

ANASTASIIA KOLENDO-SMIRNOVA

BLIŻEJ SIEBIE

GRY I ĆWICZENIA DLA PAR

*Ciekawość
Zrozumienie
Akceptacja
Bliskość*

Wy
♡

Pytania, rozmowy i praktyczne ćwiczenia,
które pomagają lepiej się poznać
i budować bliskość

WIĘCEJ
ROZMÓW
WIĘCEJ
BLISKOŚCI
LEPSZY
ZWIĄZEK



36 PYTAŃ



15 GIER



BLISKOŚĆ



RELACJE



SEKS

LEPSZE ROZMOWY. BLIŻSZE RELACJE. SZCZĘŚLIWSZE JA.

GRA W 36 PYTAŃ

Cel

Lepsze poznanie siebie i drugiej osoby, pogłębienie rozmowy oraz stworzenie przestrzeni do większej otwartości i bliskości.

Zestaw pytań nawiązuje do badań psychologa Arthura Arona i jego współpracowników nad tym, w jaki sposób stopniowe, wzajemne ujawnianie osobistych informacji może sprzyjać poczuciu bliskości między ludźmi. Nie jest to jednak „metoda zakochiwania się” ani gwarancja powstania romantycznego uczucia.

Zasady

Partnerzy na zmianę czytają pytania i odpowiadają na nie.

Warto słuchać odpowiedzi drugiej osoby bez oceniania, poprawiania czy natychmiastowego komentowania. Każdy ma prawo odmówić odpowiedzi na pytanie, które jest dla niego zbyt osobiste lub wywołuje zbyt duży dyskomfort.

Nie chodzi o udzielanie „dobrych” odpowiedzi. Najważniejsze są szczerść, ciekawość drugiej osoby i wzajemny szacunek.

Po zakończeniu możecie przez kilka minut pozostać w ciszy albo spokojnie porozmawiać o tym, co było dla Was szczególnie ważne.

36 pytań

1. Gdybyś mógł/mogła zaprosić na kolację dowolną osobę na świecie, kogo byś wybrał/wybrała?
2. Czy chciałbyś/chciałabyś być sławny/sławna? Jeśli tak, z czego?
3. Czy przed wykonaniem ważnego telefonu zdarza Ci się przeciwzyć to, co zamierzasz powiedzieć? Dlaczego?
4. Jak wyglądałby Twój idealny dzień?
5. Kiedy ostatnio śpiewałeś/śpiewałaś dla siebie? A kiedy dla kogoś?
6. Gdybyś mógł/mogła dożyć dziewięćdziesięciu lat i przez ostatnie sześćdziesiąt lat życia zachować albo umysł, albo ciało trzydziestolatka, co byś wybrał/wybrała?
7. Czy masz jakieś przeczucie dotyczące tego, w jaki sposób umrzesz?
8. Wymień trzy rzeczy, które — Twoim zdaniem — macie ze swoim partnerem lub partnerką wspólne.

