

DRUHÁ ČÁST

TEN NEJLEPŠÍ ČAS NA VŠECHNO

Tato část knihy je míněna jako průvodce pro nalezení toho správného okamžiku pro váš nejlepší výkon v několika oblastech – vztahy, kondice, zdraví, spánek, jídlo a pití, práce, tvořivost, peníze a zábava. V rámci každé kapitoly se věnuji několika specifickým aktivitám. Aktivity na sebe nenavazují, a je tedy na vás, zda se pustíte přímo do čtení toho, co vás zajímá, anebo budete číst postupně. Ať už se rozhodnete informace získat jakkoli, donutí vás to změnit načasování všeho, co v životě děláte.

KAPITOLA 6

Vztahy

ZAMILOVÁNÍ	96
VOLÁNÍ PŘÁTELŮM	98
HÁDKY S PARTNEREM	102
SEX	108
PLÁNOVÁNÍ DŮLEŽITÝCH VĚCÍ	112
ROZHOVOR S DĚTMI	115

ZAMILOVÁNÍ

Chyba: Neschopnost najít si partnera, utvrdit a udržet partnerský vztah.

Správně: Nalezení, utvrzení a udržení partnerského vztahu.

Jednoduchá fakta

Omlouvám se, že nebudu příliš romantický, ale pravda je, že zamilování je biochemický proces. Podívejme se na to zblízka:

Rytmus přitažlivosti zažíváte, když jste nově zamilovaní. Může se to stát kdykoli. Ve skutečnosti to vše máte pod nosem. Feromony jsou vlastně hormony bez vůně, které ženy i muži vysílají. Nemůžeme je však rozpoznat tak, jako cítíme vůni růže nebo pomeranče, přicházejí skrze náš nos rovnou do mozku. Lze to nazvat „láska na první začichání“. Pokud určitá osoba odpoví na feromonový podpis někoho jiného, on nebo ona se cítí k druhému přitahování. Můžete se zamilovat do někoho, kdo se na vás dívá z druhého konce místnosti, ale dokud nestojíte tak blízko, abyste se vzájemně cítili, nemůžete vědět, zda mezi vámi funguje nějaká chemie (feromonová přitažlivost).

Tato přitažlivost může být ovlivněna biočasem. Podle studií University of Texas v Austinu¹ muži dokážou rozlišit plodnost ženy podle čichu. Výzkumníci požádali ženy (před menopauzou), aby tři noci za sebou spaly v jednom tričku během ovulace a v jiném po tři noci v období mimo ovulaci. Muži pak byli požádáni, aby si k tričkům čichli. Trička ovulujících žen popsali muži jako příjemnější a více sexy než ta druhá. Takže, milé ženy, pro přitažlivost je důležité, abyste v době ovulace nepoužívaly parfémy nebo voňavé mycí prostředky.

Nechci říct, že by vůbec nezáleželo na vzhledu. Záleží, ale ne tak, jak si myslíte. Nejtatraktivnější sexuální výraz tváře je laskavost. V rámci čínské studie² z roku 2014 ukázali výzkumníci obrázky tváří sto dvaceti účastníkům výzkumu (polovina mužů a polovina žen) a požádali je, aby ohodnotili obrázky podle přitažlivosti. Fotografie laskavých a pozitivně vypadajících lidí byly hodnoceny jako přitažlivější než ty, které tyto rysy neměly. To vedlo výzkumníky k tomu, že fenomén „dobrota je krása“ označili za haló efekt.

Jaká je tedy spojitost mezi přitažlivostí a biočasem? **Nejlepší doba na hledání partnera je tehdy, když máte dobrou náladu.**

- **Delfíni** mají dobrou náladu odpoledne nebo večer.
- **Lvi** jsou v dobrém rozpoložení ráno a brzy večer. (Nejhorší nálada Lvů je často lepší než nejlepší naladění ostatních typů. Takže ve srovnání s nimi není špatná nálada Lvů tak zlá.)

- **Medvědi** začínají být dobře naladěni uprostřed odpoledne a pokračují do brzkého večera.
- **Vlci** jsou v dobré náladě od pozdního odpoledne do pozdního večera.

