

**WORD OPNIEUW  
VERLIEFD**



*Renée Brillemans*


**BRILJANT**


## LIEFDESEXPERIMENT.



Psychologen Arthur en Elaine Aron, zelf al jaren gelukkig getrouwd, begonnen in de jaren negentig aan een bijzonder experiment: ze bedachten een vragenlijst die binnen een uur een intieme band tussen vreemden bouwt.

 Van 'Wat betekent een 'perfecte' dag voor jou?' tot 'Als je vanavond zou sterven: waarvan zou je het meest spijt hebben dat je het niemand hebt verteld?' Als je eenmaal bij de laatste vraag bent aangekomen zou je dolverliefd moeten zijn op je gesprekspartner.

 Liefdesexperiment: Het psychologen-duo liet twee mensen (voor die dag wildvreemden voor elkaar) 36 vragen doornemen – en als slotstuk kregen ze de opdracht om vier minuten lang diep in elkaars ogen te turen. De controlegroep moest het doen met 45 minuten smalltalk. Het resultaat? Het duo dat de magische vragenlijst had afgewerkt voelde veel meer affectie en intimiteit voor hun gesprekspartner dan de andere koppels.

 Zelf proberen? Zoek een proefpersoon (je nieuwe vlam of lief sinds jaar en dag) en geef beiden op iedere vraag antwoord. Zijn jullie al langer samen? Hetzelfde experiment had ook een wonderlijke uitwerking op koppels die jaren samen zijn: de liefdesstofjes borrelden weer op volle kracht op.





## Deel één

1. Als je iedereen ter wereld mocht kiezen, met wie zou je dan het liefst afspreken voor een eetafspraak?
2. Zou je beroemd willen zijn? Op welke manier?
3. Oefen je weleens een telefoontje voordat je gaat bellen? Waarom?
4. Waaruit bestaat een 'perfecte' dag voor jou?
5. Wanneer zong je voor het laatst toen je alleen was? En waar iemand bij was?
6. Als je 90 jaar zou worden en je had de keuze om de laatste 60 jaar de geest óf het lichaam van een 30-jarige te hebben, wat zou je kiezen?
7. Heb je een geheim idee over hoe je zult sterven?
8. Noem drie dingen die jij en je gesprekspartner gemeen lijken te hebben.
9. Waarvoor in je leven ben je het meest dankbaar?
10. Wat had je graag anders gezien aan je eigen opvoeding?
11. Vertel je gesprekspartner in vier minuten zo gedetailleerd mogelijk je levensverhaal.
12. Als je morgen wakker zou worden met één nieuwe kwaliteit/talent of mogelijkheid, welke zou je dan kiezen?





## Deel twee

13. Als een kristallen bol je de waarheid over jezelf, je leven, de toekomst of iets anders zou laten zien, wat zou je dan willen weten?
14. Is er iets waarvan je al heel lang droomt? En waarom heb je het nog niet gedaan?
15. Wat is de grootste prestatie van je leven?
16. Wat waardeer je het meest in een vriendschap?
17. Wat is je dierbaarste herinnering?
18. Wat is je meest verschrikkelijke herinnering?
19. Als je wist dat je over een jaar zou overlijden, zou je dan iets veranderen aan je huidige leven? Waarom?
20. Wat betekent vriendschap voor je?
21. Welke rollen spelen liefde en genegenheid in je leven?
22. Noem vijf positieve eigenschappen van je gesprekspartner. VIJF dus.
23. Hoe close en warm is je familie? Denk je dat jouw jeugd fijner was dan die van de meeste andere mensen?
24. Hoe ervaar je de relatie met je moeder?





## Deel drie

25. Maak elk drie 'we'-statements die NU kloppen. Bijvoorbeeld: 'We zitten in deze kamer en we voelen...'
26. Vul deze zin aan: 'Ik wilde dat ik iemand had waarmee ik ... kon delen.'
27. Als je een goede vriend van je gesprekspartner zou worden, vertel hem of haar wat dan belangrijk voor hem of haar zou zijn om te weten over JOU.
28. Vertel je gesprekspartner wat je leuk vindt aan hem/haar. Wees heel eerlijk en zeg dingen die je waarschijnlijk niet zou zeggen tegen iemand die je net hebt ontmoet.
29. Deel het beschamendste moment in je leven.
30. Wat was de laatste keer dat je in het bijzijn van een ander huilde? En dat je huilde toen je alleen was?
31. Vertel je gesprekspartner iets wat je leuk aan hem/haar vindt.
32. Wat is te serieus/ernstig om grappen over te maken?
33. Als je vanavond zou sterven: waarvan zou je het meest spijt hebben dat je het niemand hebt verteld? Waarom heb je het nog niet verteld?
34. Je huis, met alles wat je bezit, staat in brand. Nadat je geliefden en huisdieren gered zijn, heb je nog tijd om één ding te redden. Wat zou het zijn? Waarom?
35. Van wie van al je familieleden zou je het 't ergst vinden als hij of zij stierf? Waarom?
36. Vertel een persoonlijk probleem en vraag je gesprekspartner hoe hij of zij ermee om zou gaan. Vraag ook hoe je gesprekspartner zich voelt bij het probleem dat je gekozen hebt. Vraag je partner ook om weer aan jou te vertellen hoe je je lijkt te voelen over het gekozen probleem.





## Deel vier

Kijk elkaar vier minuten  
onafgebroken in de ogen  
zonder iets te zeggen.

