

# Nieuws kan uw gezondheid schaden

## Column

*Peter De Keyzer*

Enkele weken geleden kreeg ik van mijn vennoot een schitterend boekje cadeau met als intrigerende titel 'Stop Reading the News: A Manifesto for a Happier, Calmer and Wiser life'. Een interview met de Zwitserse auteur Rolf Dobelli stond afgelopen weekend in deze krant. We zijn nog maar januari, maar wat mij betreft, is het boek van het jaar al bekend.

De centrale stelling is eenvoudig: de onafgebroken stroom aan nieuws is bijzonder schadelijk. Het maakt ons dom en tegelijk koppig zelfzeker, het maakt ons passief en depressief, het doodt creativiteit en het polariseert. Maar het belangrijkste van al: het doet ons de realiteit veel minder goed begrijpen. Nieuws doet met onze geest wat suiker doet met ons lichaam: het geeft een tijdelijke rush, is lekker en verslavend maar is schadelijk op de langere termijn.

Ieder van ons consumeert jaarlijks gemiddeld 20.000 stukken nieuws. Krantenartikels of onlineberichten, Twitter-gesprekken, YouTube-video's of beursnieuws. Bedenk eerst even hoe massaal veel tijd je daaraan hebt besteed. Stel jezelf vervolgens twee vragen. Begrijp ik nu beter dan voorheen hoe de wereld werkt? En ben ik nu in staat betere beslissingen te maken in mijn eigen leven? Wie eerlijk is, moet 'nee' antwoorden op beide vragen. We zijn dus ontzettend veel tijd kwijt, ons begrip van de wereld is er niet op vooruitgegaan en onze keuzes zijn niet beter geworden.

Nieuws geeft ons de illusie dat de wereld eenvoudig in elkaar zit. Dat we mee zijn. Dat verbanden, oplossingen en oorzaak en gevolg voor het rapen liggen. Dat is allesbehalve het geval. De wereld zit complex in elkaar. Allerhande processen spelen een rol en grijpen op elkaar in - zowel economisch, financieel, psychologisch, politiek, natuurkundig als geologisch. Nieuws, headlines, Twitter-feeds, sociale media, breaking news en commentatoren allerhande beschrijven wat aan het oppervlak van de wereld gebeurt en doen ons geloven dat we de realiteit begrijpen.

Om de wereld beter te begrijpen en betere keuzes te maken hebben we geen nieuws nodig. Wel analyses, longreads, wetenschappelijke papers, boeken, onderzoeksjournalistiek, documentaires. Wie een maatschappij wil verdelen of polariseren, overspoelt haar best met een eindeloze stroom nieuws. Mensen lijden aan confirmation bias - ze zoeken in nieuws een bevestiging van hun overtuiging of ideologie.

Fans van ondernemerschap zullen sneller nieuws lezen over Elon Musk of Bill Gates. Antiglobalisten zoeken, lezen en geloven vooral nieuws dat hen sterkt in de overtuiging dat multinationals de wereld naar de verdoemenis helpen. Hoe meer nieuws we bekijken en hoe groter de informatiestroom, hoe stelliger we overtuigd raken van ons eigen gelijk. Nieuws maakt ons niet slimmer, niet als individu en niet als maatschappij.

Neem de Belgische politiek. Beeld je in dat je op de avond van 26 mei 2019 de verkiezingsuitslagen had bekeken en een paar grondige analyses over de politieke en economische situatie in België had gelezen. Stel dat je sindsdien geen nieuws meer had gekeken - geen voorpagina's, geen sociale media en geen politieke commentaren. Zou je België en zijn politieke uitdagingen minder goed begrijpen dan wie zich wel in nieuws had ondergedompeld?

Allicht niet. Meer nog: degene die geen nieuws volgde, heeft mogelijk een veel helderder kijk op de realiteit dan wie door het feitenbos al lang de realiteit niet meer ziet.

De politiek zelf zou ook gebaat zijn bij wat minder nieuwsfetisjisme. Op politici heeft nieuws namelijk hetzelfde effect: het eigen gelijk wordt bevestigd, de zelfverzekerdheid neemt toe en het werkelijke begrip van de onderliggende realiteit neemt af.

Stel dat je de keuze hebt tussen twee kandidaat-premiers: de eerste is een nieuwsjunkie maar heeft nauwelijks tijd en concentratie over voor diepgravende rapporten, analyses of boeken. De tweede verslindt voortdurend rapporten, boeken of essays, maar weet nauwelijks wat er in het nieuws is. Ik weet aan wie ik de toekomst van het land zou toevertrouwen.

Laat ons dus dit jaar wat minder nieuws snacken en ons meer voeden met analyses. Wat minder op Twitter zitten en wat meer documentaires kijken. Niet door tijdlijnen scrollen, maar een boek uitlezen. We kunnen er alleen maar gelukkiger, wijzer en rustiger van worden.

**Peter de Keyzer**

*Managing partner Growth Inc.*