

Raak verlief op enige iemand!



Vraelys: Die eksperimentele generasie van interpersoonlike nabyheid: 'n Prosedure en 'n paar voorlopige bevindinge.

Dié 36 vrae wat jou “verlief kan maak op enige iemand”, is oorspronklik in 1997 deur die sielkundige Arthur Aron en medeskrywers in 'n akademiese artikel gepubliseer onder die-titel: “The Experimental Generation of Interpersonal Closeness: A procedure and some preliminary findings.” Dié vraelys is deur die *Wie is ek?*-span vertaal.

Agtergrond

Die vrae is oorspronklik in 'n addendum vervat, saam met instruksies wat aan elke paar gegee is. Die instruksies het begin met: “Hierdie is 'n studie oor interpersoonlike nabyheid, en julle taak – wat ons dink julle sal geniet – is eenvoudig om náby aan jou verhoudingsmaat te kom.”

Deelnemers is aangesê om deur die 36 vrae te werk en almal binne een uur te beantwoord. Twee van die deelnemers is ses maande later getroud. Jou tydperk mag dalk verskil!

Jy kan dié vrae gerus ook gebruik in jou verhoudings met mense wat jy goed ken, soos vriende, gesins- en familielede.

Eerste stel vrae:

1. Indien jy enige persoon in die wêreld kon kies, wie sou jy vir ete wou mooi?
2. Sal jy daarvan hou om beroemd te wees? Op watter manier?
3. Oefen jy ooit dit wat jy wil sê in voordat jy 'n telefoonoproep maak? Hoekom?
4. Hoe sal jou “perfekte” dag lyk?
5. Wanneer laas het jy vir jouself gesing? Of vir iemand anders?
6. Indien jy kon lewe tot jy 90 jaar oud is en óf die liggaam óf die verstand van 'n 30-jarige kon behou vir die laaste 60 jaar van jou lewe, watter een sou jy kies?
7. Het jy 'n heimlike voorgevoel oor hoe jy gaan sterf?
8. Noem drie dinge wat jy en jou maat oënskynlik gemeen het?

9. Waaroor in jou lewe voel jy die dankbaarste?
10. Indien jy enige iets in die manier waarop jy grootgemaak is sou kon verander, wat sal dit wees?
11. Vertel binne vier minute jou lewensverhaal in soveel besonderhede as moontlik aan jou maat.
12. Indien jy môre kon wakker word met enige eienskap wat jy nie vantevore gehad het nie, wat sou dit wees?

Tweede stel vrae:

1. Indien 'n kristalbal vir jou die waarheid kon vertel oor jouself, jou lewe, jou toekoms of enige iets anders, wat sou jy wou weet?
2. Is daar iets waaroor jy al lank droom, maar nog nie gedoen het nie? Hoekom het jy dit nog nie gedoen nie?
3. Wat beskou jy as die grootste prestasie in jou lewe?
4. Waaraan heg jy die meeste waarde in 'n vriendskap?
5. Wat is jou kosbaarste herinnering?
6. Wat is jou aakligste herinnering?
7. Indien jy geweet het dat jy skielik oor 'n jaar sou sterf, sou jy enige iets verander aan jou huidige lewenswyse? Hoekom?
8. Wat beteken vriendskap vir jou?
9. Watter rol speel liefde en toegeneentheid in jou lewe?
10. Maak beurte om positiewe eienskappe van jou maat te deel, totdat elkeen vyf items gedeel het.
11. Hoe innig en ná aan mekaar is jou gesin? Voel jy jou kinderjare was gelukkiger as ander mense s'n?
12. Hoe voel jy oor jou verhouding met jou ma?

Derde stel vrae:

1. Maak elkeen drie "ons"-stellings wat waar is. Byvoorbeeld: "Ons is albei in hierdie kamer en ons voel..."
2. Voltooi die volgende sin: "Ek wens ek het iemand gehad met wie ek ... kon deel."
3. As jy 'n innige vriendskap met jou maat sou kon hê, deel wat jy dink vir hom/haar belangrik sou wees om te weet.

4. Vertel jou maat waarvan jy in hom/haar hou. Wees baie eerlik deur dinge te sê wat jy nie normaalweg met iemand wat jy pas ontmoet het, sou deel nie.
5. Deel 'n situasie waarin jy in die verleentheid gestel is met jou maat.
6. Wanneer laas het jy voor 'n ander persoon gehuil? Of toe jy alleen was?
7. Vertel vir jou maat iets van hom/haar waarvan jy reeds hou.
8. Wat, indien enige iets, is te ernstig om 'n grap oor te maak?
9. Indien jy vanaand sou sterf, sonder 'n geleentheid om met enige iemand te kommunikeer, waarom sou jy die meeste spyt wees wat jy nie vir iemand gesê het nie? Hoekom het jy dit nog nie vir die persoon gesê nie?
10. Jou huis, met al jou besittings in, raak aan die brand. Nadat jy jou geliefdes en troeteldiere gered het, het jy tyd om veilig en vinnig één item te red. Wat sou dit wees en hoekom?
11. Wie in jou familie se dood sal jou die meeste ontstel? Hoekom?
12. Deel 'n persoonlike probleem en vra jou maat se raad oor hoe om die situasie te hanteer. Vra ook jou maat om daarná vir jou te beskryf hoe jy oënskynlik oor die probleem wat jy gekies het, voel.