



## El 'dexting' o com mantenir l'amor només en digital: és realment sa?



Actualment, lligar ja no només vol dir quedar en persona o tenir cites com abans. Des de fa temps que existeixen les aplicacions de cites, però això va a més i recentment ha aparegut la paraula 'dexting'. Un mot que descriu una mena de relació amorosa, però que es manté **només per missatges, sense necessitat de veure's cara a cara**.

Aquesta paraula, que **barreja "dating" (tenir una cita) amb "texting" (escriure's missatges)**. Cada vegada hi ha més joves que trien aquest tipus de relació perquè se senten més còmodes connectant digitalment, ja sigui per missatges, àudios o videotrucades. Així poden viure les emocions de conèixer algú i sentir-se a prop d'aquesta persona, però sense la pressió o la incomoditat que, de vegades, implica quedar en persona.

Aquesta manera de relacionar-se ofereix avantatges per a alguns joves, com ara la possibilitat de ser més honestos, experimentar menys vergonya i mantenir la il·lusió sense la necessitat de quedar físicament. Però també té riscos: **es pot crear una connexió idealitzada** i evitar la realitat d'una relació cara a cara. Quan només es coneix algú a través de missatges i imatges, es poden construir expectatives o imaginar una personalitat de l'altra persona que potser **no es correspon amb la realitat**. Els missatges permeten seleccionar i pensar les respostes amb més cura que en una conversa presencial, cosa que pot conduir a una imatge distorsionada de la persona amb qui es parla.



---

Un altre risc important és **la manca de connexió física i emocional real**. En les relacions cara a cara, no només es comuniquen les paraules, sinó també el llenguatge corporal, els gestos i el to de veu, que transmeten una gran part de les emocions. En el 'dexting', aquesta part de la comunicació es perd, cosa que fa que la relació sigui, en molts casos, més superficial o limitada, i pot crear frustració quan arriba el moment de traslladar la relació a la vida real. A més, el 'dexting' pot limitar les habilitats socials en les relacions cara a cara. Mantenir una relació principalment digital pot fer que els joves es tornin menys hàbils a l'hora de gestionar les interaccions en persona, cosa que pot afectar la seva capacitat per comunicar-se de manera efectiva i resoldre conflictes en les relacions reals.