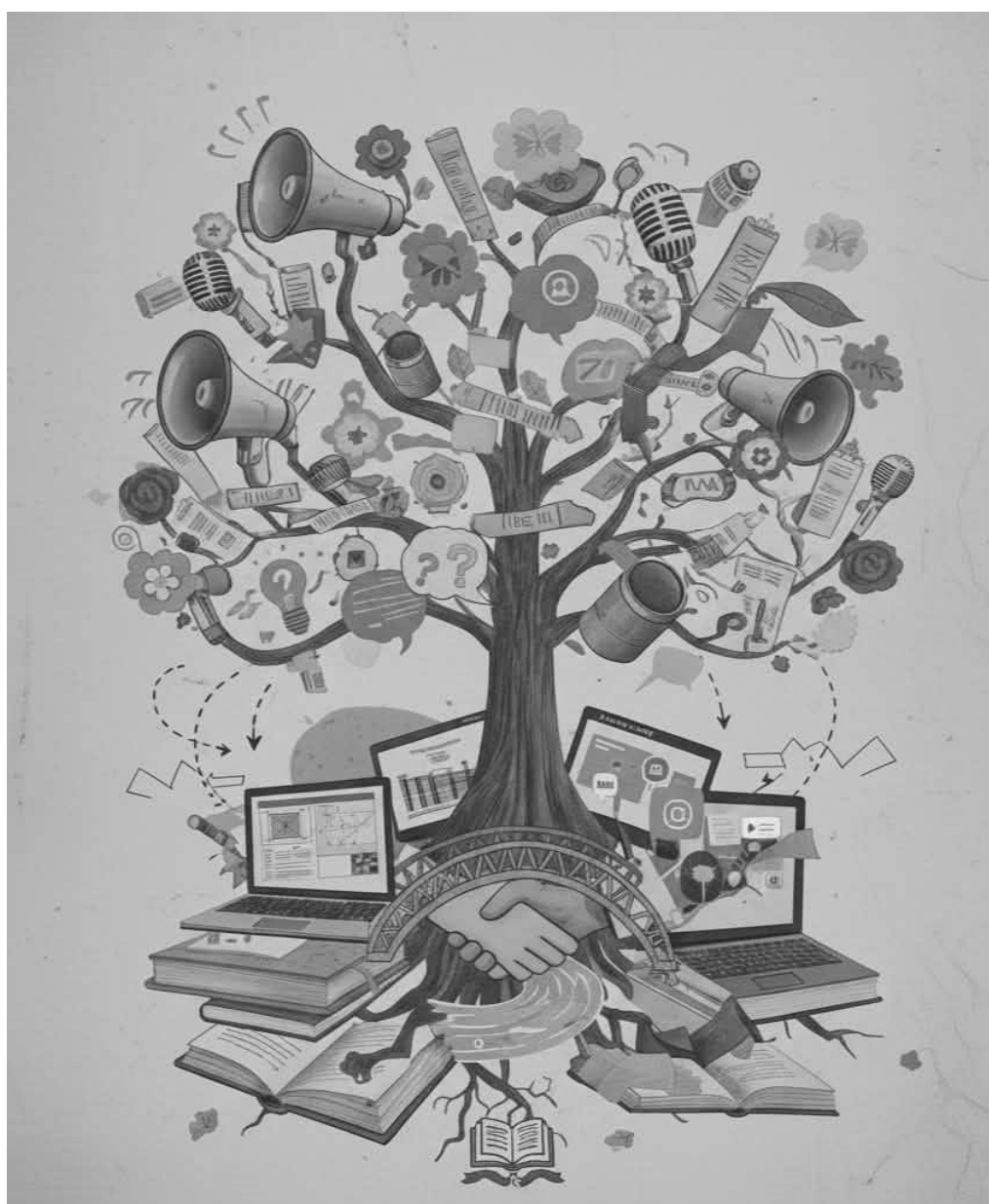


Caiete de comunicare



Facultatea de Litere



Revistă a studenților de la
Comunicare și relații publice

An XV
Vol. 1
2025

ISSN 2247 – 2576

Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
Facultatea de Litere

Caiete de comunicare

2025

An XV, Vol. 1

Publicația apare în cadrul programului de studii
Comunicare și relații publice de la Facultatea de Litere
a Universității „Vasile Alecsandri” din Bacău

REDAȚIA ȘI ADMINISTRAȚIA:

Bacău, str. Spiru Haret nr. 8, 600114

REDACTOR-COORDONATOR:

Lect. univ. dr. Florinela Floria

COLECTIV DE REDACȚIE :

Conf. univ. dr. habil. Brîndușa-Mariana Amălăncei

Conf. univ. dr. Cristina Cîrțiță-Buzoianu

MEMBRI FONDATORI:

Gheorghe Platon, Dan Bârjoveanu, Alexandra Corolea

SECRETARIAT DE REDACȚIE:

Anca Dospinescu, Sanda Șchiopu, Denis Răileanu

Coperta: Denis Răileanu

Ilustrații: Sanda Șchiopu, Denis Răileanu

CONSILIER EDITORIAL ONORIFIC:

Conf. univ. dr. Gabriel Mardare

Editor: Editura „Alma Mater” Bacău.

Multiplicarea a fost realizată la tipografia editurii

ISSN 2247 – 2576

Concertul comunicării – o orchestră a interacțiunii umane

Denis Răileanu

Comunicarea este peste tot. De la gesturi și priviri la discursuri publice și mesaje digitale, viața noastră socială este țesută din interacțiuni. Dacă am privi comunicarea ca pe un concert, am observa cum fiecare participant contribuie la armonia sau disonanța ansamblului. În această lucrare, propun o explorare a comunicării ca orchestră socială, analizând concepte teoretice și modele relevante, alături de exemple concrete din leadership, echipe și tehnologie.

Comunicarea nu este un simplu schimb de mesaje, ci o formă de co-creație între indivizi. Alex Mucchielli vorbește despre interacțiunea ca formă de artă, în care fiecare actor social interpretează un rol. Într-o orchestră, succesul depinde de armonia dintre instrumente; la fel și în comunicare, unde empatia, adaptabilitatea și înțelegerea reciprocă sunt esențiale.

Fundamentele comunicării ca act colectiv sunt regăsite la Denis McQuail, care compară mesajele bine construite cu partiturile muzicale – fiecare element trebuie să se integreze armonios în întreg. Jean Lohisse accentuează dimensiunea creativă a comunicării: fiecare mesaj este modelat de experiențele receptorului, ceea ce face din actul comunicativ o formă de interpretare personală. Ion-Ovidiu Pânișoară atrage atenția asupra clarității și feedback-ului constant, subliniind că lipsa acestora poate genera „note false” – disonanțe care perturbă întregul proces.

O comunicare armonioasă presupune coerență și conexiune. Participanții își înțeleg reciproc mesajele, iar relațiile se dezvoltă pe baze solide. În schimb, disonanța apare atunci când mesajele sunt ambigue, neclare sau contradictorii. Gestionarea acestei tensiuni este o abilitate esențială în orice mediu colectiv.

Modelul interacțional, prezentat de Vasile Marin, subliniază schimbul dinamic de mesaje și feedback, în care ambele părți sunt active. Este un model al reciprocității, al echilibrului. Jean Lohisse introduce perspectiva cultural-discursivă, în care comunicarea este influențată de norme, simboluri și contexte culturale. Această abordare aduce în scenă variabile subtile, dar esențiale, care dau culoare concertului comunicativ.

În echipe, comunicarea clară este cheia. Conform lui Septimiu Chelcea, succesul depinde de colaborare, ascultare activă și exprimarea coerentă a ideilor. Ca într-o trupă, fiecare membru trebuie să-și cunoască rolul. În leadership, liderii sunt dirijorii. Carisma, claritatea mesajului și capacitatea de a asculta dau tonul organizației. Mucchielli accentuează importanța relațiilor autentice între lider și echipă. Tehnologia devine un dirijor modern, capabil să coordoneze comunicarea în timp real la nivel global. Vasile Tran arată cum mediile digitale extind capacitatea noastră de a transmite și recepționa informații, dar necesită și noi abilități de adaptare.

În concluzie, comunicarea, asemenea unui concert, este un efort colectiv. Fiecare voce, gest, cuvânt și context contribuie la armonia (sau lipsa ei) în interacțiunile noastre. Înțelegerea modelelor, a dimensiunii culturale și a rolului tehnologiei ne poate ajuta să devenim mai conștienți și mai eficienți în felul în care comunicăm. Iar într-o lume tot mai interconectată, această orchestră globală are nevoie de muzicieni care știu să asculte și să se exprime cu măiestrie.

