

36 pytań do zakochania

Na podstawie badania *"The Experimental Generation of Interpersonal Closeness: A Procedure and Some Preliminary Findings"* Dr. Arthur Aron, Uniwersytet Stanowy Nowy Jork w Stony Brook

JAK TO SIĘ ROBI

- Potrzebny czas: około godziny (ale nie robi się tego na czas – po prostu tyle warto sobie zaplanować)
- Wybierzcie sobie spokojne miejsce, gdzie nic nie będzie Was rozpraszać. Wyłączcie telefony, komunikatory, TV itp. Nie ma Was dla nikogo – poza Wami dwojgiem.
- Siadacie na wprost siebie i kolejno, na zmianę odpowiadacie na poniższe pytania. Im bardziej szczerze i uczciwie będą Wasze odpowiedzi, tym lepszy efekt.
- Na koniec, po ostatnim pytaniu, w milczeniu patrzycie sobie w oczy przez równe cztery (4) minuty. Nie mniej i nie więcej. Powodzenia!

ZESTAW 1

1. Gdyby mógł to być ktokolwiek na świecie, kogo chciałabyś zaprosić jako gościa na kolację?
2. Czy chciałabyś być sławny? Z czego?
3. Czy kiedykolwiek przed rozmową telefoniczną odgrywasz na próbę to, co zamierzasz powiedzieć? Dlaczego?
4. Co da Ciebie byłoby „doskonałym” dniem?
5. Kiedy ostatnio zaśpiewałaś coś dla siebie? A dla kogoś innego?
6. Gdybyś mógł/mogła dożyć 90-tych, zachowując umysł albo ciało 30 latka przez ostatnie 60 lat życia, co byś wybrała?
7. Czy masz jakieś ukryte przeczucie co do tego, jak umrzesz?
8. Wymień trzy rzeczy, które was łączą (= są dla Was wspólne)
9. Za co w życiu odczuwasz największą wdzięczność?
10. Gdybyś mógł zmienić cokolwiek w tym, jak byłeś wychowywany, co by to było?
11. W ciągu 4 minut opowiedz partnerowi/partnerce historię swojego życia z jak największą liczbą szczegółów.
12. Gdybyś jutro rano mogła/mógł obudzić się z dowolną cechą albo umiejętnością, co chciałabyś, aby to było?

ZESTAW 2

13. Gdyby kryształowa kula mogła ujawnić Ci prawdę o Tobie, Twoim życiu, przyszłości albo czymkolwiek innym, to czego chciałabyś/chciałbyś się dowiedzieć?
14. Czy jest coś, co od dawna marzysz, aby zrobić? Czemu jeszcze tego nie zrobiłaś/zrobiłeś?
15. Co jest największym osiągnięciem Twojego życia?
16. Co najbardziej cenisz sobie w przyjaźni?
17. Jakie jest Twoje najcenniejsze wspomnienie?

18. Jakie jest Twoje najstraszniejsze wspomnienie?
19. Gdybyś wiedziała, że za rok zginiesz, czy zmieniałabyś cokolwiek w swoim obecnym życiu?
20. Co oznacza dla Ciebie przyjaźń?
21. Jaką rolę w Twoim życiu odgrywa miłość i oddanie?
22. Na zmianę podzielcie się ze sobą tym, co uważacie za pozytywną cechę drugiego. Łącznie pięć cech każde.
23. Jak ciepła i bliska jest Twoja rodzina? Czy uważasz, że Twoje dzieciństwo było szczęśliwsze od większości innych ludzi?
24. Jak oceniasz swoją relację z matką?

ZESTAW 3

25. Wypowiedz trzy prawdziwe stwierdzenia o „my”. Na przykład, „oboje jesteśmy w tym pokoju i czujemy się...”
26. Dokończ zdanie: „Chciałbym móc komuś opowiedzieć o...”
27. Jeśli mielibyście stać się dla siebie bliskimi przyjaciółmi, powiedzcie, co każde z Was powinno wiedzieć o drugim.
28. Powiedz partnerowi/partnerce, co Ci się w nim/niej podoba; bądźcie tym razem bardzo szczerzy, mówiąc o tym, czego może nie chciałoby się wyznać komuś, kogo się dopiero poznało
29. Podzielcie się ze sobą jakimś wstydlwym momentem swojego życia.
30. Kiedy ostatnio płakałeś/płakałaś przy kimś innym? A samemu?
31. Powiedz partnerowi/partnerce o czymś, co już Ci się w nim/niej podoba.
32. Co, jeśli w ogóle, jest zbyt poważne, aby sobie z tego żartować?
33. Gdybyś miał/miała umrzeć dziś wieczorem bez możliwości skontaktowania się z kimkolwiek, czego najbardziej żałowałbyś/żałowałabyś, że komuś nie powiedziałaś? Dlaczego jeszcze tego nie zrobiłeś/zrobiłaś?
34. Twój dom, wraz ze wszystkim, co jest w środku, ogarnia pożar. Po uratowaniu Twoich najbliższych i zwierzątek domowych, masz jeszcze czas na to, aby wrócić tylko po jedną rzecz. Co by to było? Dlaczego to?
35. Spośród całej rodziny czyja śmierć najbardziej by Cię zabolęła? Dlaczego?
36. Podziel się z partnerem/partnerką jakimś osobistym problemem i zapytaj o radę, jak sobie z nim poradzić. Poproś go/ją też o wrażenia na temat tego, jak Ty odnosisz się do problemu, który wybrałeś/wybrałaś.

(Pamiętajcie, aby teraz przez 4 minuty w milczeniu patrzeć sobie w oczy)