Manuale pentru viața reală

Ghid pentru adolescenți despre iubire, relații și alegeri sănătoase

Alcea Sarina-Stefania

2026

© Alcea Sarina-Stefania, 2026
Éditeur : Logiciels Saphyr
Siège social : 55 rue Grignan, 13006 Marseille, France
ISBN 979-10-990981-6-0
Dépôt légal : novembre 2026
Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse — novembre 2026

CUPRINS

Introducere 5
Scrisoare către adolescentul care deschide această carte 6
Partea întâi - Înainte de noi există eu 7
Cine sunt eu când nu încerc să plac ? 8
Oamenii te tratează așa cum le permiți tu 12
Iubirea de sine nu este egoism 14
Înainte să cauți persoana potrivită, află ce este potrivit pentru tine 17
Compatibilitatea dintre parteneri 21
Convingerile care ne conduc 26
Partea a doua - Apropiere și comunicare 35
Cum să-ți faci prieteni și să devii un om plăcut 36
Cum se cucerește o fată sau un băiat? 42
Primele întâlniri 49
Bunele maniere în relații: grija se vede și în gesturile mici 59
Nu este important doar ce spui. Contează și cum o spui 62
Relațiile la distanță și relațiile începute online 70
Relațiile cu diferențe mari de vârstă și putere 76
Presiunea grupului și imaginea relației pe rețelele sociale 78
Relația cu prietenii când apare un partener 80
Partea a treia - Intimitate, siguranță și sănătate 81
Consimțământul 82
Prevenirea unei sarcini nedorite 88
Infecțiile cu transmitere sexuală 96
Intimitatea digitală 105
Diferența dintre intimitate și fuziune 109
Partea a patra - Ce aducem din copilărie în relațiile noastre 110
Tiparele de atașament 111
Cum repetăm fără să știm ceea ce am învățat în copilărie 115
Cele cinci răni care ne împiedică să fim noi înșine 129
De ce ne atrage ceea ce ne este familiar 141
Manipularea - cum o recunoaștem și cum răspundem 150
Ce este trauma și cum ne influențează 162
Partea a cincea - Alegerea unei relații sănătoase 172
Cum arata o relație sănătoasă 173
Nu toți simțim iubirea în același fel 181
Aceeași situație două moduri diferite de a o trăi 185

Cele cinci etape ale unei relații și greșelile care ne pot ține blocați 192
Discuții importante înaintea unui angajament 201
Partea a șasea - Relațiile care cresc 218
Cum gestionăm conflictele fără să distrugem relația..... 219
Așteptările nerealiste sunt cele care ne dezamăgesc 230
Partenerul nu este responsabil pentru fericirea mea 231
Relația nu este terapie și partenerul nu este salvatorul nostru 237
Cum protejăm relația de cuplu după apariția unui copil..... 238
Energia masculină și energia feminină 249
Ce înseamnă fidelitatea și cum definim relația..... 257
Încrederea: cum se construiește și cum se reconstruiește 259
Cum ne cerem iertare și cum reparăm răul făcut..... 261
Gelozia: iubire, teamă sau dorință de control? 267
Iubire sau dependență afectivă?..... 272
Partea a șaptea - Când o relație se termină 281
Dacă te-ai urcat în trenul greșit, coboară la prima stație 282
Mai bine să fii singur decât în compania nepotrivită..... 286
Cum încheiem o relație cu respect?..... 291
Ce facem când iubim pe cineva care nu ne iubește 297
Un refuz nu îți definește valoarea..... 299
Cum depășim o despărțire dureroasă?..... 301
Ce rămâne după iubire..... 304
Bibliografie și resurse..... 305
Mulțumiri..... 308
Despre autoare..... 309

Introducere

La școală, copiii învață multe lucruri importante. Dar unele întrebări care le vor influența viața rămân prea rar discutate: Cum aleg omul căruia îi încredințez inima mea? Cum îmi protejez demnitatea? Cum îmi administrez banii? Cum îmi transform ideile într-un proiect? Cum îmi construiesc o viață care să-mi semene?