Bibliografie

Mucchielli, Alex, *Arta de a comunica*, Editura Polirom, Iași, 2005.

Pânișoară, Ion-Ovidiu, *Comunicarea eficientă*, Editura Polirom, Iași, 2008.

Marin, Vasile, *Elemente de știință și artă a comunicării*, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2006.

Lohisse, Jean, *Comunicarea: de la transmitere mecanică la interacțiune*, Editura Polirom, Iași, 2002.

Totul pornește de la comunicare

Denisa-Maria Neacșu

Fie că vorbim cu prieteni, membri ai familiei, colegi sau ne exprimăm opiniile pe rețelele sociale, comunicarea reprezintă un factor esențial al relaționării dintre oameni. Limbajul, fie el verbal sau nonverbal, joacă un rol fundamental în construirea relațiilor, în evoluția personală și în dezvoltarea întregii societăți. Pentru început, procesul de comunicare are câteva elemente indispensabile: actorii comunicării (emițătorul și receptorul), mesajul, canalul de transmitere și codul folosit.

Comunicarea se poate realiza în numeroase moduri și contexte, iar formele sale principale sunt comunicarea verbală și nonverbală. Comunicarea verbală se referă la transmiterea informațiilor prin intermediul cuvintelor, fie vorbite, fie scrise. Pentru ca aceasta să fie eficientă, mesajul trebuie să fie clar, coerent și ușor de înțeles de către receptor. Acest tip de comunicare este cea mai comună modalitate prin care oamenii își exprimă opiniile, port conversații și învață.

Termenul de comunicare nonverbală a fost introdus pentru prima dată de Jürgen Ruesch și Weldon Kees în anul 1956. Tipul acesta de comunicare se referă la transmiterea de mesaje fără folosirea cuvintelor, prin gesturi, expresii faciale, postură, contact vizual sau tonul vocii. În majoritatea timpului emițătorul nu intenționează să transmită un mesaj, însă receptorul poate interpreta și decodifica comportamentele nonverbale al acestuia. Comunicarea nonverbală completează și

sustine mesajul verbal oferindu-i profunzime și autenticitate.

John Fiske a identificat două școli majore în studiul comunicării: școala proces și școala semiotică. Prima privește comunicarea ca un proces de transmitere a mesajelor. Concentrându-se pe modul în care emițătorul folosește canalele de comunicare pentru a influența receptorul. Cea de-a doua, consideră comunicarea drept un proces de creare și schimb de semnificații.

Comunicarea joacă un rol crucial în toate domeniile vieții. Ea contribuie la construirea de relații, la transmiterea ideilor, valorilor și sentimentelor, dar și la dezvoltarea strategiilor în afaceri, politică și educație. Totuși, comunicarea poate fi folosită și în scopuri negative. De exemplu: manipularea, atunci când cineva utilizează intenționat canalele de comunicare pentru a influența opiniile sau comportamentele altora în interes propriu.

Odată cu evoluția tehnologiei, comunicarea modernă a devenit mai rapidă și mai accesibilă. Rețelele sociale, aplicațiile de mesagerie și e-mailurile permit oamenilor să comunice indiferent de distanță. Comunicarea de presă este strâns legată de mass-media și are rolul de a transmite informații din partea instituțiilor, organizațiilor sau personalităților publice către public.

Comunicarea cinematografică este un fel de comunicare care transmite idei, mesaje și povești unui public prin intermediul

filmului. În cadrul cinematografiei sunt mai multe tehnici prin care se poate realiza comunicarea, narațiunea vizuală este una dintre ele. Filmul utilizează imagini pentru a spune o poveste și pentru a transmite un mesaj audienței. Camera și unghiurile sunt folosite pentru a transmite emoții și informații fără a fi necesar un dialog. Însă în unele situații, dialogul este fundamental. Vocea actorilor, intonația și tonul sunt câțiva factori care pot crea atmosfera și poate induce o stare celui care vizionează. Montajul este un alt lucru important în comunicarea cinematografică, acesta ajutând la înțelegerea planului narativ.

Comunicarea muzicală este unul dintre sistemele comunicării non-verbale creat de om. Comunicarea muzicală se referă la procesul prin care oamenii se ajută de muzică pentru a transmite emoții și mesaje. Muzica a devenit o modalitate prin care fiecare își poate exterioriza trăirile.

Comunicarea plastică este un alt tip de comunicare care se ajută de arta de a crea pentru a transmite gânduri, idei și emoții. Aceasta include orice fel de artă care se folosește de materiale vizuale precum pictura, sculptura, fotografia etc.

Comunicarea plastică este considerată un limbaj universal deoarece arta poate fi interpretată de limba vorbită sau de contextul cultural. Culoare este unul dintre cei mai expresivi factori când vine vorba de artă. Fiecare culoare semnifică și transmite ceva. Un alt factor foarte expresiv este forma. Aceasta poate exprima idei prin simetria sau asimetria ei. Mulți oameni care nu se pot exprima prin cuvinte, se exprimă prin artă. Comunicarea plastică este comunicarea care nu are nevoie de cuvinte pentru a transmite un mesaj.

În concluzie, comunicarea este cheia întregii societăți, ea ajută la crearea de relații, valori și modele. Prin comunicare oamenii reușesc să evolueze și să creeze lucruri minunate care formează întreaga existență.

Bibliografie

Dinu, Mihai, *Comunicarea: repere fundamentale*, Editura Algos, București, 2000.

Lesenciuc, Adrian, *Teoria comunicării*, Editura Academiei Forțelor Aeriene „Henri Coandă”, Brașov, 2017.

Comunicarea în era traducătorilor

Mihai-Vlad Burniche

COMUNICAREA. Elementul esențial - **mesajul** - transmis de comunicatori către mase pentru a pune în mișcare un lanț de evenimente care să ducă la îndeplinirea unui scop. Dacă secolul XXI a fost denumit „*Secolul Vitezei*”, evoluțiile mondiale din ultima perioadă ne arată **puterea cuvântului**, a mesajului transmis de anumiți lideri, formatori de opinie, sau influenceri. Oamenii tind, mai mult ca oricând să nu mai analizeze, să nu mai fie critici, să nu mai cerceteze faptele ci să asculte și să aplice, opiniile unor voci cunoscute, fie că este vorba de achiziția unei mașini noi, îmbrăcăminte, bunuri de larg

consum, despre felul în care își organizează viața, cum își folosesc finanțele, ce locuri vizitează în timpul vacanțelor, cum își fac și distribuie fotografiile, la decizii politice sau privind sănătatea și educația. Faptele din spatele cuvintelor par să nu mai fie atât de valoroase, și simplul fapt că cineva comunică un anumit mesaj este suficient să mergem pe drumul recomandat fără a mai verifica dacă mesajul este corect, dacă are rezultatele scontate sau experiențele altor semen.

Comunicarea a fost studiată în detaliu și au fost identificate mijloacele necesare

pentru ca un mesaj să fie de succes. Dacă în trecut comunicarea era privită doar ca un simplu mijloc de transmitere a unor informații, fiind făcută în mod direct, fără mesaje ascunse și fără a lua în calcul și alte elemente non verbale, astăzi orice lider care se respectă are în spate o echipă întreagă de la care învață cum și ce să comunice, cum să transmită mesaje în spatele cuvintelor pentru a capta atenția. Mesajul nu mai este simplu, compus doar din cuvinte, fie ele rostite sau scrise. Astăzi totul este parte a comunicării eficiente, de la vestimentație, moment, context, metalimbaj, elemente nonverbale, parteneri, locație, platforma ce transmite mesajul, imaginea și multe altele. Aceste elemente erau prezente și în trecut, dar mai puțin studiate, mai puțin folosite și cu atât mai greu de utilizat, însă astăzi sunt omniprezente și ne modelează viața și viitorul. Observăm strategii de comunicare întinse pe perioade lungi, ani sau chiar decenii. Mesaje care astăzi, luate separat par de importanță minoră, în timp și aduse împreună pot dezvălui adevărata amploare și scopul inițial nedeclarat dar atins prin persuasiune. Companiile mari investesc sume enorme în strategii de marketing, în promovare, comunicând prin mesaje ascunse și făcând apel la emoții, sensibilități, preferințe, etc, construite cu multă răbdare și minuțiozitate pentru a obține încrederea consumatorilor și un loc bine fixat în piață.

