



General | Júlia Martí i Irene Ramentol | Actualitzat el 28/03/2023 a les 07:30

TEST Soc autoexigent com a mare o pare? Comprova-ho

Un qüestionari elaborat per la psicòloga Júlia Martí, experta en autoexigència

[inicicentrareport]Sents que els teus esforços no et provoquen benestar? No valores les teves fites? Et sents culpable sovint? No dediques temps a cuidar-te? Acceptes els teus errors o et fustigues?

Vivim en una societat en què l'**autoexigència** està molt reconeguda socialment. I és cert que ser exigents amb nosaltres mateixes ens permet aconseguir resultats, però el problema és quan aquesta exigència es desequilibra i passem a viure-ho malament, sentint-nos culpables i insatisfetes per allò que fem o aconseguim.

Si la culpabilitat apareix sovint en la teva **maternitat** o **paternitat**, si pateixes d'**ansietat** o et costa gaudir del que està sent. Si sempre t'exigeixes fer les coses d'una determinada manera seguint uns determinats estàndards, estar sempre present amb els teus fills o et sents malament quan te'n vas a fer un massatge o a prendre alguna cosa. Llavors, segurament, convingui revisar el teu llindar d'autoexigència.

La psicòloga **Júlia Martí**, experta en autoexigència, ha elaborat un test per **Criar.cat** per ajudar-te a detectar el teu nivell d'autoexigència i posar-hi consciència per reduir-lo en cas que estigui massa elevat.

Vols posar-te a prova? Respon una a una les preguntes i prem "**Done**" abans de passar a la següent. Al final obtindràs una reflexió de la psicòloga Júlia Martí que et pot ser útil.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc o-sdk'));
```

[/playbuzz]

Dues tècniques per reduir l'autoexigència:

[GotaVerdaPle] **Escala de grisos:** l'autoexigència fa la seva aparició perquè valorem les coses en termes de "blanc i negre". Per exemple: Em sento culpable si no estic cada tarda jugant amb els meus fills. Però, totes sabem, que entre estar cada tarda amb els teus fills i no ser-hi mai hi ha un munt d'opcions que anomenem "escala de grisos". La clau és no centrar-se en els extrems i veure totes les possibilitats per trobar la combinació que respecti la nostra manera de veure la criança i alhora ens cuidi.

[GotaVerdaPle] **La tècnica dels valors:** si estàs llegint això és perquè probablement vols fer un bon paper en la teva criança. No hi ha dubte que vols el millor per als teus fills, però a vegades en el camí d'aconseguir-ho sembla una carrera d'obstacles que mai acaba.

El primer pas és acceptar que és **impossible arribar a tot**. És probable que ho hagi intentat: donar la millor alimentació, la roba més respectuosa, el temps de més qualitat, dir les paraules adequades i transmetre la millor educació. I a més treballar, tenir vida social, cuidar a la família, tenir temps per a una mateixa, etc. Tota aquesta **pressió** dispara la nostra autoexigència i fa que cuidar-nos a nosaltres mateixes quedi en un últim pla que mai arriba.



[info]La Júlia Martí és psicòloga experta en autoexigència. Segueix-la a les seves xarxes[/info]
[ficentrareport]