

Velkommen!

36 spørgsmål der kan gøre dig forelsket og genskabe gnisten i parforholdet

Denne øvelse er baseret på Arthur Arons forskning fra 1997, der viser at gensidig sårbarhed, selvafsløring, øjenkontakt og dialog er kontaktskabende, mentaliserende og relationsudviklende samt kan føre til nærhed, empati, intimitet, kærlighed og forelskelse. Øvelsen styrker også indsigt og selvindsigt samt fortrolighed, samhørighed og tilknytning. Det er altså en parterapeutisk øvelse, der kan udføres ved dating, nye parforhold og parforhold i stagnation – hvor kommunikationen, følelserne og gnisten søges genvundet. Øvelsen kan fx udføres i forbindelse med parterapi hos Parterapi-parterapeut.dk og består af to opgaver:

Opgave 1: 36 spørgsmål

Skab jer en behagelig og uforstyrret ramme. Sæt 45-90 minutter af til første opgave, der består 36 spørgsmål i tre sæt. Tag et spørgsmål ad gangen uden at springe nogle over. Skiftes til at læse spørgsmålene op. Den der læser op er den første der besvarer. Herefter besvarer partneren. Det tager almindeligvis ca. en time og ca. 20 minutter per sæt. Eller gennemsnitligt lige under ca. to minutter pr. spørgsmål. Nogle bruger mere eller mindre tid, men sørg for at holde et vist tempo og gå ikke over 90 minutter. Spørgsmålene findes på side to.

Opgave 2: Øjenkontakt

Straks I har besvaret alle spørgsmålene, så sid stille og afslappet samtidig med at I kigger hinanden i øjnene i fire minutter. Undgå at stirre og tillad jer at kunne bevæge jer og øjnene lidt. Forstærk evt. øvelsen ved at kigge på partneren fra et særligt kærligt eller sårbart sted. Kig med nysgerrige og kærlige øjne. Kig efter positive fysiske træk, karaktertræk og sider ved partneren. Prøv at se sårbarheden, kærligheden og de positive intentioner i partneren.

Husk:

Husk at værktøjet er forskernes opskrift på kærlighed og at det er afgørende hvordan øvelserne udføres. Der er også andre faktorer for forelskelse og kærlighed. Ønsker I at finde jeres egne og unikke svar, så suppler med parterapi. Øvelsen er i sig selv kun en støtte og således sekundær. Det er dig og din attitude samt refleksionen, dialogen og processen der er primær. Det er vigtigt at du ikke bliver i overfladen, men kommer ind bagved og til kernen på en kærlig, konkret og konstruktiv måde. Det kan i sig selv være vanskeligt og det kan yderligere være svært både at være i proces og samtidig selv styre processen. Det kan også være udfordrende og konfronterende både at svare og at høre din partners svar. Volder det vanskeligheder eller går du i stå, er du velkomne til at booke en konsultation hos Parterapi-parterapeut.dk i København eller pr. telefon/skype på tlf. 61661900.

Blog om parforhold og parterapi:

På Parterapi-parterapeut.dk's blog om parforhold og parterapi findes flere oplysninger om de 36 spørgsmål til nærhed, forelskede, kærlighed og udvikling.

<http://www.blog.parterapi-parterapeut.dk/#home>
<http://www.blog.parterapi-parterapeut.dk/#post65>

Kilde:

Social psychology researcher Arthur Aron of the Interpersonal Relationships Lab at Stony Brook University in New York. Published his results in "The Experimental Generation of Interpersonal Closeness" in Personality and Social Psychology Bulletin (1997).

Se også:

<http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0146167297234003>
<https://www.nytimes.com/2015/01/11/fashion/no-37-big-wedding-or-small.html?mcubz=1>

Øvelsen kan gratis rekvireres via [hjemmesiden](#). Ønsker en ven øvelsen, så send efter aftale din partners email eller bed din partner om selv at downloade. Ved rekvirering af øvelsen har du samtidig accepteret tilmelding af email(s) til nyhedsbrevet. Din email videregives ikke til tredjepart og du vil ikke blive ringet op i salgsmæssigt øjemed. Du skal selv ringe, hvis du ønsker at booke. Øvelsen inkl. besvarelse, tolkning, anvendelse, kommunikation, beslutninger og reaktioner er på eget ansvar og risiko inkl. transmission af data/filer/emails - direkte som indirekte.

