

## Cítíte se osaměle? Zahřejte se!

---

**Tereza Mahdalová**

Psychologický ústav FFMU, Brno

[info@psychologon.cz](mailto:info@psychologon.cz)

### **Anotace**

Není pochyb o tom, že sociální vyloučení má významné nepříznivé účinky na psychickou a fyzickou pohodu lidí. Nedostatek sociálního kontaktu je stresující pro všechny živé tvory a vyvolává úzkost a depresi (Zhong, Leonardelli, 2008). To již víme, ale proč se tak často osamělost spojuje s chladem? Co mají vůbec společného? Pojďme to zjistit

**Klíčová slova:** chlad, osamělost, sociální vyloučení

### **Abstract**

There is no doubt that social exclusion has significant adverse effects on people's psychological and physical well-being. Lack of social contact is stressful for all living creatures and induces anxiety and depression (Zhong, Leonardelli, 2008). We already know that, but why is loneliness associated with cold so often? What it has in common? Let's find out.

**Key words:** cold, lonely, social exclusion

---

V běžném jazyce jdou osamělost a chlad ruku v ruce. Dokazuje to i výrok rakouské spisovatelky Vicki Baum: „*Sláva vždy přináší samotu. Úspěch je chladný jako led a osamělost je jako severní pól*“. Tato jazyková vazba mezi sociální izolací a chladem může reflektovat náchylnost lidí k používání konceptů, které jsou založeny na tělesné zkušenosti (např. nachlazení) k popisu složitých pojmů, jako je sociální odmítnutí (Lakoff, 1987). Příkladem může být studie S. Asche (1946), která ukázala, že vlastnosti jako štědrý, společenský, oblíbený a humánní jsou často spojovány s vřelou osobou.

Nejen, že lidé vědomě popisují sociální interakce pomocí teplotních konceptů, ale také chápou mezilidské situace odlišně v závislosti na teplotních podmínkách. Ve studii L. Williamse a J. Bargha (2008) experimentátor žádal účastníky, aby drželi šálek horké nebo studené kávy, zatímco posuzovali vlastnosti jiné osoby. Kontakt s šálkem horké kávy vedl jednotlivce k hodnocení náhodné osoby jako vřelejší a přátelštější, než tomu bylo v druhém případě.

Metafora obvykle nebývá doslovná (Galinsky, Glucksberg, 2000). Například sousloví ledový pohled nepopisuje aktuální zkušenosti s okolní teplotou. Nedávné studie však ukazují, že občas tomu tak být může. V řadě experimentů C. Zhong a K. Liljenquist (2006) zjistili, že lidé k popisu morálních prohřešků používají nejen termíny vztahující se k fyzické čistotě (např. má čistý trestní rejstřík), ale také skutečně zažívají potřebu fyzicky se očistit poté, co jim byly připomenuty minulé poklesky (viz. Zhong, Liljenquist, 2006). To odpovídá teorii vtělené kognice a percepčních symbolů. Tyto teorie předpokládají, že myšlení zahrnuje percepční simulace (Zhong, Leonardelli, 2008). Pokud tomu tak je a myšlení zahrnuje vjemové simulace smyslů (včetně percepční simulace teploty), zkušenost se sociálním odmítnutím může vyvolat skutečný pocit chladu, protože chlad se často pojí se sociálním vyloučením. Tato asociace může mít kořeny již v raných zkušenostech. Když rodič drží dítě v náručí, dítě cítí jeho teplo, ale pokud se vzdálí, pocítí chlad. Toto zjištění si dítě potvrzuje i v pozdějším kontaktu s lidmi, například když společnost lidí zvyšuje okolní teplotu v důsledku uvolňování tělesného tepla nebo když chladné počasí omezuje kontakt s okolím (Zhong, Leonardelli, 2008).

