

36 вопросов, чтобы влюбиться

Много лет назад американский психолог Артур Арон создал опросник, «который способен заставить влюбиться». Он состоит из 36 вопросов, которые создают между двумя людьми атмосферу доверия, искренности.

Как проверить это на себе?

Выделите примерно час в спокойном месте. Отвечайте на вопросы по очереди. Говорите с открытой душой, не делайте записей, не комментируйте ответы партнера. Будьте как можно искреннее. От первой к третьей части опросника степень интимности возрастает; можно делать паузы между частями. В конце четыре минуты смотрите друг другу в глаза.

Серия 1

1. Если бы вы могли пригласить кого-нибудь на ужин (близкого человека, умершего родственника, знаменитость), кого бы вы выбрали?
2. Хотели бы вы быть знаменитым? В чем?
3. Прежде чем сделать звонок, вам случается репетировать свою реплику? Почему?
4. Каким был бы для вас «идеальный день»?
5. Когда вы в последний раз пели в одиночестве? А для кого-нибудь другого?
6. Если бы вы могли прожить до 90 лет и в последние 60 лет сохранить либо разум, либо тело 30-летнего, что бы вы выбрали?
7. У вас есть тайное предчувствие того, как вы умрете?
8. Назовите три черты, которые, по-вашему, есть и у вас, и у вашего партнера.
9. За что вы испытываете наибольшую благодарность?
10. Если бы вы могли, что бы вы изменили в том, как вас воспитывали?
11. За 4 минуты расскажите партнеру историю вашей жизни настолько подробно, насколько это возможно.
12. Если бы вы могли проснуться завтра, обладая каким-то умением или способностью, что бы это было?

Серия 2

13. Если бы магический кристалл мог открыть вам правду, о чем бы вы хотели узнать?

14. Есть ли что-то, что вы уже давно мечтаете сделать? Почему вы еще не сделали этого?

15. Каково наибольшее достижение вашей жизни?

16. Что в дружбе для вас наиболее ценно?

17. Каково ваше самое дорогое воспоминание?

18. Каково ваше самое ужасное воспоминание?

19. Если бы вы знали, что умрете через год, что бы вы изменили в том, как вы живете? Почему?

20. Что для вас значит дружба?

21. Какую роль любовь и нежность играют в вашей жизни?

22. По очереди называйте партнеру его положительные черты (обменяйтесь пятью характеристиками).

23. В вашей семье отношения теплые и близкие?

24. Какие чувства у вас вызывает ваше взаимодействие с матерью?

Серия 3

25. Составьте каждый по три утверждения, верных для вас обоих. Например, «Мы оба сейчас чувствуем...»
26. Продолжите фразу: «Я бы хотел, чтобы был кто-то, с кем можно разделить...»
27. Если бы вы собирались стать близким другом для вашего партнера, что бы вы ему рассказали: что он, по вашему мнению, должен о вас знать?
28. Расскажите партнеру, что вам нравится в нем; говорите прямо, произносите вещи, которые вы не могли бы сказать случайному знакомому.
29. Поделитесь с вашим партнером неприятной ситуацией или смущающим моментом из вашей жизни.
30. Когда вы в последний раз плакали при ком-нибудь? А в одиночестве?
31. Расскажите своему партнеру, что вы уже сейчас цените в нем (в ней).
32. По-вашему, какая тема слишком серьезна, чтобы шутить об этом?
33. Если бы вы должны были умереть сегодня до конца дня, ни с кем не поговорив, о чем несказанном вы бы больше всего жалели? Почему вы еще не сказали этого?
34. Ваш дом со всем имуществом загорелся. После спасения ваших близких, а также домашних животных у вас есть время, чтобы забежать в дом и спасти еще что-то от пламени. Что бы вы взяли? Почему?
35. Смерть кого из членов вашей семьи расстроила бы вас больше всего? Почему?
36. Поделитесь личной проблемой и спросите партнера, как он бы справился с ней. Затем спросите, что он думает о ваших чувствах по поводу этой проблемы.