



# COME (RE)INNAMORARTI IN 30 MINUTI

Con il tuo lui attraversi un momento di stanchezza? Questo test è pensato proprio per voi. Ritroverete tutto l'entusiasmo di quando vi siete conosciuti

di SILVIA CALVI [scrivile asilvia.calvi@mondadori.it](mailto:asilvia.calvi@mondadori.it)



Per le coppie che devono riavvicinarsi in un momento di crisi **Daniela Rossi**, con il marito Diego, anch'esso terapeuta, ha ideato un percorso on line con sedute via Skype ([www.coachingperlacoppia.it](http://www.coachingperlacoppia.it)).

C'è un test che, nelle scorse settimane, ha fatto il giro del mondo. Messo a punto dallo psicologo Arthur Aron, docente alla State University di New York, si intitola *Le 36 domande che fanno innamorare* e ha lo scopo di trovare la "formula scientifica" dell'amore. La tesi di fondo dell'esperto è che **due persone che non si sono mai viste prima, e si piacciono, facendosi reciprocamente le domande del test si innamoreranno**, accorciando i tempi di conoscenza reciproca. Tutto in soli 45 minuti. «Il test originale si compone di tre gruppi di 12 domande ciascuno» spiega Daniela Rossi, psicoterapeuta di coppia. «Il primo sostituisce le chiacchiere di circostanza che, in genere, aprono le conversazioni tra due estranei. La seconda parte, invece, indaga temi molto personali e la terza obbliga a parlare dell'altra persona e, quindi, a osservarla meglio». Ma la buona notizia è che questo test **può essere utile anche a chi ha una vita di coppia stabile e sta attraversando un momento di stanchezza**. Per questo abbiamo chiesto a Daniela Rossi di selezionare per noi le domande da fare insieme al partner. In tutto sono 20, ma prima di cominciare, leggi i consigli dell'esperta. Perché il test possa essere davvero efficace, è importante rispettare la procedura corretta.

## 5 REGOLE DA SEGUIRE

- 1. LO STATO D'ANIMO** Non proporre al partner il test se non è la serata giusta, se avete poco tempo o se, per qualsiasi motivo, non siete nella disposizione d'animo ideale, cioè tranquilli e aperti l'una all'altro. Dovete averne voglia entrambi. Vietato anche l'inganno: non proporre al tuo lui le domande dicendo che si tratta di un gioco qualsiasi. Perché possa funzionare dovete essere entrambi convinti di ciò che fate.
- 2. LO SPAZIO** Ci hai mai fatto caso? Molte coppie nascono perché si sono ritrovate vicine di tavola a una cena o sono uscite a fumare insieme sul terrazzino a casa di amici. Insomma, essere a tu per tu aiuta l'amore. E, allora, fatelo anche voi: mettetevi seduti accanto sul divano, oppure accomodatevi su due sedie messe di fronte, a distanza ravvicinata. E spegnete il telefonino o aspettate che i figli dormano: per tutta la durata del test dovete essere completamente concentrati sul partner, senza alcuna fonte di distrazione.
- 3. LO SGUARDO** A partire dalla prima domanda, guardatevi fisso negli occhi. Sembra facile ma, in realtà, uno dei segnali più evidenti



## DM IN PRIVATO

di una coppia in difficoltà è proprio questo: l'incapacità di guardarsi. Quando cala il desiderio e non si prova più interesse per l'altro, quasi senza rendersene conto non si cerca più come prima di incrociarne lo sguardo. Tornare a farlo "per forza" può sembrare strano, ma è il primo passo per riavvicinarsi.

**4. LE PAROLE** La regola è che, a turno, dovrete rispondere alla stessa domanda in modo veloce e istintivo, senza pensarci troppo. Questo vale sia quando elencate i pregi del partner sia quando arrivate a toccare temi più intimi e dolorosi. E anche se il dialogo tra voi si è interrotto, vietato non rispondere o mentire: se non vi metterete realmente in gioco, non otterrete alcun risultato.

**5. IL TEMPO** In tutto, domande e risposte non devono portare via più di mezz'ora (crometrate

con un orologio). Questo per due motivi. La velocità vi obbliga a essere più sinceri e diventa più facile mantenere la giusta tensione emotiva. Alla fine, proprio come nella versione di Arthur Aron, restate in silenzio e guardatevi fisso negli occhi per 4 minuti. È questo il momento chiave, la parte che avvicina più profondamente due persone. Non preoccupatevi se vi sembrerà un tempo infinito (potrebbe anche venirvi da ridere per l'imbarazzo). Ma cercate di restare seri e concentrati sull'altro, sul suo sguardo, sulle cose che vi ha appena detto. Vedrete che, alla fine, sarà naturale ritrovarvi abbracciati stretti stretti.



### 20 DOMANDE PER LA COPPIA

#### PER GUARDARSI CON OCCHI DIVERSI

- 1 Ti piacerebbe essere famoso? In quale campo?
- 2 Se potessi scegliere tra qualsiasi persona al mondo, chi inviteresti a cena?
- 3 Pensi mai al modo in cui morirai?
- 4 Se sapessi che nel giro di un anno morirai cosa cambieresti nella tua vita?
- 5 Racconta un episodio imbarazzante della tua vita.
- 6 La tua casa brucia, hai tempo per salvare solo un oggetto, cosa sceglieresti e perché?

7 Se tu dovessi morire questa sera, qual è la cosa che rimpiangi di più di non aver detto a qualcuno?

8 Qual è la cosa nella tua vita di cui sei più grato?

#### PER RISCOPRIRE SOGNI E ASPIRAZIONI

9 Se potessi svegliarti domani con una particolare qualità, quale sceglieresti?

10 C'è qualcosa che hai a lungo sognato di fare? Perché non l'hai fatta?

11 Qual è il più gran risultato della tua vita?

12 Qual è il tuo ricordo più caro?

13 E il più terribile?

14 Completa questa frase: «Vorrei aver avuto qualcuno con cui condividere...»

#### PER SENTIRSI PIÙ VICINI

15 Elenca tre cose che tu e il tuo partner avete in comune.

16 Condividi con il tuo partner almeno cinque qualità positive reciproche.

17 Tu e il tuo partner fate tre affermazioni vere con il «noi». Per esempio: «Siamo entrambi in questa stanza e sentiamo...».

18 Se tu diventassi amico del tuo partner quale segreto dovrebbe (ancora) sapere di te?

19 Di' al partner cosa ti piace di lui.

20 Condividi un problema personale con il tuo partner e chiedigli aiuto per risolverlo.

Getty

WWW.DONNAMODERNA.COM 103