Cuvintele simple nu mai au același ecou, astăzi într-o singură frază, un comunicator poate transmite mesaje către diferite piețe și fiecare preia partea mesajului de care este interesat. Cuvântul rostit nu are doar înțelesul simplu ci poate fi asociat cu diferite contexte astfel încât sensul să se schimbe iar interpretarea să fie diferită de la un individ la altul. Cei ce reușesc să înțeleagă toată această încrengătură, să vadă dincolo de cuvinte și să înțeleagă sensul real al mesajului vor fi cei care vor reuși să țină

pasul cu evoluțiile și să ia decizii în cunoștință de cauză. Cei ce își vor pune întrebări (justificate, veridice) și nu vor urma sfaturile fără o analiză minimă vor fi mai eficienți și vor înțelege mai bine lumea în care trăiesc.

De cealaltă parte, liderii de opinie, care vor înțelege aceste aspecte vor fi cei de success. Cei ce vor folosi toată cunoașterea din spatele acestei științe, ce vor aplica cât mai multe strategii vor fi cei care vor reuși să transmită eficient și să fie recepționați de cât mai mulți indivizi. Totodată, acești comunicatori au nevoie de o înțelegere a piețelor cărora li se adresează. Comunicarea complicată, alambicată, va fi înțeleasă de puțini și va fi nevoie de o ajustare, de utilizarea științei și a comunicării complexe prin cuvinte simple ce pot fi înțelese de marea majoritate.

Așadar comunicarea, ca și lumea în general este într-o continuă schimbare și evoluție, iar cei ce vor reuși să rămână actualizați atât cei care transmit cât și cei ce recepționează vor fi cei ce vor reuși să înțeleagă mesajul real, dar această actualizare necesită studiu, timp, și oare câți vor fi dispuși să depună aceste eforturi? Descifrarea și traducerea mesajelor necesită educație, atenție dar oare câți dintre noi mai au energia și timpul disponibile să facă analize și să interpreteze mesajul într-o lume în care asistăm la un bombardament informatic din toate direcțiile, fiecare cu scopuri diferite puse în mesaje ce par similare.

Într-o Românie în care 47-48% dintre elevii de liceu sunt analfabeți funcțional, conform <https://www.edupedu.ro/>¹, incapabili să înțeleagă un text simplu, iar mesajele transmise sunt tot mai complexe și pline de înțelesuri ascunse, viitorul pare puțin incert...

¹ <https://www.edupedu.ro/analfabetismul-funcional-este-problema-de-securitate-nationala-avertizeaza-ministrul-daniel-david-lipsa-de->

alfabetizare-stiintifica-a-pest-40-dintre-romani-si-faptul-ca-avem-3-romanii-antagonizate/, accesare din 20 iunie 2025.

Tăcerea: conversația pe care n-o purtăm niciodată.

O temă subapreciată în viața studenților și totuși omniprezentă

Adriana-Otilia Paiș

Suntem studenți la comunicare. Ironia supremă este că, deși învățăm cum să ne facem auziți, nu prea discutăm despre momentul în care nu spunem nimic. Fiecare curs ne învață cum să creăm mesaje, cum să structurăm un discurs, cum să influențăm, cum să transmitem informații. Ne pregătim să vorbim în fața publicului, să scriem pentru mulțimi, să fim voce în media. Și totuși, în viața studențească există un fenomen constant, ignorat, subtil: tăcerea. Tăcerea nu este lipsa comunicării, ci o formă a ei. Nu absență, ci prezență diferită. Este limbajul nerostit al fricii, al confortului, al oboselii, al introspecției. Este uneori mai clară decât cuvintele și mai puternică decât orice argument. Studenția este plină de ea, chiar dacă n-o auzim.

Tăcerea din seminar - momentul în care toți gândim prea mult și spunem prea puțin:

Scenariul clasic: profesorul pune o întrebare. Sala, brusc, devine o bibliotecă. Nimeni nu tușește, nimeni nu mișcă. Chiar și pixurile par că așteaptă. O liniște densă, plină, tensionată. În tăcerea aceea se întâmplă mai multe conversații decât într-un dialog de zece minute: Oare ceea ce știu e suficient? Dacă greșesc, mă judecă ceilalți? Îmi dau voce sau mă ascund în mulțime? Merită să risc? Este o comunicare interioară, simultană, colectivă. Profesorul vede tăcere, dar în spatele ei sunt zeci de micro-dialoguri mentale. Fiecare student își negociază momentul. Unii își spun că ar putea răspunde, dar nu sunt siguri. Alții știu răspunsul, dar nu îndrăznesc. Alții preferă să tacă din comoditate. Tăcerea aceasta universitară nu e pasivitate, e proces cognitiv. Ideile se formează în liniște, nu în zgomot. Dacă am privi-o ca pe o respirație

colectivă, am vedea că în ea se nasc răspunsuri, curaj, decizii.

Tăcerea dintre prieteni – acel tip de liniște care nu cere explicații:

În cămin, într-o cameră cu trei paturi și un singur prelungitor, tăcerea capătă rol emoțional. Există prieteni cu care nu trebuie să vorbești ca să comunici. Poți sta cu ei trei ore, fiecare cu laptopul, cu proiectele în ferestre suprapuse, cu ceaiul rece lângă tastatură și să nu simți nevoia de cuvinte. E o tăcere caldă, moale, prietenoasă. În această liniște se transmit lucruri greu de explicat verbal: încredere, apropiere, familiaritate. E genul de tăcere în care ridici ochii și vezi că celălalt ți-a adus gustări fără să ceri. În care schimbi o privire și înțelegi perfect: Pauză de film? Pauză de dramă? Pauză de viață? Așa arată comunicarea matură. Nu avem nevoie de cuvinte ca să știm că suntem bine.

Tăcerea personală - întâlnirea cu tine, fără filtru, fără audiență:

Există o tăcere și mai profundă, cea pe care nimeni nu o vede. E tăcerea de la ora 2:00 noaptea, când proiectul nu e gata și te întrebi dacă ai ales drumul potrivit. Tăcerea din drum spre facultate, când asculți muzică, dar de fapt îți asculți gândurile. Tăcerea dintre două examene, când stai pe o bancă și te uiți la cer fără motiv. Acolo, în liniștea aia intimă, apar întrebările reale ale unui student: Cine sunt eu când nu performez? Ce fac cu aniiăștia și încotro merg? O să-mi găsesc locul în lumea asta? Sunt suficient pentru ceea ce vreau să devin? Această tăcere este uneori inconfortabilă. Ne pune față în față cu noi înșine. Dar e esențială. Pentru că din ea învățăm să ne clarificăm direcțiile, să ne

ajustăm prioritățile, să ne recunoaștem vulnerabilitatea. Nu orice răspuns vine din cuvinte. Unele vin din liniște.

Tăcerea ca unealtă de comunicare: când să taci, și de ce?

Un viitor comunicator nu trebuie doar să știe ce să spună, ci și când să nu spună nimic.

Tăcerea poate transmite:

- Respect: când ascultăm fără să întrerupem;
- Empatie: când suntem prezenți fără să dăm sfaturi forțate;
- Putere: când replicăm simplu cu un zâmbet, nu cu o dezbateră;
- Maturitate: când alegem ce merită răspuns și ce nu;
- Eleganță: când lăsăm cuvintele să respire.

Într-un interviu, o ezitare de trei secunde poate da greutate răspunsului. Într-o ceartă, tăcerea poate dezamorsa un conflict. Într-o prezentare, o pauză poate fixa ideea mai bine decât un paragraf întreg. Tăcerea nu este vid. Este punctuație în comunicare.

Lecția mare din liniștea mică:

Studentul modern trăiește într-un flux continuu de stimuli: notificări, deadline-uri, meetinguri, proiecte, discuții pe grupuri. Ne mișcăm repede, vorbim repede, gândim repede. Dar nu creștem repede. Creșterea cere pauză. Poate că adevărata dezvoltare nu se vede în momentele în care vorbim, ci în cele în care tăcem și învățăm să ne auzim pe noi. Tăcerea e examenul în care nu primești notă, dar îți dai seama cât ai învățat. E prietenia care nu cere performanță. E spațiul în care viitorul începe să prindă contur.

În concluzie, studenția înseamnă discuții, prezentări, dezbateri, idei. Dar înseamnă și spațiul dintre ele. Dacă ascultăm atenți, descoperim că liniștea e parte din formarea noastră: ca profesioniști, ca prieteni, ca oameni. Poate că cea mai puternică formă de comunicare nu este vocea, ci pauza dintre cuvinte. Și poate că, într-o facultate a comunicării, ar trebui să învățăm nu doar cum să vorbim, ci și cum să tăcem.

Pentru că uneori, tăcerea spune exact ceea ce trebuie să auzi.

