

TR TÝDENÍK ROZHLAS

PETR
LUDWIG:
ROUŠKY
OPRAVDU
FUNGUJÍ!



LADISLAV FREJ

Nebrat se
moc vážně

č. 8/2021 ■ 32 Kč (předpl. 31 Kč)



9 771213 209009

■ STRANA 10

Hrdinové práce
a jejich otřepaná
kliše

■ STRANA 15

Jak Havajci
oprašují svou
původní kulturu

■ STRANA 18

Moudrý muž
o životě
na Zemi



Český rozhlas

V dodržování pravidel jsme pankáči

Petr Ludwig, zakladatel GrowJOB Institute, v němž přednáší o tématu osobního rozvoje pro firmy i jednotlivce, je autorem knihy Konec prokrastinace a tvůrcem podcastů Deep Talks. Věnuje se i datovým predikcím ohledně koronaviru. Minulý rok zaujal svou angažovaností jako spoluzakladatel hnutí #Masks4All propagujícího nošení podomácku vyrobených roušek a je také spoluautorem výzvy vědců #ZachraňmeČesko.

Jak vás napadlo natočit již v polovině loňského března výukové video Roušky a kritické myšlení a založit iniciativu #RouškyVšem?

Poslední dva roky žiji většinu času v New Yorku a v momentě, kdy se vloni na jaře rušily všechny lety mezi Amerikou a Evropou, tak jsem na poslední chvíli 13. března odletěl do Prahy. Byl jsem téměř jediný, kdo se na palubě letadla něčím chránil. Po přeletu jsem si udělal rešerši o tom, co ví věda o rouškách, a narazil jsem na mnoho studií o tom, že roušky fungují, a to i proti virům. Ty se totiž nešíří samostatně, ale v kapénkách, které rouška až v 95 procentech zachytí. Spousta lidí si v té době myslela, že vir je malý a rouška jej neobsáhne, ale to se ukázalo jako mylné. Spojili jsme se s předními vědci, abychom tuto hypotézu ověřili v laboratoři. Došli jsme k závěru, že jsou roušky opravdu funkční, a odstartovali jsme kampaň #RouškyVšem. Během tří dnů se nám podařilo mobilizovat různé lidi, primátor Hříb také na základě naší iniciativy zavedl roušky v pražské MHD a vláda jako první stát v Evropě je zavedla povinně.

Poté jste s herečkou a režisérkou Anetou Kernovou natočili video, které v angličtině upozorňuje na nezbytnost chránit sebe a druhé rouškou před virovou nákazou. Jak k tomu došlo?

S Anetou Kernovou jsme vytvořili scénář k anglické obdobě kampaně a zařadili do něj i přední české vědce. Když jsme video publikovali, tak se začalo virálně šířit po světě, objevilo se v hlavních zprávách na CNN i BBC, pak se do toho zapojily přední světové celebrity a obletělo celý svět. Změřený dosah hashtagu #Masks4All byl 1,2 miliardy lidí, televize ho začaly používat na svých stránkách. Kampaň také dostala ocenění od Tylera Cowena z George Mason University za projekty, které se celosvětově nejvíce zasloužily o boj s koronavirem.

Toto video sdílel na svém Twitteru i premiér Andrej Babiš, jehož jste kritizoval ve svém podcastu Deep Talks s Mikulášem Minářem. Nevadí vám to?

Pokud čelíme tak velké globální pandemii, je potřeba umět spolupracovat. Existuje záznam z Oválné pracovny, kde na brífinku amerického prezidenta používají náš slogan: „Moje rouška chrání tebe, tvoje rouška chrání mě“. Oslovili jsme jak



Foto Robert Tichý

Světovou zdravotnickou organizaci WHO, tak americké Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí CDC a postupně se nám ty organizace podařilo přesvědčit, že roušky opravdu fungují. V dnešní době má více než sto států světa roušky povinné a všechna přední vědecká pracoviště, ať už je to Robert Koch Institute v Německu, National Health Service v Británii, americká CDC či WHO, roušky doporučují jako jednu z hlavních zbraní boje s pandemií.

K filmu Plandemic, který byl označen za konspirační, jeho režisér Mikki Willis připojil složku s odkazy na články a studie týkající se viru covid-19, například na klinickou studii, v níž se potvrdilo, že nošení respirátoru N95 může mít nepříznivý fyzický dopad na zdravotnický personál. Jak se k tomu stavíte?
Zrovna Plandemic je naprosto dokonalá ukáзка fake news, protože v něm zmíněné informace byly mnohokrát vyvrácené. V Česku o tom napsal velmi podrobný článek portál Manipulátoři.cz.