Am început această colecție cu gândul că adolescenții pot primi mai devreme informații despre relații, bani și propriile alegeri. Nu trebuie să treacă prin fiecare experiență dureroasă ca să afle ce i-ar fi putut ajuta de la început.

În ultimii 25 de ani am citit sute de cărți despre relații, dezvoltare personală, educație financiară și antreprenoriat. Am început să caut aceste informații pentru că eu însămi nu le primisem la momentul la care aveam cea mai mare nevoie de ele.

Nu toate cărțile mi-au oferit răspunsuri. Unele au repetat aceleași idei, altele mi-au schimbat felul de a privi viața. Din fiecare carte valoroasă am păstrat ceea ce mi s-a părut cu adevărat util.

Adolescenții nu au timpul și, uneori, nici răbdarea de a parcurge câteva sute de cărți pentru a descoperi aceste idei. De aceea am creat această colecție: pentru a le oferi esențialul într-un limbaj clar, prin exemple apropiate de viața lor.

Aceste manuale nu își propun să înlocuiască volumele din care s-au inspirat. Dimpotrivă, fiecare capitol este și o invitație. Dacă o idee te ajută, te intrigă sau te face să te recunoști, vei găsi recomandarea cărții pe care o poți citi integral pentru a aprofunda subiectul.

Aceste manuale s-au născut din experiența mea personală, din procesul terapeutic parcurs și din studiul cărților de dezvoltare personală și psihologie citite de-a lungul vieții. Pentru organizarea ideilor, crearea coperților, redactarea unor versiuni preliminare și revizuirea textului am folosit și un instrument de inteligență artificială. Selecția subiectelor, a ideilor de transmis, perspectiva, exemplele, evaluarea critică, modificările și responsabilitatea pentru forma finală îmi aparțin.

Scrisoare către adolescentul care deschide această carte

Am scris această carte pentru adolescenta care am fost cândva. Pentru fata care nu știa aproape nimic despre iubire, dar care își dorea enorm să fie iubită. Pentru fata care nu știa să recunoască manipularea, să pună limite sau să plece atunci când o relație îi făcea rău. Pentru fata care confunda uneori iubirea cu nevoia de a fi aleasă și care credea că trebuie să merite afecțiunea celorlalți.

În copilăria și adolescența mea nu am primit informațiile de care aș fi avut nevoie pentru a construi relații sănătoase. Am intrat, astfel, în viața sentimentală fără busolă. Am făcut multe dintre greșelile despre care vei citi în această carte. Am acceptat lucruri pe care nu ar fi trebuit să le accept. Am rămas atunci când ar fi fost mai sănătos să plec. Am încercat să obțin de la alții iubirea pe care nu știam încă să mi-o ofer singură.

Am suferit foarte mult, dar am căutat răspunsuri. Am citit tot ce am găsit despre iubire, atașament, comunicare, manipulare, răni emoționale, dependență afectivă și vindecare. Am vrut să înțeleg nu doar ce mi s-a întâmplat, ci și de ce.

Astăzi știu că nu mai pot schimba alegerile făcute atunci, cu informațiile pe care le aveam. Pot însă să dau mai departe ceea ce am învățat.

De aceea am scris această carte pentru fiul meu și pentru viitoarea lui soție, pentru colegii și prietenii lor, pentru fetele și băieții pe care aceștia îi vor iubi într-o zi și pentru oamenii alături de care își vor construi viețile.

Nu vreau să-ți spun pe cine să iubești și nici să te feresc de orice suferință — nimeni nu poate face asta. Vreau să-ți ofer o busolă. Să te ajut să recunoști respectul, dar și lipsa lui. Să înțelegi diferența dintre iubire și dependență, dintre interes și control, dintre o neînțelegere firească și o relație care îți distruge treptat încrederea în tine.

Scriu aceste pagini pentru ca tu să recunoști mai devreme ceea ce eu am recunoscut după ani. Dacă după fiecare discuție ajungi să te îndoiești de tine, să-ți ceri scuze pentru nevoile tale sau să accepți lucruri numai pentru a opri tensiunea, nu ignora ceea ce simți. Vorbește cu cineva în care ai încredere. Nu aștepta să ai o dovadă perfectă pentru a-ți proteja demnitatea.

