



INNAMORARSI IN 36 DOMANDE

La scienza dell'intimità accelerata

Il protocollo sviluppato dallo psicologo **Arthur Aron** nel 1997 per creare vicinanza emotiva reale tra due persone attraverso 36 domande progressive, seguite da 4 minuti di contatto visivo.

36 Domande	3 Serie progressive	1.400+ Citazioni scientifiche
----------------------	-------------------------------	---

Come si usa questa guida

Siediti con l'altra persona in un luogo tranquillo, senza distrazioni. Alternatevi nel porre le domande, una a testa, seguendo rigorosamente l'ordine delle tre serie. Alla fine della Serie 3, restate in silenzio e guardatevi negli occhi per **4 minuti consecutivi**.

Serie 1 — Apertura e conoscenza reciproca

Serie 1 di 3 · 12 domande

- 1 Se potessi scegliere chiunque al mondo, chi inviteresti a cena?
- 2 Ti piacerebbe essere famoso? In che modo?
- 3 Prima di fare una telefonata, provi mai ciò che dirai? Perché?
- 4 Com'è il tuo "giorno perfetto"?
- 5 Quando hai cantato l'ultima volta da solo? E a qualcuno?
- 6 Se potessi vivere fino a 90 anni mantenendo la mente o il corpo di una persona di 30, quale preferiresti?
- 7 Hai una "intuizione" su come morirai?
- 8 Elenca tre cose che credi di avere in comune con il tuo interlocutore.
- 9 Per cosa nella tua vita ti senti più grato?
- 10 Se potessi cambiare qualcosa nel modo in cui sei stato cresciuto, cosa sarebbe?
- 11 Prendi quattro minuti e racconta la tua storia di vita al tuo interlocutore con il maggior dettaglio possibile.
- 12 Se potessi svegliarti domani con una qualità o una capacità diversa, quale sarebbe?

Serie 2 — Profondità e vulnerabilità

Serie 2 di 3 · 12 domande

- 13 Se una sfera di cristallo potesse dirti la verità su te, la tua vita, il futuro o qualsiasi altra cosa, cosa vorresti sapere?
- 14 C'è qualcosa che sogni di fare da tanto tempo? Perché non l'hai fatto?
- 15 Qual è il più grande risultato che hai ottenuto nella vita?
- 16 Cosa valorizzi di più in un'amicizia?
- 17 Qual è il tuo ricordo più caro?
- 18 Qual è il tuo ricordo più terribile?
- 19 Se sapessi di dover morire improvvisamente tra un anno, cambieresti qualcosa nel tuo modo di vivere? Perché?
- 20 Cosa significa per te l'amicizia?
- 21 Che ruolo giocano l'amore e l'affetto nella tua vita?
- 22 Alternatevi nel condividere cinque caratteristiche positive del vostro partner.
- 23 Quanto è intima e affettuosa la tua famiglia? Pensi che la tua infanzia sia stata più felice della maggior parte delle altre persone?
- 24 Come senti il rapporto con tua madre?

Serie 3 — Intimità e connessione profonda

Serie 3 di 3 · 12 domande

- 25 Fai ciascuno tre affermazioni “noi” vere su voi due, ad esempio “Noi siamo entrambi in questa stanza e ci sentiamo...”
- 26 Completa questa frase: “Vorrei avere qualcuno con cui condividere...”
- 27 Se dovessi diventare un intimo amico del tuo interlocutore, cosa sarebbe importante che egli sapesse?
- 28 Di' al tuo interlocutore cosa ti piace di lui; sii molto onesto questa volta, dicendo cose che non diresti a uno sconosciuto.
- 29 Racconta un momento imbarazzante della tua vita.
- 30 Quando è stata l'ultima volta in cui hai pianto davanti a qualcuno? E da solo?
- 31 Di' al tuo interlocutore qualcosa che già ti piace di lui/lei.
- 32 Cosa, se c'è qualcosa, è troppo serio per scherzarci sopra?
- 33 Se dovessi morire stasera, senza la possibilità di comunicare con nessuno, cosa rimpiangeresti di non aver detto? Perché non lo hai ancora detto?
- 34 La tua casa prende fuoco con dentro tutto quello che possiedi. Dopo aver salvato le persone e gli animali domestici, hai tempo per salvare un solo oggetto. Quale sarebbe? Perché?
- 35 Di tutti i membri della tua famiglia, la cui morte ti dispiacerebbe di più? Perché?
- 36 Condividi un problema personale e chiedi consiglio su come dovrebbe gestirlo. Infine, chiedi al tuo interlocutore di riflettere su come ti sente riguardo a questo problema.

Passo finale: spegnete i telefoni, guardatevi negli occhi e restate in silenzio per 4 minuti consecutivi. È il passaggio che completa il processo di intimità.



Vuoi lavorare sulla qualità delle tue relazioni?

Che si tratti di una relazione di coppia, di rapporti familiari o della relazione con te stesso, un percorso di life coaching può aiutarti a costruire connessioni più autentiche e consapevoli.

Prenota un colloquio conoscitivo gratuito con Patrizia Latini su
calendly.com/lastanzadelleparole/primo-incontro

Contatti

lastanzadelleparole@reimagineyourlife.it

+39 06 86734127

P.IVA 14751541005

www.reimagineyourlife.it

Fonte: Aron, A., Melinat, E., Aron, E. N., Vallone, R. D., & Bator, R. J. (1997). The Experimental Generation of Interpersonal Closeness: A Procedure and Some Preliminary Findings. Personality and Social Psychology Bulletin.