Willis odkazuje i na rozhovor s expertem na biologické zbraně Francisem Boylem. Ten uvedl, že „koronavirus je odporná biologická zbraň, která unikla z wuchanské BSL-4 laboratoře“. Co si o tom myslíte?

To je přesně jedna z cest, jak dezinformace vznikají. Objeví se člověk tvářící se jako odborník a začne říkat svoje názory. V českém prostředí to byla třeba paní Peková, která pro svá tvrzení o tom, že je koronavirus uměle vytvořený, nikdy neposkytla jediný důkaz či tvrdila, že koronavirus zmizí do Vánoc. Pokud člověk publikuje vědeckou studii, musí projít publikačním procesem „peer review“, jenž má za cíl vyřadit studie nekvalitní či se špatnou metodologií. Pokud vím, neexistuje jediná vědecká studie prokazující, že koronavirus není přírodního původu.

Jaký je váš postoj k vakcinaci obyvatelstva jako prevenci šíření koronaviru?

Vakcína je opravdu malý zázrak. Prošla všemi standardními fázemi a byla pod dohledem nejlepších vědeckých pracovišť a médií. Co více, ta od Pfizeru vypadá, že zabírá i na nový britský kmen. Dal jsem si práci a přečetl k ní hlavní reporty a myslím, že tomu můžeme věřit. Možnost, že by člověk covid-19 chytil, je nesrovnatelně nebezpečnější, ať už z pohledu možného úmrtí, tak dlouhodobých následků, než případné vedlejší účinky očkování.

Na kurzu Konec prokrastinace uvedla vaše kolegyně, lektorka Dědičová, že „médiá mohou velmi

efektivně působit na amygdalu, což je mozkové centrum, které reaguje silněji na negativní podněty“. Jak vnímáte záporné zprávy ohledně vývoje pandemie?

Jedním z důvodů, proč je potřeba o celé situaci objektivně informovat, je to, aby se člověk dokázal dobře připravit a nehorším scénářům se vyhnul. Některé zprávy o koronaviru mě naopak mohou uklidnit, dokážu předpovědět, jak se to bude vyvíjet či co opravdu funguje jako účinná ochrana. To, že někdo tvrdí, že nás vakcína chce vyvraždit a Bill Gates se nás snaží očipovat, je daleko děsivější než realita. V Česku poskytuje informace postavené na kvalitních vědeckých zdrojích například Iniciativa Sníh v čele s imunologem Zdeňkem Helem.

” Věty typu „Nejde to“ označuje pozitivní psychologie jako „fixní myšlení“ a jsou společně všem postkomunistickým zemím. “

Moje známá z Paříže po návštěvě Česka pronesla, že vládní nařízení na rozdíl od Francouzů nedodržujeme.

Česko je na tom nejhůř na světě, co se týče počtu nově nakažených na milion obyvatel. Jedním z hlavních vysvětlení je nerozhodnost naší vlády a neschopnost udělat opatření rychle, aby byla daleko účinnější a mohla trvat kratší dobu. Tím, že se to odkládalo, musela se pak zavést daleko silnější a delší opatření. Japonsko má asi čtyřicetkrát méně mrtvých na milion obyvatel než my. Asiaty obecně dodržují pravidla, v Česku je to tak, že když člověk s něčím nesouhlasí, tak si to udělá po svém. Umíme sice improvizovat, to se ukázalo jako dobré, když jsme šli roušky, ale ohledně dodržování pravidel jsme v porovnání s jinými národy pankáči.

Dne 17. ledna jste na Facebooku napsal o možné čtvrté vlně pandemie. Mohu se zeptat, jak jste k tomu dospěl?

Tu prognózu dělali lidé z amerického Centra pro kontrolu a prevenci nemocí, kde předpověděli, že britská mutace převáží někdy v březnu. Jelikož je o třicet až sedmdesát procent nakažlivější, vzniká riziko přetření nemocnic.

Jak se z vaší knihy Konec prokrastinace, která vyšla v roce 2013 v Brně, stal celosvětový bestseller s nákladem více než 150 tisíc výtisků a překladem do více než devatenácti jazyků?

Těch sto padesát tisíc výtisků bylo jenom v Česku, ale celosvětově už jich je přes tři sta tisíc. Kniha jednak obsahuje odkazy na vědecké

studie, zároveň je velmi jednoduchá, praktická a obsahuje nákresy, jež lidem pomáhají věci snadno a lépe pochopit.

Knihu jste v New Yorku se spoluautorkou Adelou Schickerovou přeložil do angličtiny. Jak se vám v Americe pracovalo?

Knihu vydalo Macmillan Publishers, jedno z největších světových nakladatelství, což je ohromný úspěch nejen pro mě, ale pro českou literaturu celkově. Když jsem se do New Yorku přestěhoval, tak bylo důležité naučit se přednášet v angličtině. Trvalo asi rok, než jsem se tam vůbec aklimatizoval.