Comunicarea construiește realitatea

Diana-Elena Meșterca

Comunicarea reprezintă fundamentul oricărei relații umane și motorul care dă formă realității sociale în care trăim. Prin cuvinte, gesturi și simboluri, oamenii nu doar descriu lumea, ci o construiesc în mod activ. Fiecare interacțiune, fiecare mesaj transmis sau interpretat contribuie la modul în care percepem realitatea, valorile și sensurile care ne înconjoară. Tema „Comunicarea construiește realitatea” este una complexă și profundă, fiind analizată de-a lungul timpului în domeniile

comunicării, sociologiei și filosofiei, în special prin prisma teoriilor constructiviste.

Potrivit constructivismului social, realitatea nu este un dat obiectiv, ci rezultatul interacțiunilor dintre oameni. Sociologii Peter Berger și Thomas Luckmann au explicat, în celebra lor lucrare *The Social Construction of Reality* (1966), că prin comunicare, indivizii dau formă lumii sociale în trei etape: externalizarea, obiectivarea și internalizarea. Mai întâi, oamenii își exprimă ideile și valorile prin limbaj și comportament; apoi aceste idei

devin realități colective prin instituții, reguli și tradiții; în final, ele sunt interiorizate, ajungând să fie percepute ca naturale și firești. Astfel, ceea ce numim „realitate” este, de fapt, o construcție comună, născută din comunicarea continuă dintre indivizi.

Un rol central în acest proces îl are limbajul. Filosoful Ludwig Wittgenstein spunea că „limitele limbajului meu sunt limitele lumii mele”, subliniind că modul în care vorbim despre lume determină și modul în care o înțelegem. Prin cuvinte, oamenii nu doar reflectă realitatea, ci o definesc. John Searle, la rândul său, arată că anumite acte de vorbire au puterea de a crea efectiv realitate: atunci când un oficiant spune „Vă declar soț și soție”, realitatea socială a celor două persoane se schimbă instantaneu. Limbajul, așadar, nu este doar un instrument pasiv, ci o forță de modelare a lumii.

În epoca digitală, comunicarea a căpătat o nouă dimensiune: cea mediată tehnologic. Mass-media și rețelele sociale influențează profund modul în care percepem realitatea. Teoria agendei, propusă de McCombs și Shaw, arată că mass-media nu ne spune neapărat ce să gândim, ci la ce să ne gândim. Prin selecția subiectelor și modul de prezentare, media stabilește prioritățile publicului și conturează o anumită imagine asupra lumii. Într-un univers dominat de fluxuri informaționale, realitatea devine adesea o construcție mediată, filtrată și interpretată prin canale de comunicare.

Exemplele cotidiene confirmă aceste perspective. În politică, de pildă, comunicarea joacă un rol decisiv în formarea realității sociale. Un lider carismatic, prin discursuri bine construite, poate induce sentimentul de prosperitate sau stabilitate, chiar și atunci când datele economice nu susțin această percepție. Pe rețelele sociale, utilizatorii își creează o „realitate virtuală” prin fotografii,

videoclipuri și postări, modelându-și identitățile în funcție de cum doresc să fie percepuți. În publicitate, comunicarea nu promovează doar produse, ci construiește lumi simbolice – de la ideea de succes asociată cu un brand până la imaginea fericirii perfecte vândută într-un spot de câteva secunde.

Chiar și educația funcționează pe același principiu. Profesorii, prin discursul lor, nu transmit doar informații, ci contribuie la formarea unei anumite imagini asupra lumii – despre istorie, știință, cultură și valori. Comunicarea educațională nu doar transmite cunoștințe, ci formează viziuni și convingeri.

În concluzie, comunicarea nu este doar un instrument de exprimare, ci o forță creatoare care modelează realitatea însăși. Prin limbaj, simboluri și mediere socială, oamenii construiesc sensuri care dau formă lumii în care trăiesc. În era digitală, această putere este amplificată de mass-media și rețelele sociale, ceea ce face esențială o conștientizare critică a modului în care comunicăm și a realităților pe care le acceptăm ca adevăruri. Într-o lume construită prin comunicare, a învăța să comunicăm responsabil înseamnă, de fapt, a învăța să construim realitatea în care dorim să trăim.

Bibliografie

1. Berger, P., & Luckmann, T. (1966). *The Social Construction of Reality*. Anchor Books.
2. Searle, J. R. (1995). *The Construction of Social Reality*. Free Press.
3. McCombs, M., & Shaw, D. (1972). *The Agenda-Setting Function of Mass Media*. *Public Opinion Quarterly*.
4. Wittgenstein, L. (1953). *Philosophical Investigations*. Blackwell Publishing.
5. Castells, M. (2010). *The Rise of the Network Society*. Wiley-Blackwell.

/

Comunicarea autentică

Carmen-Liliana Huluță

Apartinem unei lumi în care vorbim tot mai mult, dar ne înțelegem tot mai puțin. Mesajele curg încontinuu prin telefoane, rețele sociale și e-mailuri, însă, de multe ori, ceea ce lipsește este tocmai autenticitatea. Comunicarea autentică înseamnă mai mult decât a transmite informații, înseamnă a împărtăși gânduri, emoții și intenții reale. Este acel tip de comunicare în care nu încercăm să impresionăm, ci să ne conectăm cu adevărat cu ceilalți.

Autenticitatea pornește din sinceritate. O persoană autentică nu joacă roluri și nu poartă măști. Ea vorbește și ascultă cu inima deschisă, fără teama de a fi judecată. Psihologul Carl Rogers spunea că "autenticitatea, empatia și acceptarea necondiționată sunt cele trei condiții ale unei relații reale". A fi autentic în comunicare înseamnă, așadar, a arăta cine ești cu adevărat, fără artificii.

De multe ori, oamenii cred că sinceritatea este riscantă, că îi poate face vulnerabili. Însă vulnerabilitatea, atunci când este exprimată cu respect, apropie oamenii mai mult decât orice discurs perfect construit. Când spunem sincer ce simțim, când recunoaștem că nu știm ceva sau că ne-am greșit, comunicarea devine profundă și umană.

Societatea de astăzi nu ne încurajează întotdeauna să fim autentici. Rețelele sociale ne împing să arătăm o versiune idealizată a vieții noastre, iar conversațiile reale sunt adesea înlocuite cu mesaje rapide sau reacții superficiale. În loc să vorbim cu sinceritate, tindem să filtrăm totul prin ceea ce „dă bine”. Și în viața profesională se întâmplă același lucru. Mulți dintre noi adoptăm un limbaj „corect”, dar rece, de teamă să nu fim interpretați greșit. Comunicăm formal, dar pierdem legătura umană. În astfel de contexte, autenticitatea devine o formă de curaj.

Autenticitatea se vede cel mai bine în felul în care ne exprimăm emoțiile. E ușor să spui „totul e bine”, chiar și atunci când nu este. Dar adevărata comunicare apare când avem curajul să spunem: „Sunt obosit”, „Sunt îngrijorat” sau „Mă bucur sincer pentru tine”. Când recunoaștem ceea ce simțim, ne apropiem de ceilalți și de noi înșine.

În relațiile personale, acest tip de sinceritate creează încredere și apropiere. În mediul profesional, o astfel de deschidere construiește echipe unite, bazate pe respect. Oamenii tind să urmeze liderii care comunică autentic, pentru că transparența și empatia inspiră, nu impun. Nu putem vorbi despre comunicare autentică fără a vorbi despre ascultare. A asculta cu adevărat nu înseamnă doar a tăcea cât timp vorbește celălalt, ci a fi prezent, atent, interesat de ceea ce spune. Este o dovadă de respect și de empatie.

Într-o lume în care fiecare vrea să fie auzit, cei care știu să asculte devin tot mai rari – și tot mai valoroși. Ascultarea autentică înseamnă să lași deoparte judecățile și să te pui, pentru câteva clipe, în locul celuilalt. Așa se naște înțelegerea reală. Autenticitatea nu este doar o calitate individuală, ci și o valoare socială. Într-o epocă în care minciuna, manipularea și știrile false par să domine, sinceritatea și comunicarea onestă devin o formă de rezistență morală.

Educația ar trebui să îi ajute pe tineri să comunice cu sens, nu doar cuvinte. Să-și exprime opiniile cu respect, să pună întrebări, să asculte activ și să nu se teamă să fie ei înșiși. Doar așa putem construi o societate bazată pe încredere și pe înțelegere reciprocă. Comunicarea autentică este o formă de libertate. Ea ne eliberează de presiunea de a fi „perfecti” și ne readuce în contact cu esența noastră umană. Când

comunicăm autentic, nu încercăm să convingem, ci să înțelegem. Nu ne ascundem, ci ne arătăm așa cum suntem. A comunica autentic înseamnă, de fapt, a trăi

autentic. Într-o lume plină de zgomot și aparențe, sinceritatea rămâne cel mai frumos limbaj al sufletului.