9. Za co w swoim życiu odczuwasz największą wdzięczność?
10. Gdybyś mógł/mogła zmienić jedną rzecz w sposobie, w jaki Cię wychowano, co by to było?
11. Przez cztery minuty opowiedz partnerowi lub partnerce historię swojego życia, podając tyle szczegółów, ile chcesz.
12. Gdybyś jutro mógł/mogła obudzić się z nową umiejętnością lub zdolnością, co byś wybrał/wybrała?
13. Gdyby istniała możliwość poznania prawdy dotyczącej jednej rzeczy związanej z Tobą, Twoim życiem, przyszłością lub czymkolwiek innym — czego chciałbyś/chciałabyś się dowiedzieć?
14. Czy jest coś, o czym od dawna marzysz, ale jeszcze tego nie zrobiłeś/zrobiłaś? Co Cię powstrzymuje?
15. Co uważasz za swoje największe osiągnięcie?
16. Co cenisz najbardziej w przyjaźni?
17. Jakie wspomnienie jest dla Ciebie szczególnie cenne?
18. Jakie wspomnienie należy do najtrudniejszych w Twoim życiu?
19. Gdybyś wiedział/wiedziała, że zostało Ci jeszcze tylko dwanaście miesięcy życia, czy zmieniłbyś/zmieniłabyś coś w sposobie, w jaki żyjesz? Dlaczego?
20. Czym jest dla Ciebie przyjaźń?
21. Jaką rolę odgrywają w Twoim życiu miłość i czułość?
22. Na zmianę wymieńcie po pięć cech, które cenicie w drugiej osobie.
23. Czy Twoją rodzinę określiłbyś/określiłabyś jako bliską i ciepłą?
24. Jak postrzegasz swoją relację z matką?
25. Ułóżcie po trzy zdania prawdziwe dla Was obojga. Na przykład: „Oboje czujemy teraz...”.
26. Dokończ zdanie: „Chciałbym/chciałabym mieć kogoś, z kim mógłbym/mogłabym dzielić...”.
27. Gdybyście mieli zostać bliskimi przyjaciółmi, co ważnego druga osoba powinna o Tobie wiedzieć?
28. Powiedz partnerowi lub partnerce, co w nim lub w niej lubisz. Spróbuj powiedzieć również coś bardziej osobistego niż podczas zwykłej rozmowy ze znajomym.

29. Opowiedz o sytuacji ze swojego życia, w której czuleś/czułaś zakłopotanie lub wstyd.
 30. Kiedy ostatnio płakałeś/płakałaś przy innej osobie? A kiedy w samotności?
 31. Powiedz partnerowi lub partnerce, co już teraz w nim lub w niej cenisz.
 32. Czy istnieje temat, który uważasz za zbyt poważny, żeby z niego żartować?
 33. Gdybyś miał/miała umrzeć dzisiaj i nie mógł/mogła już z nikim porozmawiać, czego najbardziej żałowałbyś/żałowałabyś, że komuś nie powiedziałeś/nie powiedziałaś? Dlaczego dotąd tego nie zrobiłeś/nie zrobiłaś?
 34. Wyobraź sobie, że Twój dom płonie. Bliscy i zwierzęta są już bezpieczni, a Ty masz możliwość uratowania jeszcze jednej rzeczy. Co wybierzesz i dlaczego?
 35. Śmierć którego członka rodziny byłaby dla Ciebie szczególnie trudna? Dlaczego?
 36. Opowiedz partnerowi lub partnerce o osobistym problemie i zapytaj, jak spojrzałby/spojrzałaby na tę sytuację. Następnie zapytaj, jak — jego lub jej zdaniem — Ty sam/sama czujesz się w związku z tym problemem.
-

GRA „SZTUKA O NAS”

Cel

Pogłębienie wzajemnego poznania, rozwijanie ciekawości perspektywy partnera oraz wykorzystanie sztuki jako pretekstu do rozmowy o związku.

Zasady

Wariant 1. Obrazy i fotografie

Wybierzcie się razem na wystawę, do muzeum albo galerii.

Przy pierwszym dziele jedna osoba odpowiada na pytania:

„Co widzę w tym obrazie?”

„Gdybym potraktował/potraktowała go jako metaforę naszego związku, co mógłby mi przypominać?”

Przy następnym dziele odpowiada druga osoba.

Nie chodzi o odkrycie „prawdziwego” znaczenia obrazu. To swobodna zabawa skojarzeniami.

Wariant 2. Poezja

Wybierzcie wiersz.

Jedna osoba czyta go na głos, a druga opowiada, jakie fragmenty kojarzą jej się z Waszą relacją.

Potem zamieńcie się rolami.

Inne warianty

W podobny sposób można wykorzystać muzykę, film, fotografię, krajobraz, a nawet obserwowane wspólnie chmury.

Pytanie pozostaje takie samo:

„Z czym w naszej relacji mi się to kojarzy?”
