

36 pytań, aby kogoś poznać

By Dominik Juszczyk for intencjonalnie.pl

Słuchałem ostatnio odcinka podcastu „[No stupid questions](#)” i przypomniałem sobie pytania „do poznawania ludzi”, o których już kiedyś czytałem.

Dwoje naukowców, Elaine i Arthur Aron, opracowało trzy zestawy pytań, które zadane nawet obcej osobie, sprawiają, że kogoś dużo lepiej znamy. New York Times kiedyś opisał je jako pytania, które sprawią, że w kimś się zakochasz, ale oryginalne badanie mówiło o intymnym, a nie romantycznym poznaniu drugiej osoby.

Aronowie opracowali trzy zestawy, każdy składa się z 12 pytań i każdy kolejny zawiera pytania, które są coraz bardziej osobiste.

Tutaj znajdzie [oryginalne](#) pytania, a poniżej moje tłumaczenie.

Zapraszam Was do testowania tych pytań - ja już kiedyś je sprawdzałem w praktyce i naprawdę pozwalają trochę lepiej poznać ludzi, z którymi się rozmawia za pomocą tych pytań.

Instrukcja

(Za https://ggia.berkeley.edu/practice/36_questions_for_increasing_closeness)

Zidentyfikuj osobę, z którą chciałbyś/chciałabyś się zbliżyć. Może to być ktoś, kogo dobrze znasz, lub ktoś, kogo dopiero poznajesz. Zanim je wypróbujesz, upewnij się, że

zarówno Ty, jak i Twój partner/partnerka, jesteście komfortowi/komfortowe z dzieleniem się osobistymi myślami i uczuciami.

Znajdź czas, kiedy Ty i Twój partner/partnerka będziecie mieli przynajmniej 45 minut wolnego czasu i będziecie mogli/mogły spotkać się osobiście.

Przez 15 minut, na przemian zadawajcie sobie pytania z zestawu I poniżej. Każda osoba powinna odpowiedzieć na każde pytanie, ale w kolejności naprzemiennej, tak aby za każdym razem inna osoba zaczynała.

Po 15 minutach przejdźcie do zestawu II, nawet jeśli jeszcze nie skończyliście/ skończyliście pytań z zestawu I. Następnie poświęćcie 15 minut na zestaw II, postępując według tego samego schematu.

Po 15 minutach na zestawie II, poświęćcie 15 minut na zestaw III. (Uwaga: Każdy zestaw pytań jest zaprojektowany tak, aby był bardziej dociekliwy niż poprzedni. Okresy 15 minut zapewniają, że spędzicie równą ilość czasu na każdym poziomie ujawniania siebie).

Kiedy jest mowa o partnerce/partnerze chodzi o osoby z którymi rozmawiamy (partnerzy rozmowy), a nie o partnerów życiowych. :)

Pytania

Zestaw I

- Gdybyś miał/miała wybór zaproszenia kogokolwiek na kolację, kogo byś wybrał/wybrała?
- Czy chciałbyś/chciałabyś być sławny/sławna? W jaki sposób?
- Czy kiedykolwiek przed rozmową telefoniczną ćwiczysz to, co zamierzasz powiedzieć? Dlaczego?
- Co by stanowiło dla Ciebie „idealny” dzień?
- Kiedy ostatnio śpiewałeś/śpiewałaś sobie? A komuś innemu?
- Gdybyś mógł/mogła żyć do 90 roku życia i zachować umysł lub ciało 30-latka/latki przez ostatnie 60 lat życia, co byś wybrał/wybrała?
- Czy masz jakieś tajemnicze przeczucie, jak umrzesz?
- Podaj trzy rzeczy, które wydają się łączyć Ciebie i Twojego partnera/Twoją partnerkę.
- Za co w swoim życiu jesteś najbardziej wdzięczny/wdzięczna?
- Gdybyś mógł/mogła zmienić cokolwiek w sposobie, w jaki zostałeś/zostałaś wychowany/wychowana, co by to było?
- Poświęć cztery minuty i opowiedz swojemu partnerowi/partnerce swoją historię życia, ze szczegółami.
- Gdybyś mógł/mogła obudzić się jutro z jakąkolwiek jedną cechą lub umiejętnością, co by to było?