De 36 spørgsmål der kan forstærke nærheden, kærligheden og parforholdet

I har nu læst instruktionen på side et og er klart til den første af de to opgaver – god fornøjelse!

Første sæt:

1. Hvis du kunne vælge frit blandt hvem som helst i hele verdenen, hvem ville du så helst spise middag med?
2. Vil du gerne være berømt? I så fald på hvilken måde?
3. Gennemgår du nogensinde i hovedet, hvad du vil sige, før du ringer til nogen? Hvorfor?
4. Hvad vil udgøre en "perfekt" dag for dig?
5. Hvornår sang du sidst for dig selv? For nogle andre?
6. Hvis du havde mulighed for at leve til du var 90 år og enten kunne bibeholde dit sind eller din krop, hvad ville du så vælge?
7. Har du en hemmelig forestilling om, hvordan du vil dø?
8. Nævn tre ting du og din partner har tilfælles.
9. For hvad i dit liv er du mest taknemmelig?
10. Hvis du kunne ændre noget ved din opdragelse/opvækst, hvad ville det så være?
11. Brug fire minutter på at fortælle din livshistorie så detaljeret som muligt til din partner.
12. Hvis du kunne vågne op i morgen og have fået en hvilken som helst kvalitet eller evne, hvad ville det så være?

Andet sæt:

13. Hvis en krystalkugle kunne fortælle dig sandheden om dig selv, dit liv, fremtiden eller hvad som helst, hvad ville du så gerne vide?
14. Er der noget, du har drømt om at gøre i lang tid? Og hvorfor har du ikke gjort det?
15. Hvad er det største/den største præstation, du har opnået/udrettet i dit liv?
16. Hvad vægter du højest i et venskab?
17. Hvad er dit mest værdifulde minde?
18. Hvad er dit værste minde?
19. Hvis du vidste, at du indenfor et år ville dø pludseligt, ville du så ændre noget ved den måde, du lever på nu? Hvorfor?
20. Hvad betyder venskab for dig?
21. Hvilke roller spiller kærlighed, hengivenhed og omhed i dit liv?
22. Del noget du anser for at være et positivt karaktertræk ved din partner. Nævn i alt fem.
23. Hvor tæt og varm er din familie? Føler du, at din barndom var lykkeligere end de fleste andres?
24. Hvordan har du det med dit forhold til din mor (din primære omsorgsperson)?

Tredje sæt:

25. Formuler tre sande "vi-udtalelser" hver. F.eks. "Vi er begge i dette rum, hvor vi føler os ...".
26. Færdiggør sætningen: "Jeg ville ønske jeg havde en, jeg kunne dele ... med."
27. Hvis du skulle være gode venner med din partner, hvad ville du så synes var vigtigt for ham eller hende at vide?
28. Fortæl hvad du godt kan lide ved din partner; vær meget ærlig og sig ting, du måske ellers ikke ville sige til en, du lige havde mødt.
29. Del en pinlig oplevelse fra dit liv med din partner.
30. Hvornår græd du sidst foran en anden person? Og alene?
31. Fortæl din partner, hvad du allerede kan lide ved ham/hende.
32. Hvad hvis noget, er for seriøst til at man kan joke om det?
33. Hvis du døde i aften uden at kunne kommunikere, hvad ville du fortryde ikke at have sagt? Hvorfor har du ikke sagt det til endnu?
34. Dit hjem og ejendele brænder. Efter at have reddet dine husdyr og elskede, er der tid til at redde én genstand. Hvad vælger du? Hvorfor?
35. Ud af alle personerne i din familie, hvis død ville du finde mest smertefuld? Hvorfor?
36. Del et personligt problem og spørg hvordan din partner vil takle det. Spørg partneren, hvordan du virker til at føle det om problemet.

Kilde: Efter Arthur Aron, se side et.