Cum să fim cei mai buni în comunicare: între vocație și responsabilitate

Adriana-Otilia Paiș

Comunicarea este mai mult decât un set de tehnici. Este un mod de a fi. Când am ales specializarea în comunicare și relații publice, am înțeles, treptat, că nu este vorba doar despre a vorbi frumos sau a scrie corect. Este vorba despre a gândi strategic, a asculta empatic și a acționa cu responsabilitate. Într-o lume suprasaturată de mesaje, adevărata provocare nu este să spui ceva, ci să spui ceva care contează.

A comunica eficient înseamnă, înainte de toate, să construiești punți între oameni. De multe ori, suntem tentați să credem că un comunicator bun este cel care domină conversația, care are cele mai convingătoare argumente sau cele mai creative expresii. Dar realitatea e diferită. Un profesionist în comunicare știe că ascultarea este primul pas către influență. Ascultarea activă, autentică, care merge dincolo de cuvinte și pătrunde în nevoile, emoțiile și așteptările interlocutorului.

În același timp, excelența în comunicare presupune o gândire strategică. Nu este suficient să ai un mesaj; trebuie să știi cum, când, cui și prin ce canal să-l transmiți. Aici intervin competențele specifice domeniului relațiilor publice: analiza de audiență,

segmentarea publicurilor, alegerea canalelor media potrivite, construirea unei imagini coerente și gestionarea crizelor. Sunt procese care cer rigoare, disciplină și un simț acut al responsabilității sociale.

Un alt pilon esențial este etica. Într-o societate în care dezinformarea circula cu viteză și unde granițele dintre adevăr și manipulare devin tot mai subtile, rolul nostru ca specialiști în comunicare devine crucial. Noi nu suntem doar mesageri. Suntem gardieni ai încrederii. Credibilitatea nu se câștigă prin artificii de PR, ci prin consecvență, transparență și respect față de public. A comunica etic înseamnă să nu minți nici atunci când adevărul nu servește intereselor tale.

Pe lângă toate acestea, un comunicator de succes trebuie să fie și adaptabil. Lumea digitală ne provoacă constant să ne regândim stilul, formatul și chiar natura mesajului. De la postări scurte pe rețele sociale la comunicate de presă, de la podcasturi la campanii integrate, comunicarea de azi presupune un mix dinamic între conținut, formă și tehnologie. În acest context, capacitatea de a învăța continuu devine o condiție a relevanței profesionale.

Comunicarea interpersonală în mediul universitar

Carmen-Liliana Huluță

Comunicarea interpersonală în mediul universitar reprezintă un element esențial al formării academice și personale a fiecărui student. Deși universitatea este percepută, în primul rând, ca un spațiu al cunoașterii teoretice, ea funcționează, de fapt, ca un mediu complex în care relațiile interumane, schimbul de idei și colaborarea dau sens procesului de învățare. Pentru mine, comunicarea din campus nu este doar o abilitate practică, ci o experiență profundă, care influențează modul în care mă dezvolt ca adult și ca viitor profesionist.

Comunicarea dintre studenți și profesori reprezintă unul dintre pilonii formării universitare. Faptul că profesorii nu mai sunt doar simpli transmițători de informații, ci parteneri de dialog, schimbă radical dinamica actului educațional. În discuțiile din seminarii, atunci când întreb sau când îmi exprim punctul de vedere, simt că particip activ la construirea cunoașterii, nu doar că o primesc pasiv. Totuși, comunicarea eficientă cu profesorii presupune și curaj. De multe ori, studenții evită să pună întrebări de teamă să nu pară nepregătiți, însă tocmai acest schimb sincer este ceea ce îmbunătățește procesul de învățare. Personal, am înțeles treptat că un profesor apreciază mai mult o întrebare bine intenționată decât un student tăcut care nu clarifică nimic.

Comunicarea dintre studenți este la fel de importantă. Într-o facultate, interacționăm zilnic cu persoane diferite ca stil de gândire, temperament și valori. Această diversitate ne provoacă să ne adaptăm modul de a vorbi și de a relaționa. De exemplu, lucrul în echipă, inevitabil în multe proiecte, m-a învățat cât de esențial este să ascult activ și să îmi exprim ideile clar. Uneori, diferențele de viziune generează tensiuni, dar tocmai aceste momente sunt cele care ne ajută să învățăm cum să negociem, cum să fim diplomați și cum să ajungem la un

compromis fără a pierde din vedere scopul comun.

Un alt aspect important este comunicarea nonverbală. Într-un seminar, simplul mod în care un coleg se așază pe scaun sau felul în care privește poate transmite acceptare, dezinteres sau chiar tensiune. Am realizat cu timpul că nu doar cuvintele contează, ci și tonul, gesturile, expresiile. În multe situații, un zâmbet sau o privire atentă pot încuraja pe cineva să vorbească, iar într-o dezbatere, postura poate sugera siguranță sau dimpotrivă, nesiguranță.

Mediul universitar este influențat puternic și de comunicarea online. Grupurile de pe platforme sociale, discuțiile pe chat sau colaborările digitale ne modelează modul în care interacționăm. Deși acestea facilitează transmiterea rapidă a informațiilor, ele pot genera și confuzii, mai ales când mesajele sunt scurte și lipsite de context. Am observat, de exemplu, că uneori o propoziție scurtă pe grup poate părea mai rece sau mai autoritară decât a fost intenționat. Tocmai de aceea, cred că studenții trebuie să învețe să comunice responsabil și în mediile digitale, nu doar față în față.

În concluzie, comunicarea interpersonală în universitate este un proces continuu, dinamic, care contribuie nu doar la rezultatele academice, ci și la dezvoltarea caracterului. Relația cu profesorii ne învață respectul și curiozitatea. Relația cu colegii ne învață cooperarea, toleranța și adaptabilitatea. Iar comunicarea cu noi înșine, modul în care ne exprimăm emoțiile, ne formulăm ideile și ne poziționăm în fața celorlalți, ne ajută să devenim mai încrezători.

Pentru mine, universitatea nu este doar un spațiu al cunoașterii, ci și un laborator al comunicării umane. Iar felul în care reușim să vorbim, să ascultăm și să ne înțelegem unii cu ceilalți spune la fel de multe despre noi precum notele sau examenele.

Scurt, spontan, viral. Rețeta comunicării moderne

Diana Dupceac

Interacțiunea dintre public și branduri sau persoane publice în mediul digital este în continuare importantă și necesară. Cu avansarea tehnologică, mediul digital și-a modificat forma și modul în care în calitate de suport pentru companii și persoane influente oferă o platformă de interacțiune cu publicurile. Chiar dacă AI pare că ar înlocui mult omul în acest context, nu este chiar așa, fiindcă publicul continuă să caute emoție, transparență și conexiune reală. Într-o lume în care informațiile circulă instantaneu și comportamentele de consum se schimbă constant, strategiile eficiente sunt cele care reușesc să îmbine inteligența artificială cu autenticitatea umană. Astăzi comunicarea nu presupune doar transmiterea unui mesaj ci înseamnă adaptarea continuă, observarea trendurilor și înțelegerea felului în care oamenii interacționează cu brandurile.

Inteligență artificială și autenticitate

Inteligența artificială a devenit un instrument destul de utilizat în multe dintre domenii. Brandurile adesea apelează la inteligența artificială pentru a genera texte, pentru a crea vizualuri, pentru idei de campanii și pentru diverse analize. Este foarte important de punctat că utilizarea acestui instrument servește ca o sursă de inspirație, o listă de idei și concepte de la care oamenii pornesc, dezvoltând sugestiile oferite de AI dintr-o perspectivă umană. Un alt beneficiu al inteligenței artificiale este economisirea timpului și creșterea productivității, dar mai important, permite personalizarea mesajelor la un nivel imposibil de atins manual. O companie poate adapta conținutul pentru zeci de segmente de public diferit, în câteva secunde.

Totuși, aceste avantaje sunt urmate și de câteva dezavantaje și unul din ele este acela că publicul simte când activitatea umană lipsește. De aceea tendințele AI sunt

aproape peste tot, însă autenticitatea umană nu ar trebui să dispară complet. O comunicare eficientă este aceea în care inteligența artificială se folosește ca sprijin, nu ca înlocuitor al emoției, empatiei și creativității umane.

Conținuturile scurte și fără editare

Un fapt observabil și regretabil este faptul că trăim într-un pas alert în care nu avem suficient timp și răbdare. Această problemă a făcut ca industria de comunicare, marketing și promovare să adopte alte metode prin care să capteze atenția cu cei ce intră în contact. Astfel, conținuturile scurte au devenit o formă dominantă de comunicare: Reels, TikTok, YouTube Shorts au optat pentru această variantă. Însă, această tendință nu este doar despre durata scurtă a conținutului ci și despre naturalețe. Publicul apreciază conținutul spontan, filmat rapid și fără editări complicate. Această tendință face ca brandurile să nu își mai prezinte perfecțiunea și să adopte o comunicare liberă, cu imperfecțiuni și mai umană.