Zestaw II

- Gdyby kryształowa kula mogła powiedzieć Ci prawdę o sobie, swoim życiu, przyszłości lub czymkolwiek innym, co byś chciał/chciała wiedzieć?
- Czy jest coś, o czym marzysz od dawna? Dlaczego tego nie zrobiłeś/zrobiłaś?

- Jakie jest największe osiągnięcie w Twoim życiu?
- Co najbardziej cenisz w przyjaźni?
- Jakie jest Twoje najcenniejsze wspomnienie?
- Jakie jest Twoje najstraszniejsze wspomnienie?
- Gdybyś wiedziała/wiedział, że za rok nagle umrzesz, czy zmieniłabyś/
zmieniłbyś coś w swoim obecnym życiu? Dlaczego?
- Co dla Ciebie znaczy przyjaźń?
- Jaką rolę odgrywają w Twoim życiu miłość i uczucie?
- Na zmianę podziel się cechą, którą uważasz za pozytywną u swojego
partnera/swojej partnerki. Podziel się pięcioma rzeczami.
- Jak bliska i ciepła jest Twoja rodzina? Czy uważasz, że Twoje dzieciństwo
było szczęśliwsze niż większości ludzi?
- Jak się czujesz w związku ze swoją relacją z matką?

Zestaw III

- Wypowiedz trzy prawdziwe stwierdzenia na temat „nas”. Na przykład:
„Obaj/oboje jesteśmy w tym pokoju i czujemy ...”
- Dokończ zdanie: „Chciałbym/chciałabym mieć kogoś, z kim mógłbym/
mogłabym podzielić się ...”
- Jeśli miałbyś/miałabyś stać się bliskim przyjacielem/bliską przyjaciółką
swojego partnera/swojej partnerki, podziel się tym, co byłoby ważne, aby
wiedział/wiedziała.

- Powiedz swojemu partnerowi/swojej partnerce, co Ci się w nim/niej podoba; bądź tym razem bardzo szczery/szczera, mówiąc rzeczy, których nie powiedziałbyś/powiedziałabyś komuś, kogo dopiero co poznałeś/poznałaś.
- Podziel się z partnerem/partnerką żenującym momentem w swoim życiu.
- Kiedy ostatnio płakałeś przed kimś innym? Sam?
- Powiedz partnerowi/partnerce, co już Ci się w nim/niej podoba.
- Co, jeśli cokolwiek, jest zbyt poważne, by żartować?
- Gdybyś miał/miała umrzeć dziś wieczorem, nie mając możliwości porozumienia się z nikim, czego najbardziej żałowałbyś/żałowałabyś, że nie powiedziałeś/powiedziałaś komuś? Dlaczego jeszcze tego nie powiedziałeś/powiedziałaś?
- Twój dom, zawierający wszystko, co posiadasz, zapada się w płomienie. Po uratowaniu bliskich i zwierząt, masz czas na bezpieczny, ostatni bieg, by uratować jedną rzecz. Co by to było? Dlaczego?
- Spośród wszystkich osób w Twojej rodzinie, czyja śmierć byłaby dla Ciebie najbardziej niepokojąca? Dlaczego?
- Podziel się osobistym problemem i zapytaj partnera/partnerkę o radę, jak by go rozwiązał/rozwiązała. Zapytaj też partnera/partnerkę, jak wydajesz się czuć w związku z wybranym problemem.

Źródła

- <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0146167297234003>
- https://ggia.berkeley.edu/practice/36_questions_for_increasing_closeness

- <https://freakonomics.com/podcast/how-do-you-connect-with-someone-you-just-met/>