

36 OTÁZEK

pro navození vzájemné důvěry a blízkosti

Úvod

Tento dotazník vychází z vědecké studie týmu Arthura Arona¹. Otázky byly sestaveny tak, aby pomohly účastníkům studie navodit „pocit blízkosti v kontextu experimentu“ a umožnily tak lepší studium toho, jak vznikají mezilidské vztahy. Někteří autoři (například Mandy Catronová²) použili dotazník pro navázání či prohloubení romantického vztahu. Podle její mobilní aplikace³ jsme také upravili a zjednodušili v originální studii relativně komplikované instrukce. Přeložili Pavel Kasík a David Voženílek pro Technet.cz⁴.

Instrukce

Dotazník má tři části, na každou si vyhraďte patnáct minut. Jeden z dvojice přečte otázku a oba na otázku postupně odpoví. Pokud se během vyhrazeného času nedostanete ke všem otázkám, můžete zbytek otázek v daném bloku přeskočit, nebo danou čtvrt hodinu přetáhnout a odpovědět na všechny otázky. Odpovídejte beze spěchu, běžným konverzačním tempem. Na závěr vás čeká volitelná úloha.

Část první

1. Kdyby sis mohl/a vybrat ze všech lidí na světě, s kým bys nejraději šel/šla na večeři?
2. Chtěl/a bys být slavný/á? A kvůli čemu?
3. Připravuješ si někdy, co řekneš, než někomu zavoláš? Proč?
4. Jak by vypadal tvůj „dokonalý“ den?
5. Kdy sis naposledy sám/sama pro sebe zpíval/a? A kdy před někým jiným?
6. Pokud by ses mohl/a dožít 90 let s tím, že posledních 60 let tvého života by sis mohl/a ponechat buď tělo nebo mysl 30letého člověka, co by sis vybral/a?
7. Máš předtuchu toho, jak bude vypadat tvoje smrt?
8. Vyjmenuj tři věci, které se ti zdá, že máte s tvým partnerem společné.
9. Za co ve svém životě jsi nejvíc vděčný/á?
10. Kdybys mohl/a změnit cokoliv na způsobu, jakým jsi byl/a vychováván/a, co by to bylo?
11. Vyhrad' si teď 4 minuty a řekni svému partnerovi svůj životní příběh co nejpodrobněji to půjde.
12. Kdyby ses zítra mohl/a probudit s jednou libovolnou vlastností nebo dovedností, jaká by to byla?

Část druhá

13. Pokud bys měl/a křišťálovou kouli, která ti může říct pravdu o tobě, tvém životě, budoucnosti nebo čemkoliv jiném, co bys chtěl/a vědět?
14. Je něco, co už dlouho toužíš udělat? Proč jsi to ještě neudělal/a?
15. Co je tvůj největší životní úspěch?
16. Čeho si nejvíce vážíš u přátelství?
17. Co je tvoje nejcennější vzpomínka?
18. Co je tvoje nejhorší vzpomínka?
19. Kdybys věděl/a, že za rok náhle zemřeš, změnil/a bys něco na svém životě? Proč?
20. Co pro tebe znamená přátelství?
21. Jakou roli ve tvém životě hraje láska a náklonnost?
22. Nyní řekni svému partnerovi něco, co ti na něm přijde pozitivní, načež on udělá to samé. Prostřídejte se, dokud každý neřekne 5 pozitivních vlastností.
23. Jak blízké a vřelé jsou vztahy ve tvé rodině? Máš

pocit, že jsi měl/a šťastnější dětství než většina ostatních lidí?

24. Jaký máš pocit ze vztahu se svou matkou?

Část třetí

25. Řekněte 3 pravdivá tvrzení o sobě a svém partnerovi. Například „Jsme oba v této místnosti a cítíme, že...“
26. Dokonči následující větu: „Přál/a bych si mít někoho, s kým bych mohl/a sdílet...“
27. Kdyby se z tebe a tvého partnera měli stát blízcí přátelé, co si myslíš, že by bylo důležité aby o tobě věděl?
28. Řekni svému partnerovi, co se ti na něm/ní líbí. Tentokrát buď velmi upřímný/á a řekni věci, které bys možná neřekl/a někomu, koho jsi teprve před chvílí poznal/a.
29. Sdílel se svým partnerem nějaký trapný moment z tvého života.
30. Kdy jsi naposledy brečel/a před jiným člověkem? A kdy zcela sám/sama?
31. Řekni svému partnerovi, co na něm/ní máš rád/a už teď.
32. Co je příliš závažné na to, aby se o tom vtipkovalo, pokud něco takového podle tebe vůbec existuje?
33. Pokud bys měl/a dnes večer zemřít bez možnosti jakkoliv komunikovat, čeho bys nejvíce litoval/a, že jsi někomu neřekl/a? A proč jsi to ještě neudělal/a?
34. Tvůj domov, kde se nachází i veškerý tvůj majetek, začne hořet. Poté, co zachráníš své blízké a domácí mazlíčky, máš čas na to vrátit se už jen pro jednu jedinou věc. Jaká by to byla? A proč?
35. Ze všech členů tvé rodiny, či smrt by tě nejvíce zasáhla? Proč?
36. Sdílel nějaký svůj osobní problém a požádej partnera o radu, jak by ho řešil/a on/ona. Zároveň ho/ji požádej, aby reflektoval/a, jaké podle něj/ní máš z tohoto problému pocity.

Bonusový úkol: Beze slova se dívejte jeden druhému do očí po dobu čtyř minut. Tím experiment končí...

¹ Aron, A. et al. *The Experimental Generation of Interpersonal Closeness: A Procedure and Some Preliminary Findings*. Personality and Social Psychology Bulletin. 1997. Vol 23, Issue 4, pp. 363 - 377. doi: 10.1177/0146167297234003.

² Catron, M. *To Fall in Love With Anyone, Do This*. The New York Times. 2015/1/9. online: <https://www.nytimes.com/2015/01/11/fashion/modern-love-to-fall-in-love-with-anyone-do-this.html>

³ Catron, M. *36 Questions on the Way to Love*. The New York Times. 2015. online: <https://nytimes.com/interactive/projects/modern-love/36-questions>.

⁴ Kasík, P., Voženílek, D. *Láska v laboratoři: Vědci sestavili 36 otázek pro rychlé intimní sblížení*. Technet.cz. 2017/2/14. online: http://technet.idnes.cz/dotaznik-36-otazek-intimita-duvera-blizkost-laska-aron-ppi-/veda.aspx?c=A170213_133540_veda_pka