TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 07/07/2023 a les 06:00

Senyals que indiquen que estàs sent massa exigent amb la teva parella

[inicicentrareport]**Quan comences a sortir amb una persona és normal que vagis descobrint coses d'ella que potser no t'agraden i viceversa.** Potser voldries que fos més detallista o que estigués més per tu, però no t'atreveixes a dir-li per por a atabalar-la. Això passa sobretot després d'haver tingut una relació tòxica on no es cuidaven les teves necessitats i et feien creure que eres un/a exagerat/da quan demanaves atenció.

De fet, **callar-te el que sents és una de les reaccions passiu-agressives més comunes.** El problema d'aquesta reacció és que vas guardant el problema fins que **un dia explotes i ho deixes anar tot, sense cap filtre.** Quan això passa, l'altra persona es queda en shock perquè en cap moment li havies comentat el que et passava i reacciona a la defensiva. Aleshores és quan et diu coses com que **ets molt exigent i que sembla que vulguis canviar-lo/la per complet.** Però realment ets tan exigent com et vol fer creure?

Ser una persona exigent no és dolent sempre que les teves expectatives no se te'n vagin de les mans. No pots esperar coses que saps que és impossible que algú et pugui donar. **A continuació, et compartim uns senyals que podrien indicar que el teu nivell d'exigència és massa elevat:**

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

[/playbuzz]
[nointext]
Si vols demanar-li a la teva parella que canviï, el primer que has de fer és **definir què esperes i necessites d'ella.** Un cop ho tinguis clar, parla-ho amb ell/a i **compartiu les vostres opinions al respecte,** intentant arribar a un acord que sigui realista i amb el que tots dos us sentiu còmodes. Si tot i així no canvia, **caldrà que torneu a parlar les coses** i veure si ell/a realment vol canviar i, si no és així, haureu de prendre una decisió.

[ficentrareport]