C. Zhong a G. Leonardelli (2008) testovali, zda sociální vyloučení vyvolává skutečný pocit chladu tím, že požádali respondenty, aby odhadli aktuální teplotu v místnosti poté, co si vybavili situaci, kdy se cítili sociálně vyloučení nebo naopak začlenění. Účastníci, kteří vzpomínali na sociální vyloučení, uváděli nižší odhady pokojové teploty. Výzkumníkům toto zjištění nestačilo, a proto provedli ještě jeden experiment, ve kterém se snažili vytvořit skutečný zážitek sociálního vyloučení. Následně sledovali preference teplých jídel a nápojů před studenými. Účastníci, kteří prožili pocity vyloučení, dávali přednost teplému jídlu a pití.

J. Bargh a I. Shalev (2011) se zase zaměřili na využití fyzického tepla při pocitech osamělosti. Nakonec dospěli k závěru, že když se jedinec cítí osamělý, ovlivňuje svoji tělesnou teplotu, aniž by si uvědomoval spojitost mezi fyzickým a sociálním teplem. Čím osamělejší účastníci byli, tím teplejší koupel či sprchu preferovali a tím delší dobu strávili v teplé vodě. Fyzické teplo tedy do určité míry zvládne nahradit to sociální. Zde se nabízí

otázka, zda by se regulace okolní teploty nedala využít jako relativně levný a nenáročný způsob, jak podpořit skupinovou soudržnost.

Tato zjištění také nabízejí zajímavý pohled na příčinu sezónní afektivní poruchy („zimní deprese“), která se projevuje během zimních měsíců u jedinců, kteří jsou jinak zdraví. Je možné, že nízké teploty v zimě slouží jako katalyzátor prožitku sociálního vyloučení (Zhong, Leonardelli, 2008).

V 19. století americká básnířka Lucy Larcom napsala: *„Pokud se Vám svět zdá studený, zapalte ohně, abyste ho zahřáli“*. Tak jen do toho.

Zdroje:

- Asch, S. (1946). Forming Impressions of Personality. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 41(3), 258-290. Dostupný z WWW: [http://thenewschoolhistory.org/wp-content/uploads/2013/10/asch\\_formingimpressionsofpersonality-web.pdf](http://thenewschoolhistory.org/wp-content/uploads/2013/10/asch_formingimpressionsofpersonality-web.pdf)
- Bargh, J. A., & Shalev, I. (2011). The Substitutability of Physical and Social Warmth in Daily Life. *Emotion*, 12(1), 154-162. Dostupný z WWW: [http://www.yale.edu/acmelab/articles/Bargh\\_Shalev\\_Emotion.pdf](http://www.yale.edu/acmelab/articles/Bargh_Shalev_Emotion.pdf)
- Galinsky, A. D., & Gluckberg, S. (2000). Inhibition of the literal: Metaphors and idioms as judgmental primes. *Social Cognition*, 18(1), 35-54. doi: 10.1521/soco.2000.18.1.35.
- Lakoff, G. (1987). *Women, fire, and dangerous things: What categories reveal about the mind*. Chicago: University of Chicago Press.
- Williams, L., & Bargh, J. A. (2008). Experiencing physical warmth promotes interpersonal warmth. *Science*, 322(5901), 606-607. Dostupný z WWW: [http://www.yale.edu/acmelab/articles/Science\\_coffee\\_study.pdf](http://www.yale.edu/acmelab/articles/Science_coffee_study.pdf)
- Zhong, C., & Leonardelli, G. J. (2008). Cold and lonely: Does social exclusion literally feel cold? *Psychological Science*, 19, 838–842. Dostupný z WWW: <http://rady.ucsd.edu/faculty/seminars/2009/papers/zhong-cold.pdf>
- Zhong, C., & Liljenquist, K. (2006). Washing away your sins: threatened morality and physical cleansing. *Science*, 313(5792), 1451-1452. Dostupný z WWW: <http://www.sciencemag.org/content/313/5792/1451.full.pdf>

Zdroj obrázků:

- [http://fc03.deviantart.net/fs71/i/2013/352/b/1/the\\_little\\_match\\_girl\\_by\\_johnpatience-d6ydrz.jpg](http://fc03.deviantart.net/fs71/i/2013/352/b/1/the_little_match_girl_by_johnpatience-d6ydrz.jpg)