

Jak budować bliskość???

Arthur Aron-profesor psychologii, na podstawie badań opracował kwestionariusz z pytaniami, które pomagają budować bliskość między ludźmi.

Można je wykorzystać do rozmowy z osobami, które chcemy bliżej poznać lub z tymi, których mamy wokół siebie, ale rodzaj relacji nie jest najbliższy. Możemy w ten sposób pogłębić bliskość, odświeżyć kontakt, poznać kogoś na nowo. Może to być mąż, partner, a może to być także nasze dorastające dziecko, rodzic, stara przyjaciółka, ktoś z rodzeństwa.

Oto te ważne pytania:

- 1. Gdybyś miał nieograniczoną możliwość wyboru, to kogo zaprosiłbyś na kolację i dlaczego?**
- 2. Czy chciałbyś być sławny?**
- 3. Czy zdarza Ci się przed rozmową telefoniczną próbować, co chcesz powiedzieć?**
- 4. Jak wyglądałby Twój doskonały dzień?**
- 5. Gdybyś miał dożyć do dziewięćdziesiątki i mógł wybrać zachowanie ciała lub umysłu młodego człowieka, to na co byś się zdecydował?**
- 6. Czy masz ukryte przeczucie, jak umrzesz?**
- 7. Za co jesteś życiu wdzięczny?**
- 8. Co byś chciał zmienić w swoim życiu?**
- 9. Co byś chciał zmienić w sposobie, w jaki zostałeś wychowany?**
- 10. Opowiedz swoje życie w ciągu czterech minut, z jak największą liczbą szczegółów.**
- 11. Gdybyś jutro mógł się obudzić z nową dowolną umiejętnością, to co by to było?**
- 12. Gdybyś posiadał kryształową kulę i mógł przewidzieć przyszłość, to czy skorzystałbyś z niej?**
- 13. Czy masz coś, o czym marzysz, ale nie miałeś odwagi tego zrealizować?**
- 14. Co nazwałbyś swoim największym życiowym osiągnięciem?**
- 15. Co cenisz w przyjaźni?**
- 16. Jakie wspomnienia cenisz najbardziej?**
- 17. Jakie są Twoje najstraszniejsze wspomnienia?**
- 18. Gdybyś miał wiedzieć, że zostało Ci rok życia, to co byś w nim zmienił?**
- 19. Kiedy ostatnio płakałeś?**
- 20. Gdybyś wiedział, że za chwilę umrzesz, to ważnego i komu byś chciał powiedzieć?**
- 21. Śmierć kogo bliskiego najbardziej by Cię zabolala?**

Jak widać, pytań jest wiele. Są one trudne, wymagają zastanowienia nad sobą, swoim życiem, wartościami. Można je wypróbować. Może dzięki nim dowiemy się czegoś ważnego o bliskiej nam osobie lub o sobie samych?

Opracowała: Urszula Ryza