

9 Evidence-Based Questions to Help You Decide Whether to Deepen or Choose Not to Pursue a Relationship

Nove Perguntas Baseadas em Evidências para Ajudar Você a Decidir se Deve Aprofundar ou Optar por Não Dar Continuidade a um Relacionamento

By Anthony August Larson

Questions developed in June 2026 | Article published July 6, 2026

Demanding work schedules left very little uninterrupted time for two people to truly get to know one another. Wanting every conversation to count, I turned to the relationship research cited below, drawing on established frameworks such as self-expansion theory, which proposes that relationships flourish when each partner helps the other grow, and perceived partner responsiveness, the experience of feeling genuinely seen, understood, and valued by one's partner. Across independent studies, the same principles recurred: emotional safety, admiration, reciprocal self-disclosure, shared values and beliefs, and long-term compatibility. Rather than reproducing an existing questionnaire, I extrapolated those recurring principles into the nine conversation prompts that follow. These prompts are intended to help two people decide, honestly and efficiently, whether a relationship deserves to deepen. When genuine compatibility exists, conversations like these often deepen understanding, trust, admiration, and emotional closeness. When it doesn't, they can provide the clarity to move forward before months or years are invested in the wrong relationship. Although they have not yet been used for their original purpose, the research, synthesis, and extrapolation behind these questions produced something worth sharing: a practical framework for deciding, clearly and honestly, whether a relationship is worth pursuing.

(Versão em Português) Rotinas de trabalho muito exigentes deixaram pouquíssimo tempo ininterrupto para que duas pessoas realmente se conhecessem. Querendo fazer cada conversa valer a pena, recorri às pesquisas sobre relacionamentos citadas abaixo, apoiando-me em frameworks estabelecidos como a teoria da autoexpansão, que propõe que os relacionamentos florescem quando cada parceiro ajuda o outro a crescer, e a responsividade percebida do parceiro, a experiência de se sentir genuinamente visto, compreendido e valorizado pelo próprio parceiro. Em estudos independentes, os mesmos princípios recorreram: segurança emocional, admiração, autorrevelação recíproca, valores e crenças compartilhados, e compatibilidade de longo prazo. Em vez de reproduzir um questionário já existente, extrapolei esses princípios recorrentes para criar as nove perguntas apresentadas a seguir. Estas perguntas têm como objetivo ajudar duas pessoas a decidir, com honestidade e eficiência, se um relacionamento merece ser aprofundado. Quando existe compatibilidade genuína, conversas como essas costumam fortalecer a compreensão, a confiança, a admiração e a proximidade emocional. Quando não existe, elas podem oferecer a clareza necessária para seguir em frente antes que meses ou anos sejam investidos no relacionamento errado. Embora ainda não tenham sido usadas para seu propósito original, a pesquisa, a síntese e a extrapolação por trás dessas perguntas produziram algo que vale a pena compartilhar: um modelo prático para decidir, com clareza e honestidade, se um relacionamento vale a pena ser buscado.

1. What kind of conversation makes you feel most alive?

(Research concepts: self-expansion, emotional energy, curiosity, positive association)

- Portuguese - O que faz uma conversa fazer você se sentir mais viva?

(Conceitos da pesquisa: autoexpansão, energia emocional, curiosidade, associação positiva)

2. What helps two people feel comfortable enough to be fully themselves with each other?

(Research concepts: emotional safety, perceived partner responsiveness, healthy pacing)

- Portuguese - O que ajuda duas pessoas a se sentirem à vontade o suficiente para serem completamente elas mesmas uma com a outra?

(Conceitos da pesquisa: segurança emocional, responsividade percebida do parceiro, ritmo saudável)

3. What is something people often misunderstand about you at first?

(Research concepts: feeling seen, emotional self-disclosure, validation)

- Portuguese - O que as pessoas costumam entender errado sobre você quando te conhecem pela primeira vez?

(Conceitos da pesquisa: sentir-se visto, autorrevelação emocional, validação)

4. What kind of person do you admire so much that being around them makes you want to become better?

(Research concepts: admiration, values, self-expansion, identity growth)

- Portuguese - Que tipo de pessoa você admira tanto que estar perto dela te inspira a se tornar alguém melhor?

(Conceitos da pesquisa: admiração, valores, autoexpansão, crescimento de identidade)

5. What experience shaped the way you love, trust, or care for people more than others probably realize?

(Research concepts: emotional disclosure, intimacy, trust, personal meaning)

- Portuguese - Que experiência moldou a maneira como você ama, confia ou cuida das pessoas mais do que a maioria imagina?

(Conceitos da pesquisa: autorrevelação emocional, intimidade, confiança, significado pessoal)

6. What makes someone feel truly understood, not just listened to?

(Research concepts: perceived partner responsiveness, understanding, validation, caring)

- Portuguese - O que faz alguém se sentir verdadeiramente compreendido, e não apenas ouvido?

(Conceitos da pesquisa: responsividade percebida do parceiro, compreensão, validação, cuidado)

7. What kind of home would you want future children to feel they grew up in?

(Research concepts: family values, future orientation, attachment, long-term compatibility)

- Portuguese - Em que tipo de lar você gostaria que seus futuros filhos sentissem que cresceram?

(Conceitos da pesquisa: valores familiares, orientação para o futuro, apego, compatibilidade de longo prazo)

8. What kind of partnership helps both people become the best versions of themselves?

(Research concepts: self expansion, shared growth, mutual support, long term partnership)

- Portuguese - Que tipo de parceria ajuda duas pessoas a se tornarem as melhores versões de si mesmas?

(Conceitos da pesquisa: autoexpansão, crescimento compartilhado, apoio mútuo, parceria de longo prazo)

9. What makes a romantic interest feel sincere, safe, and worth choosing?

(Research concepts: trust, romantic warmth, emotional safety, commitment)

- Portuguese - O que faz um interesse romântico parecer sincero, seguro e digno de ser escolhido?

(Conceitos da pesquisa: confiança, calor romântico, segurança emocional, compromisso)

Extrapolated from concepts and findings in:

Aron, A., Aron, E. N., Melinat, E., Vallone, R. D., & Bator, R. J. (1997). The experimental generation of interpersonal closeness: A procedure and some preliminary findings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(4), 363–377.

Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., McKenna, C., & Heyman, R. E. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 273–284.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.273>

Hughes, E. K., Slotter, E. B., & Emery, L. F. (2022). Expanding me, loving us: Self-expansion preferences, experiences, and romantic relationship commitment. *Self and Identity*, 22(1), 1–24.
<https://doi.org/10.1080/15298868.2022.2074092>

Reis, H. T. (2012). Perceived partner responsiveness as an organizing theme for the study of relationships and well-being. In L. Campbell & T. J. Loving (Eds.), *Interdisciplinary research on close relationships* (pp. 27–52). American Psychological Association.

Reis, H. T. (2012). Why researchers should think “real-world”: A conceptual rationale. In M. R. Mehl & T. S. Conner (Eds.), *Handbook of research methods for studying daily life* (pp. 3–21). Guilford Press.

Reis, H. T., Collins, W. A., & Berscheid, E. (2000). The relationship context of human behavior and development. *Psychological Bulletin*, 126(6), 844–872.

Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 367–389). John Wiley & Sons.

Tsapelas, I., Aron, A., & Orbuch, T. (2009). Marital boredom now predicts less satisfaction 9 years later. *Psychological Science*, 20(5), 543–545. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02332.x>