



OTÁZKY K PROHLoubENÍ INTIMITY

NEMŮŽEME MILOVAT, CO NEZNÁME.
LEDA CHUDĚ.

36 OTÁZEK PRO NAVOZENÍ VZÁJEMNÉ DŮVĚRY A INTIMITY

www.veranekvindova.cz

PODLE VĚDECKÉ STUDIE ARTHURA ARONA

„Dříve jsem se na lásku dívala jako na něco, co se mi stane, do čeho člověk spadne.“

"Ale tento experiment ukazuje, že láska je akce. Nemůžete si vybrat, kdo vás bude milovat. Na biologii záleží. Ale přesto... Láska je tvárnější, než se nám zdá. A studie Arthura Arona mi ukázala, že je možné - a dokonce jednoduché - navodit důvěru a blízkost. Což jsou pocity, bez kterých láska nemůže přežít."

Mandy Catronová (účastnice experimentu)

INSTRUKCE

DOTAZNÍK MÁ TŘI ČÁSTI, NA KAŽDOU SI VYHRAÐTE PATNÁCT MINUT. JEDEN Z DVOJICE PŘEČTE OTÁZKU A OBA NA OTÁZKU POŘADNĚ ODPOVĚDÍ. POKUD SE BĚHEM VYHRAZENÉHO ČASU NEDOSTANETE KE VŠEM OTÁZKÁM, MŮŽETE ZBYTEK OTÁZEK V DANÉM BLOKU PŘESKOČIT, NEBO DANOU ČTVRTHODINU 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. Sdílej 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, čí smrt by tě nejvíce zasáhla? Proč?
36. Sdílej 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:

Dívejte se do očí s partnerem mlčky 4 minuty do očí.

LÁSKA SE VYTVÁŘÍ
ODHALOVÁNÍM
SEBE SAMA.

INTIMITA - INTO ME SEE

Intimita - důvěrnost, útulnost (z původem latinského intimus = vnitřní, skrytý před zraky jiných)

Intimita je řadou teoretiků považována za základní lidskou potřebu nezbytnou pro duševní zdraví, pohodu a psychosociální fungování. Schopnost člověka vytvářet intimní vazby s blízkými lidmi je tedy brána jako základní znak úspěšného vývoje osobnosti a klíčový ukazatel duševního zdraví. Mnoho lidí své intimní vztahy pokládá za nejpodstatnější zdroj osobního štěstí. Naopak deficit intimity, nedostatky ve schopnosti vytvářet a udržovat intimní vztahy se spojují s depresi, nízkým sebehodnocením, úzkostí a nižší spokojeností ve vztahu. Vyhýbání se intimním vztahům může vyústit v pocity osamělosti, citové izolace a v neefektivní reakce na stres. [zdroj](#) - wikipedie

INTIMITA - INTO ME SEE - JAK HLUBOKO TĚ NECHÁM NAHLÉDNOUT A JAK HLUBOKO NAHLÉDNU.