



36 вопросов, чтобы (снова) влюбиться

Из курса Учебника Т—Ж
«Секс в отношениях»

Вопросы разработаны американским психологом Артуром Ароном и опубликованы в статье «Экспериментальное формирование межличностной близости» (на английском языке)

Выделите около часа и выберите место, где вас никто не будет отвлекать. Отвечайте на вопросы по очереди, старайтесь говорить искренне и внимательно слушать друг друга, не оценивая и не перебивая

После завершения упражнения посмотрите друг другу в глаза несколько минут и обсудите, что вы почувствовали во время разговора и что нового узнали друг о друге

Часть 1

1. Если бы ты мог пригласить на ужин кого угодно — близкого человека, умершего родственника, знаменитость, — кого бы ты выбрал?
2. Ты хотел бы обрести известность? В какой сфере?
3. Перед тем как кому-то позвонить, ты репетируешь разговор? Почему?
4. Что для тебя «идеальный день»?
5. Когда ты в последний раз пел в одиночестве? А для кого-то другого?
6. Если бы ты мог прожить до 90 лет и в последние 60 лет сохранить либо разум, либо тело 30-летнего человека, что бы ты выбрал?
7. Есть ли у тебя предчувствие того, как ты умрешь?
8. Назови три черты, которые, по твоему мнению, есть и у тебя, и у партнера.
9. За что ты испытываешь наибольшую благодарность?
10. Что бы ты изменил в своем воспитании?
11. За четыре минуты расскажи о своей жизни настолько подробно, насколько это возможно.
12. Если бы ты мог проснуться завтра, обладая каким-то новым умением или способностью, что бы это было?

Часть 2

1. Если бы магический кристалл мог рассказать правду о чем угодно, что ты хотел бы узнать?
2. Есть ли что-то, что ты давно мечтаешь сделать? Как думаешь, почему так и не сделал?
3. Какое твое самое большое достижение в жизни?
4. Что ты больше всего ценишь в дружбе?
5. Какое твое самое дорогое воспоминание?
6. А самое тяжелое воспоминание?
7. Если бы ты знал, что умрешь через год, что бы ты изменил в своей жизни? Почему?
8. Что для тебя значит дружба?
9. Какую роль любовь и нежность играют в твоей жизни?
10. По очереди назовите пять положительных черт друг друга.
11. В твоей семье были теплые и близкие отношения?
12. Какие чувства у тебя вызывают отношения с матерью?

Часть 3

1. Сформулируй три утверждения, верные и для тебя, и для партнера. Например: «Мы оба сейчас чувствуем...»
2. Продолжи фразу: «Мне хотелось бы, чтобы был кто-то, с кем можно разделить...»
3. Если ты хочешь стать для партнера по-настоящему близким человеком, поделись тем, что ему важно о тебе знать.
4. Расскажи, что тебе нравится в партнере. Говори то, что не стал бы говорить случайному знакомому.
5. Поделись неприятной ситуацией из своей жизни.
6. Когда ты в последний раз плакал при других людях? А в одиночестве?
7. Скажи партнеру, что ты особенно в нем ценишь.
8. Какая тема для тебя слишком серьезна, чтобы шутить о ней?
9. Если бы тебе предстояло умереть сегодня до конца дня, не поговорив ни с кем, о чем невысказанном ты бы больше всего жалел? Почему до сих пор не говорил этого?
10. Твой дом со всем имуществом загорелся. После спасения близких и домашних животных у тебя есть время спасти еще одну вещь. Что это будет и почему?
11. Смерть кого из членов семьи расстроила бы тебя сильнее всего? Почему?
12. Поделись личной проблемой и спроси партнера, как он поступил бы в такой ситуации. Затем уточни, как он воспринимает твои чувства по этому поводу.

