Par-/relationsterapeut

Psykologen Arthur Aaron utformade 1997 vid Stony Brook University, New York, ett experiment med 36 frågor med syftet att stärka sin hypotes. Hypotesen om att när människor visar sig sårbara för varandra så uppstår ett starkt band.
Vidare finns det studier som visar att öppenhet kan trigga kärlek.
Allt ni som frågar och svarar behöver är en lugn plats och att ställa frågorna till varandra. Frågorna funkar lika bra att ställa till vänner eller till partner om man vill komma varandra närmare.

36 frågor som kan skapa starkare relationer/intimitet:

Del 1:

1. Om du fick äta middag med vem som helst i världen – vem skulle du välja?
2. Skulle du vilja vara känd? På vilket sätt?
3. Innan du ringer ett telefonsamtal – övar du på vad du ska säga? Varför?
4. Hur ser en perfekt dag ut för dig?
5. När sjöng du senast för dig själv? Och för någon annan?
6. Om du fick leva tills du var 90 år och fick välja att antingen ha fysik eller psyket hos en 30-åring under dina sista 60 år i livet, vad skulle du välja?
7. Har du en hemlig känsla över hur du kommer att dö?
8. Säg tre saker som du och din partner/vän har/bör ha gemensamt.

9. Vad är du mest tacksam över i livet?

10. Om du fick ändra något under din uppväxt – vad skulle det vara?

11. Ta fyra minuter och berätta din livshistoria så detaljerat som möjligt.

12. Om du vaknade imorgon och hade fått en förmåga eller kvalitet – vad skulle det vara?

Del 2:

13. Om en kristallkula kunde spå sanningen om dig själv, ditt liv, din framtid eller något annat – vad skulle du vilja veta?

14. Är det något du har drömt om att göra under en längre tid? Varför har du inte gjort det?

15. Vad är det största du har uppnått i livet?

16. Vad värdesätter du mest i en vänskap?

17. Vad är ditt finaste minne?

18. Vad är ditt mest hemska minne?

19. Om du visste att du inom ett år skulle dö plötsligt – skulle du ändra något i ditt liv nu? Varför?

20. Vad betyder vänskap för dig?

21. Vilka roller spelar kärlek och uppskattning i ditt liv?

22. Turas om att säga positiva drag hos din partner/vän/date. Välj fem saker var.

23. Hur nära och varm är din familj? Känner du att din barndom var lyckligare än andras?

24. Hur är din relation till din mamma?

25. Gör tre stycken ”vi”-skildringar. Till exempel: ”Vi är bägge i det här rummet och känner oss…”

26. Avsluta den här meningen: ”Jag önskar att jag hade någon som kunde dela…”

27. Om du skulle bli nära vän med din någon berätta vad som är viktigast för henne eller honom att veta.

Del 3:

28. Berätta för din partner/vän/date vad tycker om hos hen. Var väldigt ärlig och säg sådant som du kanske inte skulle säga till någon som du just träffat.
29. Dela med dig av ett pinsamt ögonblick från ditt liv.
30. När grät du senast framför någon annan? Och när grät du i ensamhet?
31. Säg något som du redan nu gillar hos din partner/vän/date.
32. Vad – om något – är för allvarligt att skämta om?
33. Om du skulle dö ikväll utan någon chans att kommunicera med någon annan, vad skulle du mest ångra att du inte sa till någon? Varför har du inte sagt det redan?
34. Ditt hus börjar brinna. Efter att du har räddat de du älskar och eventuella husdjur så har du tid att rädda en enda sak att ta med. Vad skulle det bli och varför?
35. Av alla människor i din familj, vems död skulle vara mest jobbig? Varför?
36. Dela med dig av ett personligt problem och fråga din partner/vän /date om råd för att antera det. Be även din partner/vän /date att analysera hur du verkar känna kring problemet du har valt.

Lycka till!