Content din spatele „cortinei”

Unul dintre cele mai recente trenduri care i-a captat atenția publicului și care este folosit de către branduri, companii și chiar personalități publice, de la cântăreți și actori până la oameni politici. Publicul nu mai vrea doar produsul final ci vrea să vadă procesul și povestea din spate. Așadar, publicul îndrăgește când un brand sau o personalitate arată momente din haioase sau spontane sau cum se pregătește un eveniment, cum lucrează o echipă sau momente surprinse din timpul ședințelor sau repetițiilor. Prin prezentarea acestor momente se creează transparență și brandul își întărește conexiunea cu publicul. Oamenii simt că sunt implicați și parte din poveste, ceea ce face ca gradul de loialitate și de implicare să fie mult mai mare.

Componenta vizuală. Tactică de marketing

Toate platformele majore au confirmat aceeași direcție: video-ul este formatul favorit al algoritmilor. Indiferent de mesajul transmis, conținutul video are mai mari șanse de a ajunge la public, de a fi distribuit și de a genera reacții.

Brandurile își regândesc complet strategiile, punând video-ul în centrul comunicării. Astfel lansările de produs sunt video, campaniile sunt construite în jurul storytelling-ului vizual, mesajele de brand sunt gândite pentru Reels, TikTok și Shorts iar majoritatea interviurilor, tutorialelor sunt transformate în format video. Dar asta nu ar însemna doar postarea videoclipurilor, ci a gândi întreaga comunicare din perspectivă vizuală: ce ritm are, ce emoție

transmite, cum poate spusă povestea într-un mod vizual și memorabil.

Toate aceste tendințe arată clar ca domeniul comunicării se află la intersecția dintre tehnologie și autenticitate. AI ar putea fi un ajutor care ne ar da idei și inspirație, însă nu ar trebui să uităm de componenta umană care poate da culoare și emoție ideilor. Reels-urile și clipurile scurte cuceresc publicul doar atunci când sunt sincere și autentice. Iar, conținutul din spatele „cortinei” și componenta vizuală ca tactică în marketing și promovare transformă comunicarea într-o experiență interactivă și transparentă. Într-o lume în care totul se schimbă rapid, este importantă capacitatea de a te adapta și de a comunica într-un mod actual, empatic și creativ.

Globalizare, informație, comunicare

Carmen-Liliana Hulață

Nu ne-am putea imagina epoca în care trăim fără existența stadiului modern al comunicațiilor. Gradul ridicat de deschidere și interes față de ceea ce se petrece în lume este nu doar un lucru benefic, ci o necesitate. Poate că la nivel individual nu este atât de evident acest aspect, pentru că există oameni care nu par să ducă lipsa informației și preferă să nu se axeze prea mult pe ideologii globaliste, fără a suferi consecințe în viața cotidiană. În schimb, când vine vorba de state și organizații, este mai mult decât clar că acestea trebuie să țină în permanență cont de locul pe care îl au pe plan geografic și de propria activitate în corelație cu activitatea altor state/organizații, iar asta se poate înfăptui doar printr-un bagaj informațional aflat în continuă creștere și flexibilitate. În același timp, trebuie să își gestioneze propriile canale informaționale cu responsabilitate. În caz contrar, poate fi pusă în pericol chiar și securitatea, date fiind imensele

concentrări de putere care au izvorât odată cu globalizarea. Nu degeaba unii specialiști vorbesc despre noțiunea de război informațional.

În contextul în care comunicațiile și fluxul informațional se comportă ca niște săbii cu două tăișuri, țările cu o dezvoltare aparte în materie de tehnologie și știință au un privilegiu în fața celorlalte, pe plan global. Gradul ridicat de modernitate le aduce o identitate deosebită, ceea ce influențează percepțiile altor state și creează competitivitate. Dar totodată, aceste state devin și vulnerabile, pentru că imaginea aceasta trebuie menținută și cultivată, aici intervenind relațiile publice, iar după cum știm, orice pas greșit poate fi dezonorant.

Inovația comunicațiilor, împletită cu globalizarea, nu aduce doar schimbări pe plan politic, ci și pe plan economic și cultural. Când vine vorba de planul economic, este implicat din nou caracterul

dualist. Piețele globaliste explodează de fiecare dată când un nou produs începe să circule pe rutele comerciale dintre state, fiind pus la dispoziția tuturor, de multe ori prin intermediul Internetului și al publicității internaționale. Asta face ca toate țările lumii să poată beneficia de produse fabricate de alte state, dar pe de altă parte, face și ca unele companii sau state să se antreneze într-o cursă ce urmărește profitul.

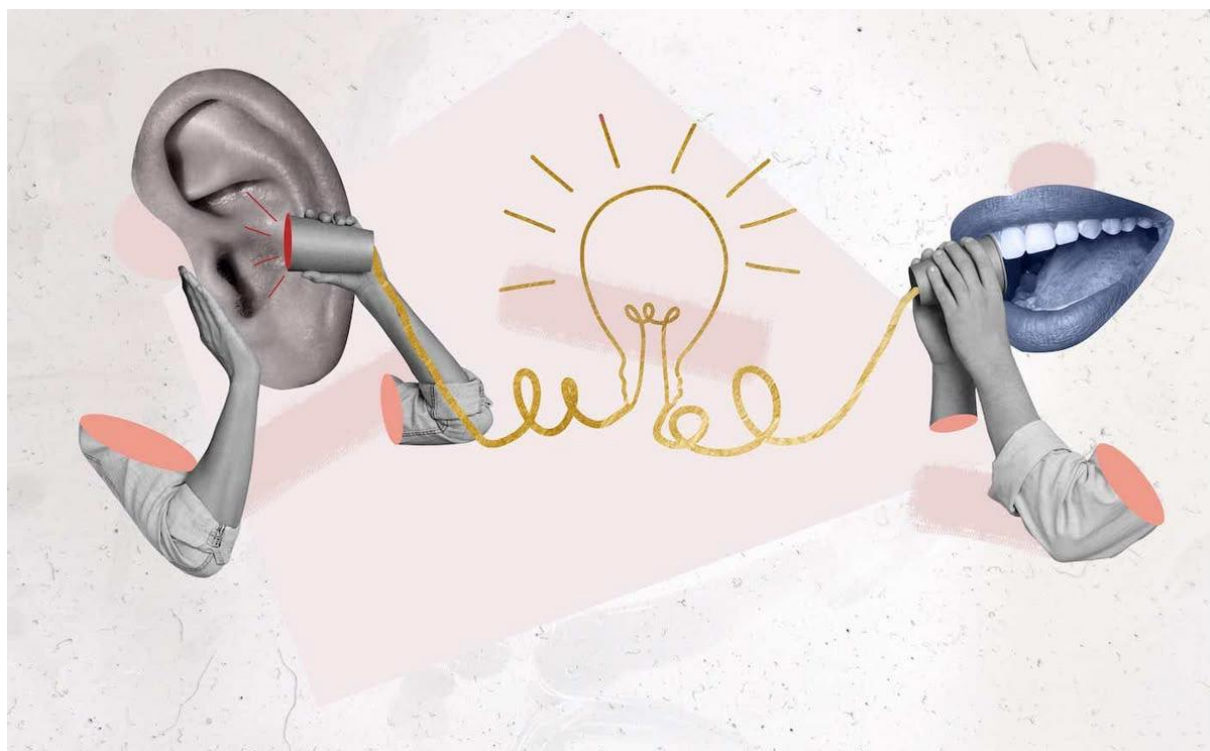
Știința și cunoașterea trebuie să aibă un caracter universal. Așa au fost dintotdeauna, iar importanța acestui factor se reflectă și în activitatea de cercetare de astăzi. Noile descoperiri științifice sunt, de cele mai multe ori, rezultatul unui proces de muncă colectivă. Chiar și atunci când sunt produse în urma unui demers individual, tot vor fi fructificate la nivel planetar, odată făcute publice. În orice caz, comunicațiile și globalizarea permit ca orice proiect științific să se poată întreprinde chiar dacă specialiștii care iau parte la acesta sunt aflați la distanță unul de altul, iar oportunitățile de

informare, colaborare și publicare sunt aceleași pentru fiecare. Altfel spus, studiul unei noi idei științifice și aprobarea acesteia ca parte a științei propriu-zise depinde de mijloacele conferite de globalizarea comunicațiilor.

