

Ocultar la parella a les xarxes socials: intimitat o maltractament psicològic?

[inicicentrareport]Alguna vegada has notat que la teva parella **no vol mostrar-te** a les xarxes socials? Si és així, és molt probable que estiguis davant un cas d'**stashing** (<https://www.adolescents.cat/noticia/46138/stashing-has-evitar>) . Un concepte relativament nou i que encara no té nom en català.

Tot i així, és un comportament que existeix des de fa temps i té a veure amb la decisió de voler penjar fotos o vídeos amb el teu nòvio/nòvia a internet. Per detectar-ho cal fixar-se en si la teva parella puja fotos d'una festa en què estàveu junts, però tu no hi apareixes i no t'etiqueta. No et posa likes a les fotos ni et deixa comentar. Si tu l'etiquetes en una imatge en què esteu junts, elimina l'etiqueta. Et diu que pujarà una foto on sortiu junts, però sempre se "n'oblida"...

El punt conflictiu és quan l'**stashing** implica menyspreu social, càstig i fins i tot maltractament psicològic. Això pot donar lloc a molts malentesos, i fer-te sentir malament o inferior. Si això et perjudica, pot ser que estiguis patint *stashing*.

```
[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://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]

[h3] Què diuen els experts? [/h3]

El fet de no penjar fotos amb la parella també pot ser una tècnica de protegir la intimitat. S'ha d'admetre que hi pot haver motius pels quals no apareix el nostre nòvio o nòvia a les xarxes. **Ara bé, com sabem si és stashing o no?** Ens hem posat en contacte amb la psicòloga experta en relacions de parella Sònia Sánchez, del centre ITAE Psicologia, perquè ens expliqui com detectar-ho bé.

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=C9MzUi-xi2Y>

Dit això, però, si creieu que "amaga" la vostra relació expressament està clar que us heu de replantejar les coses. En una parella hi ha d'haver respecte i igualtat i si això no es dona, no hi pot haver una relació sana i de felicitat.[ficentrareport]