Tady vidíte, proč se rande u večere stalo standardem. Většina chronotypů je v dobré náladě v pozdějších hodinách dne.

Rytmus láskyplnosti je moment, kdy cítíte vůči partnerovi něhu a máte touhu se ho dotýkat a být mu nablízku. Je to záležitost několika hormonů včetně dopaminu, serotoninu, vasopressinu a v největší míře oxytocinu. Během prvních fází vztahu, kdy se partneři mazlí, drží se za ruce, objímají a neustále líbají, teče oxytocin proudem. Během izraelské studie z roku 2012³ měřili vědci hladiny oxytocinu u šedesáti čerstvých párů během tří prvních měsíců jejich rašícího vztahu a u čtyřiceti tří nezadaných jedinců. Hladina oxytocinu u párů byla jednoznačně vyšší než u nezadaných. Příliv oxytocinu souvisel se šťastnými pocity párů a také s nervozitou, kterou páry kolem vztahu prožívaly. Podstatou zamilovanosti jsou i obavy o partnera a to, kam se váš vztah ubírá. Mimochodem, když o tom mluvíme....

Rytmus spojení se projevuje, když se mezi vámi a partnerem vytvoří dlouhodobé pouto, což lze naměřit i v krvi. Zmiňovaní izraelští pracovníci otestovali opětovně páry, které spolu byly stále po šesti měsících (což byla zhruba polovina z původní skupiny) a zjistili, že hladiny jejich hormonů nepoklesly. Vedoucí výzkumu Ruth Feldmanová časopisu *Scientific American* sdělila: „Oxytocin může vyvolat láskyplné projevy chování, ale současně i rozdávání a přijímání milujících gest podporuje uvolňování oxytocinu, který znovu vyvolává podobné chování.“ Rytmus spojení je vlastně taková smyčka pozitivní zpětné vazby, která začíná přitažlivostí a je denně živena dalším přísunem lásky. Kdykoli je to možné, dávejte svému partnerovi najevo fyzickou lásku a tvařte se láskyplně, abyste váš vztah udržovali stále při životě.

Shrnutí rytmů

Rytmus přitažlivosti: Když se cítíte k nové lásce přitahováni díky feromonům a haló efektu.

Rytmus láskyplnosti: Když cítíte fyzickou potřebu být vašemu novému partnerovi nablízku díky bodlinkám hormonů lásky.

Rytmus spojení: Když máte k partnerovi dlouhodobé pouto díky neustálému přílivu hormonů lásky.

NEJHORŠÍ ČAS PRO ZAMILOVÁNÍ

11.00–14.00 Ranní hladiny oxytocinu, testosteronu a dopaminu do této doby už poklesy (dokonce i vlkům). Pro všechny chronotypy platí, že jejich účinky jsou uprostřed pracovního dne nižší. Rande u oběda může být skvělý způsob, jak se s druhým potkat a zjistit, o koho se jedná, ale přitažlivým se pro vás může stát u večeře.

NEJLEPŠÍ ČAS PRO ZAMILOVÁNÍ

Delfín: 8.00, po přísunu serotoninu po večeři složené převážně ze sacharidů a po sexu, který uvolní serotonin.

Lev: 7.00, po ranním sexu.

Medvěd: 16.00, po odpoledním zdřímnutí, kdy oplývají pozitivní náladou.

Vlk: 23.00, s návalem serotoninu po večeři a sexu produkujícím oxytocin.

VOLÁNÍ PŘÁTELŮM

Chyba: Zmeškané hovory padají do hlasové schránky, vy je hned nevyřizujete a s přáteli se spojíte, když nejsou zrovna v dobré náladě nebo nemají čas.

Správně: Snažte se volat přátelům, pokud jsou k dispozici a připraveni s vámi mluvit.

