



**PSIHOLOGIE
PRACTICĂ**

COLECȚIE COORDONATĂ DE
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Maria Esclapez

MĂ IUBESC, TE IUBESC

**UN GHID PENTRU DEZVOLTAREA RELAȚIILOR
SĂNĂTOASE (ȘI PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA
CELOR PE CARE LE AI DEJA)**

Traducere din limba spaniolă de
Alexandra Stoica

TREI

EDITORI:

Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

REDACTARE:

Sofia-Manuela Nicolae

DESIGN ȘI ILUSTRAȚIE COPERTĂ:

Andrei Gamariț

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Dan Crăciun

CORECTURĂ:

Dușa Udrea-Boborel
Cristina Spătărelu

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimțământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparțin persoanei juridice Editura Trei SRL.

Titlu original: ME QUIERO, TE QUIERO

Autor: Maria Esclapez

Copyright © 2022, Maria Esclapez

**© Editura Trei, 2025
pentru prezenta ediție**

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; **Fax:** +4 0372 25 20 20
E-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN (print): 978-606-40-2604-0

ISBN (pdf): 978-606-40-3063-4

Cuprins

Introducere	7
Note importante	10
Capitolul 1: Despre relațiile toxice și dependența emoțională	11
După ce vei citi această carte, nu vei mai fi niciodată persoana care ai fost	11
Capitolul 2: Etapele iubirii	16
Capitolul 3: Miturile iubirii romantice	20
Capitolul 4: Cum identificăm dependența emoțională	42
Senzația că ceva nu este în regulă	42
Lipsa de echilibru și sentimentul de sacrificiu	42
Prioritatea absolută o reprezintă partenerul	44
Relația este intermitentă. „Nici cu tine, nici fără tine“	46
Relația este un ciclu de conflicte și împăcări	54
Stabilitatea emoțională depinde de partener	59
Nevoia de afecțiune, întărire și atenție constantă	60
Luptele pentru putere în cadrul conflictelor	68
Idealizarea partenerului/partenerei	70
Nevoia constantă de a ști ce face partenerul	70
Epuizare emoțională și sentimentul de durere	72
Sexul ca „obligație“ pentru intimitate	72