Am scris-o și pentru tine, dragă cititorule, indiferent de vârsta pe care o ai. Unele întrebări despre iubire ne însoțesc mult după adolescență. Dacă le-ai purtat și tu fără să găsești răspunsuri, sper ca aceste pagini să te ajute.

Partea întâi - Înainte de noi există eu

O relație nu începe în ziua primei întâlniri. Începe cu felul în care te vezi, cu lucrurile pe care le accepți și cu vocea pe care o au nevoile tale.

Cine sunt eu când nu încerc să plac ?

La începutul unei relații, vrem să arătăm cea mai frumoasă versiune a noastră.

Alegem cu grijă ce spunem, cum ne îmbrăcăm și ce fotografii trimitem. Încercăm să fim amuzanți, interesanți și relaxați. Ne ascundem nesiguranțele și evităm să vorbim despre lucrurile despre care credem că l-ar putea îndepărta pe celălalt.

Până aici, nimic neobișnuit. Este firesc să vrem să facem o impresie bună.

Problema începe atunci când nu ne mai prezentăm în cea mai bună lumină, ci începem să construim o persoană despre care credem că ar putea fi iubită.

Masca pe care o purtăm ca să fim aleși

Poate că persoana care îți place adoră sportul, iar tu pretinzi că îți place și ție, deși te plictisește. Poate spune că apreciază oamenii care nu sunt geloși, iar tu ascunzi toate lucrurile care te neliniștesc, ca să pari complet detașat.

Poate îți schimbi felul de a te îmbrăca. Râzi la glume care nu ți se par amuzante. Spui că nu te deranjează ceva ce, în realitate, te rănește. Renunți la activități care îți plac sau vorbești mai rar cu prietenii tăi, ca să fii mereu disponibil.

Treptat, nu te mai întrebi:

— Îmi place cu adevărat această persoană?

Te întrebi numai:

— Ce trebuie să fac ca să mă placă?

Este o diferență enormă.

În prima întrebare, amândoi sunteți importanți. În cea de-a doua, întreaga ta valoare pare să depindă de alegerea celuilalt.

Am întâlnit la Marius Simion și Horia Radu (NLP Revolution, 2021) o idee care m-a făcut să mă gândesc la felul în care ne arătăm într-o relație:

Ne dorim să fim iubiți așa cum suntem, dar ne prezentăm purtând măști

Este una dintre marile contradicții ale relațiilor.

Ne dorim ca cineva să ne vadă cu adevărat și să ne iubească pentru ceea ce suntem. Dar, de teamă că nu vom fi suficienți, îi arătăm o versiune atent construită, despre care credem că are mai multe șanse să fie acceptată.

Apoi, dacă persoana respectivă se apropie de noi, apare o întrebare dureroasă:

Oare mă iubește pe mine sau iubește personajul pe care i l-am arătat?

Chiar și atunci când primim iubirea pe care ne-am dorit-o, este posibil să nu ne putem bucura de ea. În adâncul nostru știm că nu am fost în întregime sinceri. Ne temem că, dacă masca va cădea, celălalt va pleca.

Astfel, în loc ca relația să ne ofere liniște, ajungem să trăim într-o permanentă stare de tensiune.

Câtă energie consumi ca să fii altcineva?

O mască trebuie întreținută.

Trebuie să-ți amintești ce ai pretins că îți place. Să-ți ascunzi reacțiile adevărate. Să accepți lucruri care nu ți se potrivesc. Să pari mereu într-un anumit fel, chiar și atunci când ești obosit, trist sau nesigur.

La început, poate părea un efort mic. Spui:

— Nu contează, mă pot adapta.

Dar, cu timpul, adaptarea se poate transforma în pierderea propriei identități.

Nu mai spui ce gândești, pentru că te temi să nu provoci o ceartă. Nu mai refuzi, pentru că nu vrei să dezamăgești. Nu mai alegi ce îți place, ci ceea ce crezi că va menține interesul celuilalt.

Și, într-o zi, este posibil să te întrebi:

Eu ce îmi doream, de fapt?

O relație în care trebuie să joci permanent un rol poate deveni o slujbă fără pauză. Numai că nu primești salariu. Plătești chiar tu — cu energia, libertatea și liniștea ta.