Jednoduchá fakta

Zavolat příteli se zdá být zcela bezproblémová záležitost. Vytočíte číslo nebo o to požádáte sekretářku. Váš přítel nebo přítelkyně zvedne sluchátko – ať už má telefon po ruce nebo nedaleko – a příjemně si popovídáte. Mluvíte o svých plánech nebo si vyměníte pár pěkných myšlenek, nějaké novinky a nápady a pak zavěsíte s dobrým pocitem, že vás má někdo rád a záleží mu na vás.

Vždy to tak ovšem nefunguje. Kolikrát už jste někomu zavolali a místo přátelského hlasu se ozvala automatická odpověď jako: „Právě nemůžu mluvit. Ozvu se později.“ Skutečnost, že vstoupíte do hlasové schránky a můžete být nahráváni, ve vás vyvolá pocit odmítnutí a opuštění.

Jako společenské bytosti potřebujeme sociální kontakt. Jsme stvořeni k tomu, abychom hledali spojení s ostatními pro vlastní přežití. V dnešní době se nedáváme dohromady proto, abychom spolu lovili, ale potřebujeme udržovat přátelství, abychom

předešli samotě, která může vést k depresím, poruchám imunitního systému a zánětlivým onemocněním.⁴

Textové zprávy, způsob, který upřednostňují dnešní mladí lidé, je jen chabou náhražkou hovoru tváří v tvář. Ucho na ucho je hned potom tím nejlepším kontaktem, který spočívá v bohatosti tónu hlasu a v citovém náboji. Není nic lepšího než hlas přítele, který vás ujišťuje, že poslouchá, a společný srdečný smích.

Takže, kdy volat, abyste si zajistili tuto pozitivní odezvu? Prvním aspektem, který berte v úvahu, je **rytmus dostupnosti**. Kdy mají vaši přátelé čas na hovory? Ve výzkumu z roku 2013 prováděného na University of Southern Carolina´s Marshall School of Business⁵, uvedla většina z 554 dotazovaných profesionálů, že považují zvednutí telefonu během formální i neformální schůzky za nepřijatelné. Kontrolovat si příchozí hovory, omlouvat se za přijetí hovoru nebo dokonce vyřizovat hovor během schůzky všichni považovali za nerespektující a rušivé. Mileniálové sdíleli názor, že sledovat telefon nebo vyřizovat osobní hovory během práce je v pořádku, častěji než dotazovaní, kterým bylo více než čtyřicet let (čili jejich šéfové). Což je skutečnost, která by mohla mít dalekosáhlé důsledky na kariéru těchto mladých lidí. **Pokud chceš být dobrým přítelem, neuváděj nikoho do nepříjemné situace tím, že mu budeš volat v pracovní době.**

Nevolejte čerstvé mamince v době, kdy by ona nebo miminko mohli spát. Nevolejte studentovi, který se s největší pravděpodobností připravuje na zítřejší zkoušku. Nevolejte mezi 18.00 a 21.00, kdy většina z nás večerí. A nevolejte přátelům v čase jejich oblíbených pořadů nebo zápasů. Je to jednoduše nepříjemné.

Existuje také **rytmus vzájemné blízkosti**, kdy lidem není vhodné volat. Ve studii Cornell University z roku 2015⁶ odborníci zkoumali nejen čas, kdy se volalo, ale také komu, a došli k závěru, že čím později večer si lidé volali, tím bližší vztah k sobě měli. Noční hovory mezi sebou vedli pouze nejlepší přátelé nebo lidé v romantickém vztahu. Ve skutečnosti je volání v pozdních hodinách skrytou zprávou o tom, že považujete vztah za velmi důležitý. Pokud někomu voláte během dne, podvědomě považujete hovor za takový, pomocí kterého vyřizujete organizační záležitosti, plánujete a vyměňujete si nutné informace. Voláte-li po západu slunce, nevyslovené pravidlo je, že byste se rádi podělili o příběh a vedli hlubší, intimnější konverzace. Pokud voláte přátelům ve 14.00 pro povyražení, může to být považováno (dokonce i nevědomě) za nevhodné a rušivé.

