



*Научный эксперимент,  
который закончился свадьбой.  
Или 36 вопросов,  
которые помогут стать ближе.*

В 1997 году Артур Арон (Arthur Aron), профессор Университета Стоуни Брук (США), исследуя близкие отношения, придумал упражнение, которое сближает двух незнакомых людей. Результат превзошел все ожидания. Одна из пар студентов вступила в брак спустя полгода. Она стала первой в длинном ряду влюбленных.

Артур собрал пары незнакомцев, которым предложил задать друг другу ряд личных вопросов. После этого молча посмотреть четыре минуты друг другу в глаза. Он обнаружил, что, впоследствии, пары чувствовали большую близость, чем незнакомцы, которые ведут обычные светские беседы. Более того, участники исследований чувствовали сильнейшую привязанность к своим партнёрам по эксперименту ещё долгое время.

**Упражнение:**

Отвечайте на вопросы вместе с партнёром, другом, подругой, родственником или задайте их себе.

В первом случае это поможет вам сблизиться.

Во втором — откроет новые грани личности.

**Правила:**

Выделите примерно час в спокойном месте.

Отвечайте на вопросы по очереди (1-1; 2-2; 3-3...).

Говорите искренне.

Не делайте записи.

Не комментируйте ответы собеседника.

Задавать вопросы необходимо в чёткой последовательности.

Можно делать паузы.

В конце четыре минуты смотрите друг другу в глаза.

Далее партнёр – тот, с кем отвечаете на вопросы.



## Вопросы:

1. Если можно пригласить любого человека, кого бы вы позвали на ужин?
2. Вы бы хотели стать знаменитым? В какой сфере?
3. Прежде чем позвонить, вы продумываете, что будете говорить? Почему?
4. Что для вас значит «идеальный день»?
5. Когда вы последний раз пели для себя? А для кого-то ещё?
6. Если бы вы могли дожить до 90 лет и последние 60 лет сохранять либо ум, либо тело 30-летнего, что бы вы выбрали?
7. У вас есть предположение или предчувствие насчёт того, как вы умрёте?
8. Назовите три вещи, в которых, как вам кажется, вы с партнёром похожи.
9. За что вы больше всего благодарны в жизни?
10. Если бы могли изменить что-то в том, как вас воспитали, что бы изменили?
11. За 4 минуты расскажите историю своей жизни так подробно, как получится.
12. Если бы можно было завтра иметь любое качество/способность, что бы это было?
13. Если бы кристальный шар мог рассказать любую правду, что бы спросили?
14. Есть ли что-то, чем давно мечтаете заняться? Почему ещё не занимаетесь?
15. Назовите самое большое достижение в вашей жизни.
16. Что вы больше всего цените в дружбе?
17. Назовите ваше самое дорогое воспоминание.
18. Назовите самое ужасное воспоминание.
19. Если бы знали, что скоро умрёте, что бы изменили в своей жизни? Почему?
20. Что для вас значит дружба?
21. Какую роль в вашей жизни играет любовь и привязанность?
22. Назовите пять положительных качеств своего партнёра.
23. Насколько тёплая и дружная ваша семья? Чувствуете, что ваше детство было счастливее, чем у других?
24. Какие у вас отношения со своей матерью?
25. Придумайте по три правдивых утверждения, которые начинаются на «мы». Например: «Мы оба в этой комнате чувствуем себя...»
26. Закончите: «Я хочу, чтобы у меня был кто-то, с кем можно разделить...»
27. Поделитесь чем-то, что, по вашему мнению, должен знать о вас партнёр.
28. Расскажите, что вам нравится в партнёре. Будьте честны, это должно быть что-то такое, что вы бы не сказали малознакомому человеку.
29. Поделитесь смущающей историей из своей жизни.
30. Когда в последний раз плакали перед другим человеком? А в одиночестве?
31. Скажите партнёру, что вам уже в нём нравится.
32. Есть ли что-то слишком серьёзное, чтобы над этим шутить? Если да, что это?
33. Представьте, что умираете и ни с кем не можете поговорить. О каких несказанных словах вы бы больше всего жалели? Почему ещё не сказали их?
34. Ваш дом загорелся, спасли всю семью и животных, у вас есть возможность спасти что-то из вещей, но только одно. Что это будет? Почему?
35. Смерть кого из членов вашей семьи вас больше всего расстроит? Почему?
36. Расскажите о своей проблеме и спросите партнёра, как бы он решил её. Пусть он тоже поделится своей проблемой и выслушает ваш способ её решения.