Când două persoane nu își doresc același lucru

Să presupunem că persoana care îți place își dorește un partener căruia îi plac petrecerile, ieșirile dese și grupurile mari. Tu preferi serile liniștite, conversațiile în doi și întâlnirile cu câțiva prieteni apropiați.

Ai putea pretinde că îți place stilul ei de viață. Ai putea merge la toate petrecerile și ai putea zâmbi în fotografii, în timp ce abia aștepți să ajungi acasă. Poate că vei reuși să-i câștigi interesul.

Dar ce ai câștigat, de fapt?

Ai convins o persoană care își dorește altceva că tu ești ceea ce caută. Pentru a păstra relația, va trebui să continui să fii acel personaj. Iar dacă, într-o zi, vei începe să fii tu însuți, celălalt va avea impresia că te-ai schimbat.

Uneori, doi oameni se plac, dar nu sunt potriviți unul pentru celălalt. Acest lucru nu face ca unul dintre ei să fie mai puțin valoros.+

Un pantof frumos, dar care nu are măsura ta, nu este un pantof rău. Pur și simplu nu ți se potrivește. Dacă îl porți doar pentru că îți place foarte mult, te va răni la fiecare pas.

Autenticitatea nu înseamnă să spui totul imediat

A fi autentic nu înseamnă să-i povestești unui om întreaga ta viață de la prima întâlnire. Încrederea se construiește treptat, iar intimitatea are nevoie de timp.

Nu înseamnă nici să exprimi fiecare gând fără să te intereseze efectul lui asupra celuilalt:

— Eu spun întotdeauna exact ce gândesc. Dacă se supără, este problema lui.

Sinceritatea fără grijă poate deveni cruzime.

Autenticitatea înseamnă ca lucrurile pe care alegi să le arăți să fie adevărate. Poți păstra anumite părți pentru mai târziu, dar nu este sănătos să inventezi o identitate, să pretinzi că ai alte valori sau să accepți lucruri care îți încalcă limitele.

Poți spune:

— Încă nu mă simt pregătit să vorbesc despre asta.

Aceasta este sinceritate.

Să inventezi o poveste doar pentru a părea mai interesant este altceva.

„Așa sunt eu” nu este o scuză

Există și cealaltă extremă. Uneori, oamenii folosesc autenticitatea pentru a evita orice schimbare:

— Așa sunt eu. Dacă îți place, bine. Dacă nu, pleacă.

Dar faptul că un comportament face parte din viața ta nu înseamnă că este bun sau că nu poate fi schimbat.

Poate ai învățat să ridici vocea când te simți contrazis. Poate te închizi complet și îl pedepsești pe celălalt prin tăcere. Poate întârzii mereu, promiți și nu te ții de cuvânt sau faci glume care îi rănesc pe ceilalți.

Acestea nu sunt neapărat elemente ale identității tale. Sunt comportamente. Iar comportamentele pot fi observate, înțelese și schimbate.

Identitatea spune:

— Pentru mine, libertatea este importantă.

Comportamentul nesănătos spune:

— Pentru că iubesc libertatea, pot să dispar fără explicații și să revin când vreau.

Identitatea spune:

— Sunt o persoană directă.

Comportamentul nesănătos spune:

— Pot să te jignesc, pentru că eu spun adevărul.

Identitatea spune:

— Am nevoie de timp singur.

Comunicarea matură spune:

— Sunt copleșit și am nevoie de puțin timp ca să mă liniștesc. Nu te ignor. Revin și vorbim după aceea.

Autenticitatea nu înseamnă să refuzi să evoluezi. Înseamnă să crești fără să devii copia unei persoane pe care altcineva și-o dorește.

Ce schimbăm și ce păstrăm?

Într-o relație sănătoasă, amândoi ne adaptăm. Învățăm să comunicăm mai bine, să ținem cont de nevoile celuilalt și să corectăm comportamente care rănesc.

Dar adaptarea sănătoasă nu ar trebui să ne ceară să renunțăm la valorile, principiile și identitatea noastră.