Nakonec pro volání zkuste využívat **rytmu znalosti biočasu**, který vyžaduje přizpůsobení se rytmu jiným chronotypům vašich přátel. Zavolat Lvu ve 22.00 by bylo jako volat Vlkovi ve dvě hodiny ráno nebo Medvědovi o půlnoci. Museli byste být *opravdu blízcí* přátelé, abyste mohli očekávat, že si s vámi bude povídat, když napůl spí. To samé platí o hovorech brzy ráno. Možná, že vy Lvi už jste v 6.00 vzhůru a nabuzení začít něco

dělat. Ale vy, přátelé Medvědi a Vlci? Ne. Studie Cornell University se také zabývala tím, jaké časy jednotlivé chronotypy upřednostňují pro to, kdy volají oni. Potvrdilo se, že se, že ranní typy se se svými přáteli rádi baví spíše během dne, zatímco večerní typy to dělají večer. Pokud se snažíte zastihnout někoho v době, kdy se bude v nejlepší náladě bavit, myslete na jeho chronotyp více než na svůj. Pochopitelně, že váš chronorytmus je také důležitý, takže se zamyslete nad tím, čeho svým hovorem chcete dosáhnout. Chcete-li se pobavit, jen tak si nezávazně popovídat, volejte, když jste lehce unavení nebo pozdě večer. Pro důležité konverzace, které vyžadují soustředění, volte raději čas oběda nebo střední část odpoledne, kdy jsou všechny chronotypy nejpozornější.

Shrnutí rytmů

Rytmus dostupnosti: Když je nejpravděpodobnější, že na vás druhý bude mít čas a věnuje vám pozornost v rámci jeho pracovní doby nebo rodinného rozvrhu.

Rytmus vzájemné blízkosti: Doba, kdy někomu můžete volat na základě vašeho blízkého vztahu.

Rytmus znalosti biočasu: Čas, kdy je druhému možné volat s ohledem na jeho chronotyp.

NEJHORŠÍ DOBA PRO VOLÁNÍ PŘÁTELŮM

9.00 až 15.00, 18.00 až 21.00. Nevolejte přátelům během pracovní doby nebo školní výuky. Pokud se s nimi potřebujete spojit, napište jim zprávu. Nevolejte také kolem doby večere, když vaši přátelé mohou trávit čas s rodinou nebo mohou mít rande.

NEJLEPŠÍ DOBA PRO VOLÁNÍ PŘÁTELŮM

Vzhledem k tomu, že voláte přátelům proto, abyste váš vztah posílili, zní otázka „Kdy vás přátelé nejraději uslyší?“ Nevolejte podle svého chronotypu. Volejte na základě jejich chronotypu. Pokud máte přítele...

Delfína: 21.00–22.00

Lva: 7.00–10.00

Medvěda: 20.00–22.00

Vlka: 21.00–23.00

NEJLEPŠÍ ČAS PRO VOLÁNÍ RODIČŮM A PRARODIČŮM

Pro všechny chronotypy platí: „Kdykoli.“

Jako otec a psycholog doporučuji volat starším příbuzným kdykoli, kdy se vám to hodí během doby, kdy vstávají. Nedělejte si starosti s dostupností. Zaměřte se na frekvenci.

Společensky izolovaní senioři patří k nejzranitelnější skupině společnosti. Když pomíneme to nejprokazatelnější, jako je zhoršený zdravotní stav a smrt, jsou vysoce rizikovou skupinou z hlediska kardiovaskulárních onemocnění a infekcí. Osamělost starých osob zvyšuje riziko srdečních onemocnění, zvýšeného krevního tlaku a hladiny kortizolu, menší odolnost vůči stresu a náchylnost k depresím. Studie University College of London z roku 2012⁷ sledovala 6 500 dospělých starších 52 let během období sedmi let a zjistila, že příčina smrti z důvodu výše uvedených nemocí byla u osamělých jedinců dvakrát vyšší než u těch, kteří udržovali pravidelný kontakt se svou rodinou a přáteli formou telefonních hovorů nebo návštěv. Je možné, že se to děje proto, že staří a osamělí o sebe méně pečují, nebo si svou daň vybírá jejich psychika. Pravděpodobně obojí zároveň. Ne že bych vám chtěl navozovat pocity viny, ale zavolat starším příbuzným a poptat se, jak se jim daří, může zachránit jejich život.

