

## Słów kilka o emocjach c.d. – ZDZIWIENIE / ZASKOCZENIE



Czasami nie potrzeba słów, by się z kimś porozumieć. Wystarczy mowa ciała, wyrażająca emocje.

**Zdziwienie** – to emocja krótkotrwała. Pojawia się zwykle po kontakcie z danym bodźcem, który nas zaniepokoił i zaintrygował. Zaskoczenie to pozytywna emocja. Oczywiście nie każda forma zaskoczenia jest przyjemna, ale dopóki świat nas zaskakuje to zwykle odczuwamy satysfakcję z życia. **Zaskoczenie** pojawia się w sytuacji, kiedy nasze przewidywania nie spełniają się lub po prostu spotyka nas **coś niespodziewanego**. **W połączeniu z radością daje zachwyt, a ze smutkiem – rozczarowanie**. Może mieć bardzo różne natężenie, od lekkiego zdziwienia po (wiązącą się także ze strachem) panikę.

### Odczuwanie zdziwienia zmienia się wraz z wiekiem

Im człowiek starszy, tym mniej podatny na bycie zaskakiwanym. Doświadczenie wielu niespodziewanych sytuacji w życiu powoduje, iż coraz mniej może człowieka zaskoczyć. Każdy z nas w pewien sposób jest w stanie przygotować się na różne ewentualności mogące go spotkać i dzięki temu uniknąć niektórych form zachowania np. sprowokowania złodzieja do kradzieży portfela.

### Uczucie to zależy też od naszego trybu życia

Jeśli podejmujesz nowe wyzwania, jeździsz w nowe miejsca, spotykasz się z ludźmi i zwierzętami, poznajesz, uczysz się, to na każdym kroku może Cię spotkać coś nowego i zaskakującego. Jeśli jednak Twój tryb życia jest monotony, przewidywalny, to trudniej o zaskoczenia.

### Podobno zaskoczenia są przyprawami życia

Warto ich szukać otwierając się i ucząc wciąż nowych rzeczy.

#### Zdziwienie



- całe brwi uniesione do góry
- powieki uniesione do góry
- luźno otwarte usta

„Gdy jest się młodym, każdy człowiek i każde zdarzenie wydają się wyjątkowe. Z wiekiem uświadamiamy sobie w coraz większym stopniu powtarzalność i podobieństwo tego, co nas spotyka. W rezultacie doznajemy mniej radości i zaskoczeń, ale też i mniej rozczarowań, niż w młodych latach”

Albert Einstein

źródła:

<https://sentimenti.pl/blog/dlaczego-mierzymy-az-8-emocji-podstawowych/>

[http://serwisemocjonalny.pl/emocje/zdziwienie#kbhdg\\_1](http://serwisemocjonalny.pl/emocje/zdziwienie#kbhdg_1)