Putem schimba:

- felul în care vorbim atunci când suntem furioși;
- obiceiul de a întrerupe;
- tendința de a fugi de conversațiile dificile;
- lipsa de punctualitate;
- modul în care ne exprimăm nevoile;
- comportamentele prin care îi rănim pe ceilalți.

Nu ar trebui să fim obligați să renunțăm la:

- valorile și principiile noastre;
- dreptul de a avea limite;
- prietenii sănătoase și legăturile cu familia;
- visurile și proiectele importante;
- personalitatea noastră;
- dreptul de a spune „nu”;
- lucrurile esențiale care ne definesc.

Uneori, linia dintre cele două nu este evidentă. De aceea, merită să ne întrebăm:

Fac această schimbare pentru că mă ajută să devin un om mai bun sau pentru că mi-e teamă că voi fi părăsit dacă rămân eu însumi?

Cea mai bună versiune a ta este tot tu

A deveni cea mai bună versiune a ta nu înseamnă să devii perfect. Nu înseamnă nici să te transformi în persoana preferată a tuturor.

Înseamnă să rămâi tu, dar să înveți să fii mai sincer, mai responsabil, mai curajos și mai atent la efectul pe care îl ai asupra celor din jur.

Un copac poate crește, poate deveni mai puternic și poate întinde ramuri noi fără să se transforme într-un alt copac.

La fel și tu.

Poți învăța. Poți corecta. Poți renunța la reacții care îți fac rău. Poți descoperi lucruri noi despre tine. Dar nu trebuie să-ți abandonezi rădăcinile doar pentru ca cineva să aleagă să rămână lângă tine.

Ce se întâmplă dacă adevăratul meu „eu" nu îi place?

Aceasta este întrebarea care ne sperie cel mai mult.

Dacă sunt sincer și nu mă place?

Atunci ai primit o informație dureroasă, dar valoroasă: nu vă potriviți.

Respingerea doare. Dar este mai sănătos să fii respins pentru ceea ce ești decât să fii acceptat pentru ceea ce nu ești. În primul caz, pierzi posibilitatea unei relații nepotrivite. În al doilea, riști să te pierzi pe tine.

Scopul nu este să fii plăcut de toată lumea. Niciun om nu este.

Scopul este să fii cunoscut cu adevărat de oamenii cărora li te potrivești și să le oferi și lor libertatea de a fi așa cum sunt.

Autenticitatea nu garantează că fiecare persoană pe care o dorești te va alege. Îți oferă însă șansa ca, atunci când cineva te alege, să știi că alegerea lui se îndreaptă către tine.

Măștile din mediul online

Pe rețelele sociale, este foarte ușor să construim o versiune ideală a vieții noastre.

Alegem fotografia cea mai reușită dintre douăzeci. Arătăm excursia, dar nu și cearta. Publicăm reușita, nu și teama de dinainte. Putem părea permanent fericiți, sociabili și siguri pe noi.

Nu este greșit să alegem ce facem public. Toți avem dreptul la intimitate. Problema apare atunci când ajungem să credem că trebuie să semănăm permanent cu propria noastră imagine de pe internet.

Și ceilalți fac același lucru.

De aceea, nu compara întreaga ta viață, cu zilele ei bune și rele, cu selecția celor mai frumoase momente din viața altcuiva. Și nu încerca să construiești o relație numai cu imaginea pe care o persoană o afișează online.

Cunoaște omul dincolo de profil.

Un exercițiu de sinceritate

Completează propozițiile următoare fără să te gândești ce răspuns ar impresiona pe cineva:

- Când nu încerc să plac nimănui, eu sunt…
- Lucrurile care îmi plac cu adevărat sunt…
- Valorile la care nu vreau să renunț sunt…
- Uneori pretind că îmi place…
- Îmi este teamă că oamenii nu m-ar accepta dacă ar ști…
- În relații, tind să ascund…
- Un comportament pe care vreau să-l schimb este…
- O parte importantă din mine pe care vreau să o păstrez este…
- Lângă oamenii cu care mă simt în siguranță, pot să…
- Mi-aș dori să fiu iubit pentru…

Privește apoi răspunsurile și întreabă-te:

În relațiile mele pot să fiu această persoană sau simt că trebuie să interpretez permanent un rol?