student, morao sam da pročitam mnogo knjiga. Ali kada sam se zaposlio, moje prvo radno mesto zahtevalo je stalno praćenje vesti. Kao finansijski kontrolor *Svis era*, gotovo svakog dana sam bio u avionu. Sa gomile novina koje su stjuardi gurali na kolicima duž sedišta uvek sam uzimao više listova. Ako nisam mogao sve da ih „pregledam” tokom leta, one nepročitane stavljao sam u tašnu (četvrtastu stvar sa šifrovanim katancima s obe strane ručke, stvar kakvu danas možete videti samo u krimi-filmovima i u kojoj prestupnici prenose svežnjeve dolara) i čitao ih u hotelskoj sobi. Čitanje svih tih međunarodnih novina i magazina dovodilo bi me do ivice euforije. Dok sam ih čitao, osećao sam se kao da osvetljavam svaki deo stvarnosti, sve što se dogodilo tog dana. Bio sam van sebe.





## 2.

### KAKO SAM SE ODREKAO VESTI: DEO 2

Nisam bio lud samo za dnevnim novinama, nedeljnicima, televizijom i radiom. Sa pojavom interneta tokom devedesetih godina prošlog veka, odjednom se pojavilo mnogo stvari koje su mogle postati predmet znanja. Odjednom se *sve* moglo znati. Obuhvatne, neposredne i najnovije vesti sada su dolazile stalno, iz svakog dela Zemljine kugle. Sećam se svog prvog skrinsejvera. Umesto da pokazuje neke dosadne pokretne trouglove, on je pokazivao najnovije naslove. Zvalo se *Point kast*, i mogao sam satima da sedim ispred toga: naslovi su se neprestano smenjivali, kao na Tajms skveru; jedina razlika bila je u tome što se to dešavalo na mom ličnom ekranu. U međuvremenu, velike novine i magazini počeli su da postavljaju sopstvene sajtove; potom su i mnogi lokalni listovi pošli njihovim stopama. Ovoga puta niste mogli da dovršite čitanje vesti; to nije bilo moguće jer su se, dok ste čitali jedne, pojavljivale druge, i čim biste pročitali stare, pred vama su se pojavljivale nove vesti koje je takođe trebalo pročitati.

Druga i treća generacija veb-pregledača pružile su mogućnost puš tehnologije i RSS dokumenata. Pretplatio sam se na većinu. Novine su nudile dnevne biltene i pret-

platio sam se i na njih. Pojavila se podkast tehnologija. Zar sam mogao toga da se odreknem? Bio sam potpuno zaokupljen, otrovan, pijan. To je ličilo na alkoholizam. Jedina razlika, mislio sam u to vreme, jeste u tome što vesti ne zatupljuju, već oštire duh.

U stvari, vesti su opasne koliko i alkohol. Čak su i opasnije, jer je prepreke koje stoje pred napijanjem mnogo teže prevazići. Da kažemo jasnije: za napijanje *postoje* prepreke koje vas sprečavaju da se odajete alkoholu, dok vas na čitanje vesti podstiču sa svih strana. Naime, alkohol treba kupiti, i za to treba uložiti vreme, jer vam alkohol ne donose pred vrata. Ako ste postali alkoholičar, a i dalje živite u porodici, onda morate da pokažete određenu veštinu u skrivanju flaša od ostalih članova porodice kao i, kada ih ispraznite, umešnost u oslobađanju od praznih flaša krišom. Iskreno rečeno, to je prava muka, ali, kada su u pitanju vesti, toga nema. Vesti su svuda oko vas, neke su besplatne, neke se automatski urezuju u vaš mozak. Ne morate nigde da ih smeštate i krijete; i nema ničeg čega kasnije morate da se otarasite. Ove „negativne” prepreke jesu ono što vesti čini posebno opasnim. To sam shvatio tek mnogo kasnije. Nakon hiljada i hiljada sati provedenih u čitanju vesti, shvatio sam njihovo negativno dejstvo. Sebi sam tada postavio dva pitanja: da li sada, posle toliko primljenih vesti, svet razumem bolje nego ranije? I: da li sada donosim bolje odluke? U oba slučaja odgovor je bio negativan.

Ipak, i dalje nisam bio u stanju da odolim drečavoj paradi vesti, mada mi je bilo jasno da me te vesti čine nervoznim i napetim. Fragmenti vesti stalno su upadali u moju stvarnost, i iznenada sam otkrio da mi je teško da u jednom dahu pročitam neki duži tekst. Kao da je neko moju pažnju isekao na manje delove. Uplašio sam se da

više neću moći da povratim sposobnost koncentracije, da ove fragmente nikada neću moći da spojim u celinu. Polako sam počeo da se odvajam od pozorišta vesti. Prvo sam uklonio biltene i RSS dokumenta, i pokušao da sebe ograničim na samo neke sajtove. Ali i tako je vesti bilo previše. Potom sam nastavio proces smanjivanja izvora vesti – prvo na pet, zatim na četiri pa na tri, onda na dva izvora – i dozvolio sam sebi samo tri dnevne posete sajto-  
vima sa vestima. Ni to nije pomoglo. Skakao sam sa linka na link poput orangutana, sve više se gubeći u beskonačnoj džungli vesti. Shvatio sam da mi treba radikalno rešenje i da mi ono treba *odmah*. I tako sam jednog dana odlučio: više nema vesti. Tačka. Odluka je bila drastična i trenutna, ali je donela rezultat.

Oslobađanje od navike čitanja vesti zahtevalo je vreme, jaku volju i spremnost na eksperimente. Ja sam pre svega tragao za odgovorima na sledeća pitanja: šta su vesti?; šta ih čini toliko neodoljivim?; šta se dešava u mozgu kada ih upijamo u sebe?; kako je moguće da čovek bude toliko informisan, a da zna tako malo?

Odricanje od vesti na tako drastičan način posebno mi je teško padalo zato što su mnogi moji prijatelji novinari. Oni spadaju u najpametnije, najzabavnije i najobrazovnije ljude koje znam. Osim toga, oni su svoju profesiju odabrali iz moralnih razloga – da svet učine malo boljim, i da one koji vladaju drže pod kontrolom. Nažalost, oni su danas upali u zamku industrije koja doslovno nema ničeg zajedničkog sa pravim novinarstvom. Manipulisanje vestima obesmislilo je novinarski poziv.

Danas sam „čist”. Od 2010. uopšte ne pratim vesti i mogu da vidim, osetim i da iz prve ruke govorim o blagotvornim dejstvima ove vrste slobode. To su: poboljšan kvalitet života, jasnije razmišljanje, vredniji uvidi i mnogo

više vremena. Ukinuo sam pretplatu na novine, prestao da gledam vesti na televiziji, prestao da slušam vesti sa radija i odrekao se vesti sa interneta. Počelo je kao lični eksperiment, a sada je to postala filozofija života. Kad od vas tražim da se odreknete vesti, činim to mirne savesti. To će vam popraviti život. I verujte mi: nećete izgubiti ništa važno.