Uvedl jste, že v jedné studii skončilo Česko jako druhá nejpesimističtější a nejnegativnější země na

světě a česká kultura je prostoupena fixním myšlením, jež je spojena s postkomunismem.

Věty jako „nejde to“ či „nepodaří se to“ označuje pozitivní psychologie jako „fixní myšlení“, jsou společné všem postkomunistickým zemím a šíří se z generace na generaci. Podle studií mají pesimističtější lidé daleko vyšší riziko, že například onemocní depresí. Vnímám, že největší rozdíl mezi americkou a českou kulturou je právě v negativismu.

Na konferenci Osobní růst konané v roce 2019 jste zmínil, že dle dostupných studií porovnávání s druhými a odvozování svojí hodnoty podle toho, kolik lidí mne sleduje na sociálních sítích, zvyšuje riziko úzkosti a depresí. Stává se vám někdy, že na sociálních sítích sledujete „lajky“ u svých příspěvků?

Bohužel, myslím, že se to stává všem. Když člověk uveřejní příspěvek na sociálních sítích a nikdo ho nesdílí, tak nad tím prostě přemýšlí. Velmi důležitý je důvod, proč to člověk sleduje, jestli kvůli tomu, aby si něco dokazoval, nebo proto, aby třeba jen vyhodnotil účinnost svých příspěvků. Je dobré se od toho trochu odosobnit.

V jednom rozhovoru jste uvedl, že díky vnitřní motivaci na rozdíl od té vnější se člověk stává spokojenějším a kreativnějším. Navíc se tím člověk dostává do stavu „flow“, kdy dělá něco, co ho pohltí, a přestane vnímat čas. Díky zvýšené hladině dopaminu se lépe učí nové věci. Je „flow“ o hodnotách tohoto neurotransmiteru v mozku?

Abyste člověk dostal do stavu „flow“, je dobré mít dlouhé úseky času bez vyrušení. Pomáhá vypnout si různé notifikace, posílovat schopnost koncentrace pomocí technik označovaných jako mindfulness. Důležitou složkou je také to, zda člověk činnost vnímá jako smysluplnou.

Po vaší přednášce o dopaminovém minimalismu mne napadlo, že ve chvíli, kdy sledujeme ve svém životě reakce lidí na sociálních sítích či seriály na Netflixu, jsme v podstatě velmi ovlivnění dosycováním tohoto neurohormonu. Nebylo by řešením vypudit zlozvyky a zařadit „flow“ stav?

Je to jeden ze závěrů knihy Digitální minimalismus od Cala Newporta. Když lidé například nebvají práce či se nudí, o to více budou inklinovat k takzvaným dopaminovým závislostem, při nichž se aktivují centra odměn v mozku, aniž by si to úplně zasloužili. Řešením je dát si chvíli takzvaný digitální detox.

Ovlivnila vaši firmu GrowJOB Institute epidemie koronaviru?

Kompletně, protože hlavní náplní toho, co dělám, jsou veřejné akce. Museli jsme celou firmu předělat. Vše jsme přesunuli do online světa, začali jsme dělat webináře. V němčem nás to ale změnilo k lepšímu, můžeme dělat přednášky pro Ameriku z Česka a naopak.

Již tři roky provozujete podcast Deep Talks. Co bylo popudem k jeho založení a podle jakého klíče si do něj vybíráte hosty?

S chirurgem Tomášem Šebkem jsme šli na dlouhou procházku a vedli neuvěřitelně zajímavý rozhovor. Řekl jsem si, že bychom to mohli nahrát, a tak se Tomáš stal hostem prvního Deep Talks. Pak jsem začal zvat další zajímavé lidi, kteří mají silné osobní hodnoty. Ideo o dlouhý formát, mohu se s nimi bavit o tématech, k nimž bych se v kratším interview nedostal.

Lze považovat podcasty v dnešní době za alternativu k běžnému rozhlasovému vysílání?

Určitě, trendem jsou i v zahraničí. V Americe je poslouchá téměř každý, mluvené slovo má výhodu, že u toho můžete něco dělat: běhat, žehlit, jet městskou hromadnou dopravou. V Česku poslechovost podcastů roste, podle mne budou mít v budoucnu ještě větší oblibu. I Český rozhlas má jeden z nejoblíbenějších českých podcastů Vinohradská 12. Myslím, že dnes není vůbec důležité, kdy člověk obsah konzumuje, jestli si musíte v osm naladit stanici, nebo jestli si jej pustíte z mobilu, až budete chtít. Můžete si jej stáhnout a poslouchat třeba v autě.

■ Ester Gerová, publicistka