Podle Cornell University volají lidé kvůli výše zmíněnému způsobu používání mobilních telefonů příbuzným méně často večer, kdy upřednostňují hovor s blízkými přáteli. Převažuje názor, že rodinné vztahy nejsou tak křehké jako přátelské. Svým rodičům a prarodičům můžete volat prakticky kdykoli, kdy se vám zachce, což se váže především na denní dobu. Tak to funguje u seniorů. Po dosažení 65 let většina z nás změní svůj biorytmus na Lva nebo Delfína (více v kapitole nazvané Chronorytmy a dlouhověkost na str. 305). Proto mají tendenci brzy se budít, časně jíst a obecně začít den dříve. To může platit také pro ty, kteří jdou předčasně do důchodu.

HÁDKY S PARTNEREM

Chyba: Používání ničivých argumentů, které spory neřeší, ale naplňují je hořkostí a odmítnutím.

Správně: Používání konstruktivních argumentů, které konflikty řeší a upevní vaše vzájemné pouto.

Jednoduchá fakta

Páry nebo blízcí přátelé spolu ne vždy nesouhlasí a proč by také měli? Dva rozdílní lidé budou mít vždy různé názory. Spory s partnerem jsou nevyhnutelnou součástí vašeho života. Můžete to dělat zdravým způsobem, prostřednictvím otevřené, čestné, vyrovnané komunikace a s ochotou najít řešení a kompromis. Anebo můžete ječet a řvát a sršet obvinění a jízlivé ostny. Denní doba, kterou pro hádky vyberete, bude mít vliv na to, zda žhavá diskuse váš vztah posilní, nebo vaši jednotu rozdělí.

První a nejdůležitější radou je: nepouštějte se do hádek, pokud jste se v noci pořádně nevyspali. Nazvěme to **rytmus nedostatečného spánku** – rytmus, při kterém na podněty reagujete přehnaně. V Tel Avivu provedli na tamější univerzitě studii⁸, při níž jedinci trpící nedostatkem spánku podstoupili vyšetření pomocí magnetické rezonance (MRI) a encefalografických přístrojů (EEG), zatímco plnili úkoly, u nichž bylo třeba zapojit citové i myšlenkové procesy. Výsledky ukázaly, že při nedostatku spánku nebyli jedinci schopní kontrolovat své emotivní reakce. Záležitosti, které měla mysl vyhodnotit jako „neutrální“, se jevily jako „negativní“. Z hádky mezi dvěma vyčerpanými lidmi nevznikne nic dobrého. Je lepší to odložit na dobu, kdy jste odpočatější.

A co **rytmus řešení** – neboli rytmus „nechoď do postele našťvaný“? Tento starý výrok by se měl změnit na „nehádej se před tím, než jdeš spát“. Během hlubokého spánku se konsoliduje paměť. Pokud se o půlnoci zuřivě pohádáte a pak jdete spát, váš mozek podrží v mysli všechny negativní emoce z hádky přes noc, dokonce i pokud se před tím stačíte usmířit. Během výzkumu na University of Massachusetts⁹ byly nahrávány odpovědi 106 mužů a žen poté, co jim byly předloženy emočně provokativní obrázky – od velice negativních po pozitivní. Tyto obrázky jim byly ukázány ještě jednou po noci spánku nebo po celodenním bdění. Negativní emotivní reakce na nepříjemné obrázky byly silnější u těch osob, které mezitím prospaly noc, než u těch, které zůstaly bdělé po celou dobu. Ochuzení o hodiny spánku kvůli hádce může být tedy lepší, než když se hádáte, problém vyřešíte, ale pak upadnete do hlubokého spánku. Nerad bych, abyste mě špatně pochopili. Nechci vám radit, abyste se celou noc prohádali. Ideálně by spor (nebo produktivní rozmluva) měl probíhat z kraje večera a konflikt by byl vyřešen tři