



Kan vi manipulere frem kjærlighet?

I en studie ved SUNY Stony Brook i 1997 undersøkte Arthur Aron om intimitet mellom to fremmede kunne bli fremskyndet. Det hele gikk ut på at deltakere ble plassert parvis på hver sin stol i et laboratorium. Der skulle de stille hverandre 36 spørsmål som gradvis ble mer og mer personlige. Deretter skulle parene stirre hverandre inn i øynene i fire hele, uavbrutte minutter. På denne måten skulle de vise sårbarhet og føle nærhet og tilhørighet til hverandre etter bare én time sammen.

DEL 1 - SPØRSMÅL

1. Hvis du kunne velge mellom alle menneskene på jorda, hvem ville du helst ha bedt med ut på middag?
2. Kunne du tenke deg å være berømt? På hvilken måte?
3. Øver du noen ganger på hva du skal si før du ringer noen? Isåfall, hvorfor?
4. Hva ville en perfekt dag innebære?
5. Når sang du sist for deg selv, eller for noen andre?
6. Hvis du kunne leve til du var 90 år og bevare enten hjernen eller kroppen til en 30-åring, hva ville du valgt?
7. Har du en hemmelig idé om hvordan du ønsker å dø?
8. Nevn tre ting som du og din partner later til å ha til felles.
9. Hva er du mest takknemlig for i livet ditt?
10. Hvis du kunne endre noe ved hvordan du ble oppdratt, hva ville det vært?
11. Bruk fire minutter på å fortelle din partner hele livshistorien din så detaljert som mulig. Ta tiden.
12. Hvis du kunne våkne opp i morgen med en helt ny egenskap eller kvalitet, hva ville det ha vært?
13. Hvis en krystallkule kunne fortalt deg sannheten om deg selv, ditt liv, framtiden din eller noe som helst annet, hva ville du ha ønsket å vite?
14. Finnes det noe som du lenge har drømt om å gjøre? Hvorfor har du ikke gjort dette?
15. Hva er det største du har oppnådd i livet?
16. Hva verdsetter du mest i et vennskap?
17. Hva er ditt mest verdifulle minne?
18. Hva er ditt verste minne?
19. Hvis du fikk vite at du kom til å dø i løpet av et år, ville du ha endret noe ved måten du lever livet ditt på? Hvorfor?
20. Hva betyr vennskap for deg?
21. Hvilken rolle spiller kjærlighet og hengivelse i livet ditt?
22. Si 5 positive ting om din partner.
23. Hvor varm og åpen er familien din? Opplever du at barndommen din var over gjennomsnittet lykkelig?
24. Hvordan er forholdet ditt til moren din?
25. Oppgi tre sanne «vi» standpunkter hver, som for eksempel: «Vi er begge tilstede i dette rommet og føler ...»
26. Fullfør denne setningen: Jeg skulle ønske jeg hadde noen å dele ... med.
27. Hvis du skulle innlede et nært vennskap med din partner, hva burde vedkommende da vite om deg?
28. Fortell partneren din hva du liker ved han/henne. Vær veldig ærlig denne gangen, og del ting du kanskje ikke ville ha sagt til en person du nettopp hadde møtt.
29. Del en pinlig hendelse fra livet ditt med partneren din.
30. Når var sist gang du gråt mens andre var tilstede, eller var du alene da det skjedde sist?
31. Fortell partneren din noe du allerede liker ved vedkommende.
32. Hva er, hvis noe, for seriøst til å spøke med for deg?
33. Hvis du skulle dø denne ettermiddagen og du ikke hadde noen som helst anledning til å kommunisere med noen, hva ville du ha angret mest på at du ikke hadde fortalt noen? Hvorfor har du ikke sagt dette til personen det gjelder ennå?
34. Huset ditt, med alt du eier, brenner opp. Etter å ha reddet dine kjære og husdyret ditt, hva er den siste gjenstanden du ville valgt å redde hvis du bare kunne velge en?
35. Av alle personene i familien din, hvem ville det ha vært vanskeligst for deg å miste? Hvorfor?
36. Del et personlig problem og spør partneren din om hvordan han/hun selv ville ha løst det. Be også din partner om å reflektere rundt hva du synes å føle om dette problemet.

DEL 2 - ØYEKONTAKT

Sett av nøyaktig fire minutter til å se hverandre dypt inn i øynene, uten å snakke til hverandre, eller andre avbrytelser.
