

L'ESERCIZIO DELLE 36 DOMANDE DI ARTHUR ARON

Alla fine degli anni '90, lo psicologo sociale **Arthur Aron**, insieme a Edward Melinat, Elaine N. Aron, Robert Darrin Vallone e Renee J. Bator, sviluppò un protocollo sperimentale¹ per studiare se fosse possibile **generare vicinanza interpersonale** in modo controllato.

L'obiettivo non era "far innamorare" le persone, come spesso è stato semplificato in seguito, ma creare una procedura capace di favorire **conoscenza reciproca, apertura progressiva e senso di vicinanza**. Il protocollo prevedeva che due persone, inizialmente sconosciute, si ponessero a turno una serie di domande sempre più personali, in un tempo di circa 45 minuti. Lo studio mostrò che le coppie che seguivano questa procedura sperimentavano un aumento della vicinanza percepita rispetto a chi svolgeva conversazioni più superficiali di controllo.

Il cuore dell'esercizio è la **self-disclosure progressiva**, cioè l'**autorivelazione graduale**. Le prime domande sono semplici e leggere; poi, passo dopo passo, diventano più intime e richiedono maggiore autenticità. Non si entra subito nei temi più profondi: si costruisce una soglia di sicurezza, ascolto e reciprocità. Questa gradualità è ciò che rende l'esercizio interessante anche nel counseling di coppia.

Va però chiarito un punto: le 36 domande **non sono una tecnica magica** e non garantiscono l'innamoramento. Sono uno strumento per creare le condizioni di un incontro più autentico e possono aiutare due partner a uscire dalla comunicazione automatica, dalle lamentele quotidiane e dalle conversazioni funzionali - figli, casa, lavoro, impegni - per tornare a guardarsi come persone. La loro forza non sta nel contenuto delle singole domande, ma nella struttura: gradualità, reciprocità, ascolto e autorivelazione che può facilitare la riconnessione e l'intimità in uno spazio di sicurezza.

Come proporlo alla coppia

L'esercizio può essere presentato così:

"Vi propongo un'esperienza di ascolto e riconnessione. Non si tratta di discutere i problemi della coppia, né di trovare subito soluzioni. L'obiettivo è creare uno spazio in cui possiate tornare a conoscervi, raccontarvi e ascoltarvi con curiosità."

Le regole sono semplici:

1. I partner rispondono **a turno** alla stessa domanda.
2. Chi ascolta non interrompe, non commenta, non corregge.
3. Non si usa ciò che emerge per discutere o accusare.
4. Ogni risposta va accolta come un frammento del mondo interno dell'altro.
5. Se una domanda è troppo delicata, si può rallentare o passare oltre.

Per una coppia in crisi, può essere utile non proporre subito tutte le 36 domande ma lavorare con una selezione, oppure usare solo il primo gruppo di domande, lasciando che il livello di profondità cresca gradualmente.

Indicazione importante per il counseling di coppia

Nel counseling, l'esercizio non serve semplicemente a "fare una bella conversazione". Serve a osservare e facilitare alcuni processi fondamentali:

- la capacità di ascoltare senza difendersi;
- la possibilità di auto-rivelarsi senza sentirsi esposti o giudicati;
- il grado di sicurezza emotiva nella coppia;
- la disponibilità a incontrare l'altro come persona, non solo come partner che delude o non soddisfa;
- la possibilità di riattivare curiosità, tenerezza e complicità.

Per questo, dopo l'esercizio (soprattutto scegliendo ad hoc alcune domande), è utile prevedere un breve momento di integrazione, con domande come:

¹ Lo studio è stato pubblicato nel 1997 su *Personality and Social Psychology Bulletin*.

“Com'è stato ascoltare l'altro senza interrompere?”

“Che cosa hai scoperto o riscoperto del tuo partner?”

“In quale momento ti sei sentito più vicino?”

“Che cosa ti piacerebbe portare nella vostra quotidianità da questa esperienza?”

Le 36 Domande Complete

Prima Serie: Apertura e Conoscenza Reciproca

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 o la mente o il corpo di una persona di 30, quale preferiresti avere?
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?

Seconda Serie: Profondità e Vulnerabilità

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?

Terza Serie: Intimità e Connessione Profonda

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.