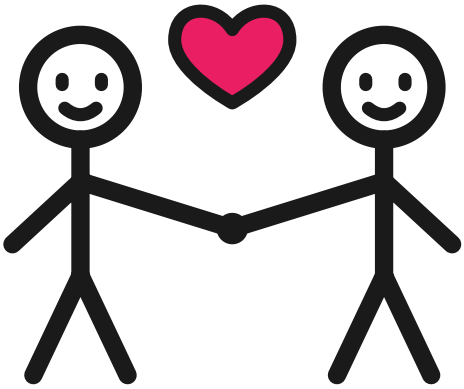


As 36 perguntas que aproximam duas pessoas

Em 1997, psicólogos juntaram desconhecidos em duplas e pediram que respondessem estas perguntas em 45 minutos, um nível de cada vez. No fim, eles se sentiam mais próximos que duplas que só jogaram conversa fora.

🗣️ Os dois respondem cada pergunta, revezando quem começa.

⏳ Reservem uns 45 minutos, cerca de 15 por nível, sem celular no meio.

💛 Pode pular a que pesar. Não é prova, é conversa.

Fonte: Aron, Melinat, Aron, Vallone & Bator (1997). The experimental generation of interpersonal closeness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(4), 363–377.

✏️ **Explica, Palito · @explicapalito**

NÍVEL 1

Pra quebrar o gelo

Perguntas 1 a 12

1. Se pudesse jantar com qualquer pessoa do mundo, quem você chamaria?
2. Você gostaria de ser famoso ou famosa? De que jeito?
3. Antes de ligar pra alguém, você ensaia o que vai falar? Por quê?
4. Como seria um dia perfeito pra você?
5. Quando foi a última vez que você cantou sozinho? E pra outra pessoa?
6. Se vivesse até os 90 anos e pudesse manter a mente ou o corpo de alguém de 30 nos últimos 60, qual dos dois escolheria?
7. Você tem algum palpite secreto sobre como vai morrer?
8. Diga três coisas que vocês dois parecem ter em comum.
9. Pelo que você é mais grato na vida?
10. Se pudesse mudar uma coisa no jeito como foi criado, o que seria?
11. Em 4 minutos, conte a história da sua vida com o máximo de detalhes que conseguir.
12. Se amanhã você acordasse com uma qualidade ou habilidade nova, qual seria?

NÍVEL 2

Pra se conhecer de verdade

Perguntas 13 a 24

13 Se uma bola de cristal pudesse contar a verdade sobre qualquer coisa da sua vida ou do futuro, o que você ia querer saber?

14 Tem algo que você sonha fazer há muito tempo? Por que ainda não fez?

15 Qual é a maior conquista da sua vida?

16 O que você mais valoriza numa amizade?

17 Qual é a sua lembrança mais preciosa?

18 Qual é a sua lembrança mais difícil?

19 Se soubesse que daqui a um ano ia morrer de repente, mudaria alguma coisa no jeito que vive hoje? Por quê?

20 O que amizade significa pra você?

21 Que papel o amor e o carinho têm na sua vida?

22 Revezem: cada um diz uma qualidade do outro, até completar cinco cada.

23 Sua família é próxima e carinhosa? Você acha que a sua infância foi mais feliz que a da maioria das pessoas?

24 Como você se sente sobre a sua relação com a sua mãe?

NÍVEL 3

Pra se aproximar

Perguntas 25 a 36

25 Cada um fala três frases verdadeiras começando com “Nós dois...”. Por exemplo: “Nós dois estamos aqui sentindo...”

26 Complete a frase: “Eu queria ter alguém com quem dividir...”

27 Se vocês fossem virar amigos íntimos, o que o outro precisaria saber sobre você?

28 Diga o que você gosta no outro, com uma sinceridade que não teria com alguém que acabou de conhecer.

29 Conte um momento vergonhoso da sua vida.

30 Quando foi a última vez que você chorou na frente de alguém? E sozinho?

31 Diga uma coisa que você já gosta no outro.

32 Existe algo sério demais pra virar piada? O quê?

33 Se você morresse hoje à noite sem poder falar com ninguém, o que mais se arrependeria de não ter dito? Por que ainda não disse?

34 Sua casa pega fogo. Depois de salvar quem você ama e os bichos, dá tempo de buscar uma única coisa. O que seria? Por quê?

35 De todas as pessoas da sua família, a perda de quem seria mais difícil pra você? Por quê?

36 Conte um problema pessoal e pergunte como o outro lidaria com ele. Depois peça pra ele dizer como acha que você está se sentindo com isso.

Bônus: fiquem 4 minutos se olhando nos olhos, em silêncio. Esse passo ficou famoso depois, mas não fazia parte do estudo original.

Teste novo de casal todo dia em @explicapalito.