Și odată ce am expus principalele efecte ale domeniului comunicațional globalizat, am putea concluziona dacă cele pozitive tronează în fața celor negative, sau viceversa? Ei bine, Alina Bârgăoanu exprimă un adevăr indubitabil în cartea sa, când spune că a încerca să stabilim dacă globalizarea este bună sau rea „e ca și cum ai dezbate dacă toamna vine după vară.” (Bârgăoanu Alina, 2018:25). Și într-adevăr, acest fapt se aplică și în privința câmpului comunicațiilor.

Bibliografie

- Bârgăoanu, Alina, *#Fakenews. Noua cursă a înarmării*, Editura Evrika Publishing, București. 2018.



PR-ul de fiecare zi

de Adriana-Otilia Paiș

Cu laptopul deschis și planuri multe,
Trăim printre cuvinte. Ce-ar mai fi de spus?
Scriem comunicate, rânduri iscusite,
Strategie, creativitate mai presus.

Branduri ne caută, sfatul – discret,
Crizele vin — noi le dăm un reset.
Pe social media dansăm cu stil,
Și fiecare post devine un profil.

Relații publice? Construim niște poduri,
Din idei, emoții și multiple coduri.
Comunicarea-i cheia, PR-ul e drum,
Iar imaginea bună — mereu parfum.

E mult mai mult decât pare la-nceput,
E artă, e știință, e plan bine făcut.
Și chiar dacă-n umbră părem uneori,
Noi dăm voce lumii... pe multe culori.

Redescoperirea timpului lent într-o lume rapidă

Ioana-Anisia Hanganu

În era vitezei, a notificărilor urgente și a fluxului continuu de informații, timpul pare să se contracte și să piardă din consistență. Totul se întâmplă „acum”: răspunsurile trebuie date instant, deciziile se iau în secunde, iar răgazul devine un lux. Cu toate acestea, un fenomen tot mai vizibil în societatea contemporană este reorientarea către „timpul lent”, o formă de recuperare a sensului, a atenției și a prezenței. Acest referat explorează ideea de încetinire ca reacție firească la presiunea accelerării moderne.

Conceptul de „slow living” nu presupune renunțarea la tehnologie sau la confort, ci o schimbare de perspectivă asupra felului în care trăim. Rădăcinile sale pot fi găsite în mișcările culturale care promovează calitatea în detrimentul cantității: gastronomia lentă, turismul lent, lectura atentă sau practicile meditative. Esența este simplă: să acordăm timp lucrurilor care merită, să facem loc pentru activități care nu pot fi comprimate în viteză fără a-și pierde valoarea.

Studiile psihologice sugerează că ritmul grăbit perpetuu conduce la stres, anxietate și o scădere a capacității de concentrare. Creierul uman nu este construit pentru multitasking excesiv, iar fragmentarea atenției reduce atât creativitatea, cât și satisfacția personală. De aceea, tot mai mulți oameni redescoperă importanța pauzelor, a rutinelor lente și a momentelor de tăcere.

Într-un mod paradoxal, încetinirea poate îmbunătăți calitatea muncii, stimulând gândirea profundă și deciziile bine fundamentate.

Un exemplu relevant este practica „plimbărilor contemplative”, popularizată de filosofi și scriitori din diferite epoci, de la Rousseau la Thoreau. O simplă ieșire în natură, fără scop sau destinație fixă, poate deveni un instrument de clarificare mentală. La fel, ritualurile cotidiene – prepararea unei cești de ceai, citirea câtorva pagini dintr-o carte sau jurnalul personal – reprezintă forme accesibile de a ancora timpul în sens, nu doar în utilitate. În paralel, multe orașe promovează inițiative care readuc ritmul lent în spațiul public: zone pietonale, biblioteci în aer liber, grădini urbane sau evenimente culturale care încurajează interacțiunea negrăbită. Aceste spații devin o contrapondere la forfota urbană, oferind comunităților o alternativă la consumul rapid și la agitația permanentă.

Redescoperirea timpului lent nu este un capriciu, ci o nevoie de echilibru într-o lume al cărei ritm devine tot mai greu de susținut. A încetini nu înseamnă a rămâne în urmă, ci a alege conștient ce merită atenția și energia noastră. Într-o societate care glorifică viteza, încetinirea devine un act de rezistență, o formă de îngrijire de sine și, poate, primul pas către o viață mai profundă și mai autentică.

Ce înseamnă să fii om?

Vlada Șafran

Să fii om nu înseamnă doar să mergi, să vorbești sau să respiri. Nu este doar o chestiune de trup, de carne și oase. A fi om este o stare, o luptă, uneori o povară, alteori o bucurie care te umple până la marginea sufletului. Înseamnă să simți. Să simți când ceva nu e în regulă, chiar dacă nimeni nu spune nimic. Să te doară când îl vezi pe altul suferind. Să râzi cu lacrimi când ești fericit și să plânga fără să știi exact de ce. Emoțiile ne fac oameni. Nu le putem controla mereu, dar ele ne arată că suntem vii, că ne pasă.

A fi om mai înseamnă să greșești. Nimeni nu se naște perfect. Spunem lucruri pe care le regretăm, luăm decizii proaste, rănim fără să vrem. Dar ceea ce contează este ce facem după aceea. Ne cerem iertare? Încercăm să reparăm? Ne schimbăm? Omul adevărat nu este cel care nu greșește niciodată, ci cel care învață din greșeli și nu fuge de ele. Uneori, a fi om înseamnă să simți că nu știi cine ești. Să te cauți prin gânduri, prin alți oameni, prin întrebări care nu au mereu răspuns. Este normal. Ne petrecem o mare parte din viață încercând să ne înțelegem – și uneori ne surprindem pe noi înșine. Suntem în continuă schimbare, și tocmai asta e frumusețea: nu ești niciodată „terminat”. Poți deveni mereu

altceva, mai bun, mai sincer, mai viu. A fi om înseamnă și să visezi. Să îți imaginezi o viață mai bună, să speri chiar și atunci când totul pare pierdut. Visul este felul în care sufletul nostru respiră. Este ceea ce ne mișcă înainte, chiar dacă drumul e greu. Fără visuri, omul devine doar o umbră.

Dar poate cel mai important lucru este să iubești. Să iubești oamenii din jur, animalele, natura, ideile, arta, viața însăși. Iubirea dă sens tuturor lucrurilor. Ne ține împreună, ne face mai blânzi, mai răbdători. Ne amintește că nu suntem singuri. Într-o lume atât de rapidă și agitată, a-ți face timp pentru ceilalți este un gest profund uman. Să fii om nu este ușor. Uneori înseamnă să porți dureri pe care nu le spui nimănui. Alteori înseamnă să ai curajul să spui „nu știu” sau „am nevoie de ajutor”. Dar tocmai în aceste momente de sinceritate, de fragilitate, stă adevărata putere a omului.

În final, a fi om înseamnă să știi că viața este scurtă și totuși să alegi să trăiești frumos. Să aduni momente, nu lucruri. Să lași în urmă bunătate, nu doar amintiri. Pentru că, dincolo de cuvinte și definiții, un om adevărat este cel care lasă urme în inimile celorlalți.

Cum ne modelează alegerile libertatea și responsabilitatea individuală

Marina-Elena Petrea

În viața de zi cu zi, libertatea și responsabilitatea sunt două concepte care merg împreună. Nu putem fi cu adevărat liberi dacă nu ne asumăm consecințele alegerilor noastre. În acest articol am analizat câteva idei ale filosofilor importanți precum Kant, Mill și Sartre și am

arătat cum aceste concepte se aplică în viața de zi cu zi.

Libertatea este ceva ce toți considerăm important. Pentru mulți oameni, libertatea înseamnă să faci ce vrei. Totuși, filosofi ca Kant sau Sartre arată că libertatea adevărată

nu este doar să faci ce vrei, ci și să fii responsabil pentru alegerile tale. Dacă alegem ceva fără să ne gândim la consecințe, atunci nu putem spune că suntem cu adevărat liberi.

În acest articol voi discuta câteva idei despre libertate și responsabilitate și voi încerca să arăt de ce ele sunt importante pentru fiecare individ, atât în viața personală, cât și în societate.

Kant spune că oamenii sunt liberi atunci când acționează conform principiilor morale. Adică nu este suficient să faci ceea ce îți place, trebuie să fii atent la ceea ce este corect. Pe de altă parte, Mill spune că libertatea noastră trebuie să fie limitată doar dacă alegerile noastre îi afectează pe alții. Asta înseamnă că libertatea nu este absolută; trebuie să ținem cont și de ceilalți.

Sartre are o perspectivă puțin diferită. El spune că oamenii sunt complet liberi, dar această libertate vine cu responsabilitate. Fiecare alegere pe care o facem ne definește și trebuie să ne asumăm consecințele. Practic, suntem liberi, dar nu putem scăpa de ceea ce urmează după deciziile noastre. Responsabilitatea este foarte importantă pentru că ne ajută să luăm decizii bune. Dacă nu ne asumăm ceea ce alegem, putem avea probleme sau conflicte cu ceilalți. Psihologii spun că oamenii care își asumă deciziile au mai multă încredere în ei și reușesc mai bine în viață.

De exemplu, dacă aleg să mă implic într-un proiect de grup la facultate, libertatea mea este să fac ce vreau, dar responsabilitatea este să contribui corect pentru ca și ceilalți să poată să se bazeze pe mine.

Chiar dacă suntem liberi să alegem, există limite. Legile, regulile sociale, resursele și chiar capacitățile noastre ne restricționează alegerile. Chiar și dorințele noastre personale nu pot fi urmate întotdeauna fără să avem consecințe. De aceea, să fim conștienți de limite ne ajută să luăm decizii mai bune și să folosim libertatea într-un mod corect.

În concluzie, libertatea și responsabilitatea merg mână în mână. Nu putem fi cu adevărat liberi fără să ne asumăm consecințele alegerilor noastre. Filosofi precum Kant, Mill și Sartre ne arată că libertatea autentică înseamnă să gândim înainte de a acționa și să fim atenți la modul în care acțiunile noastre afectează pe ceilalți. În viața de zi cu zi, dacă ne asumăm responsabilitatea, putem lua decizii mai bune și putem trăi în armonie cu ceilalți și cu noi înșine.



Cum comunică generația Z: între ironie, vulnerabilitate și viteza internetului

Anamaria Brandiu

Când mă gândesc la felul în care comunicăm noi, cei din generația Z, îmi dau seama că nu e vorba doar despre mesaje rapide sau meme-uri. Este, de fapt, un întreg univers în care am crescut fără să ne dăm seama că îl construim zi de zi. De multe ori, când îmi scriu prietenii, nu apuc să văd două propoziții consecutive; în schimb, primesc un emoji, un TikTok de zece secunde sau o glumă absurdă care, aparent, explică tot ce simt. Și ce e curios e că... chiar explică. Suntem, poate, prima generație pentru care comunicarea nu mai este doar transfer de informație, ci și o formă de supraviețuire emoțională, de autoironie, de identitate.

Eu comunic așa fără să mă gândesc prea mult. Un simplu emoji cu lacrimi poate însemna „mă bucur”, „sunt stresată”, „nu mai pot cu viața asta” sau „m-a lovit realitatea și sunt ironic-amuzată”. Prietenii mei înțeleg exact ce vreau să spun. Pentru cineva din exterior pare haos, dar pentru noi e o coordonare tăcută, un cod pe care îl descifrăm instinctiv. Uneori chiar mă surprinde cât de mult reușim să spunem fără să spunem nimic, doar prin reacții scurte și vizuale.

Generația Z comunică într-un ritm alert nu pentru că nu ar avea răbdare, ci pentru că trăiește într-o lume în care totul se schimbă din minut în minut. Internetul ne-a obișnuit să procesăm informația în micro-doze, așa că nu mai avem răbdare pentru lucruri prea lungi. Asta nu înseamnă că nu înțelegem sau nu simțim profund; dimpotrivă. Doar că ne exprimăm în forme adaptate lumii în care am crescut, clipuri scurte, fraze concise, reacții vizuale.

Ca studentă la comunicare, văd cât de mult a influențat partea vizuală modul nostru de a ne exprima. TikTok-ul, de exemplu, este pentru noi ce era odată manualul de dramaturgie: ne-a învățat ritmul, expresivitatea, modul în care o

poveste poate fi spusă în câteva secunde și totuși să rămână memorabilă. Mulți ar spune că e superficial. Eu cred că este doar altfel. În loc să explicăm două minute ce simțim, alegem un clip cu un sunet ironic sau un trend care exprimă întocmai ceea ce trăim. E scurt, e intens, e autentic.

Un lucru care mi se pare definitoriu pentru generația mea este faptul că nu ne mai ascundem vulnerabilitatea. Noi vorbim deschis despre anxietate, oboseală, stres, frici și chiar despre eșecuri. Nu încercăm să pozăm în perfecțiunea generațiilor trecute. Dacă ne e greu, spunem. Dacă suntem confuzi, facem o glumă despre asta. Dacă simțim presiune, o transformăm într-un meme pe care îl trimitem prietenilor. Paradoxal, prin umor ne arătăm cel mai sincer părțile sensibile. Nu pentru că nu ne pasă, ci pentru că e mai ușor să recunoaștem adevărul atunci când îl ambalăm într-o ironie.

În același timp, generația Z comunică foarte direct. Poate prea direct uneori. Spunem ce gândim, nu prea avem răbdare pentru formalități inutile, punem de multe ori întrebări incomode sau răspundem sec. E stilul nostru și, deși poate părea lipsit de politețe, de cele mai multe ori vine din dorința de a fi eficienți și de a nu complica lucrurile.

Totuși, în toată această viteză și ironie există o nevoie reală de conexiune. Generația Z, în ciuda reputației sale digitale, este una dintre cele mai sensibile generații. Avem nevoie de validare emoțională, ne dorim conexiuni sincere, și credem că vulnerabilitatea este o formă de curaj, nu de slăbiciune. Asta se vede în modul în care scriem, în replicile de la finalul unei conversații sau în acel „sunt bine, dar puțin obosit/ă” pe care îl spunem aproape automat.

Când comunic, simt că port în mine toate aceste influențe: viteza, vizualul, sinceritatea, ironia, vulnerabilitatea. Și cred că asta suntem noi cu adevărat. Nu haotici, nu superficiali, ci adaptați la o lume care se mișcă repede și în care emoțiile sunt deseori

prea multe și prea intense. Așa că nu ne mai ascundem în spatele formalităților. Ne exprimăm așa cum suntem: reali, imperfecti, obosiți uneori, dar foarte, foarte autentici.

Empatia digitală - putem simți autentic prin ecran?

Lăcrămioara-Izabela Bobârnac

Într-o lume în care mare parte din comunicare se desfășoară prin intermediul ecranelor, cuvintele, reacțiile și imaginile devin purtătoare ale emoțiilor noastre. Scriem „te înțeleg”, trimitem un emoji cu inimă, reacționăm la o postare tristă și totuși, uneori, simțim că lipsește ceva esențial. Poate empatia, această capacitate profund umană de a simți cu celălalt, să se manifeste autentic într-un mediu digital?

Empatia, în sens clasic, presupune prezență, privire, voce, tăcere. Este o experiență corporală și relațională. În mediul online, ea se fragmentează și se mediatizează. Comunicarea digitală, deși extinde posibilitatea de a fi aproape, filtrează semnalele emoționale prin tehnologie.

Comunicarea digitală a adus o nouă formă de apropiere: putem susține, consola sau încuraja pe cineva de la distanță, instantaneu. În același timp, însă, ea elimină o parte din limbajul nonverbal care susținea empatia tradițională: tonul vocii, contactul vizual, gesturile, prezența fizică.

Potrivit lui Sherry Turkle (Reclaiming Conversation, 2015), „tehnologia ne oferă iluzia companiei fără exigențele prieteniei”. În spațiul digital, putem exprima empatie printr-un comentariu sau un mesaj, dar această expresie devine adesea simbolică, nu trăită.

Empatia online este, în multe cazuri, o empatie de suprafață: rapidă, accesibilă, dar lipsită de profunzime.

Totuși, nu trebuie să o respingem complet. Comunicarea digitală permite forme noi de sprijin, cum ar fi comunități online de ajutor, grupuri de suport emoțional, inițiative de solidaritate. Empatia digitală există, dar are alte reguli: se construiește din cuvinte atent alese, din disponibilitate constantă, din ascultare prin text.

Rețelele sociale ne încurajează să „simțim împreună”, dar și să „simțim vizibil”. Emoțiile devin publice, cuantificabile prin reacții. Tristețea, indignarea sau bucuria se exprimă prin postări care caută validare. În acest context, apare riscul ca empatia să se transforme într-un gest de imagine, o performanță socială mai degrabă decât o trăire autentică.

Acest fenomen poate fi numit „emoție lichidă”: intensă, dar de scurtă durată. Ne solidarizăm cu suferința cuiva printr-un mesaj, dar uităm repede, odată ce fluxul digital ne aduce altă poveste, altă emoție.

Pe de altă parte, în spațiul online există și momente de autenticitate profundă: conversații nocturne între prieteni, confesiuni neașteptate, mesaje care ating sincer. Ecranul nu anulează complet empatia, dar o transformă într-o formă mai deliberată, mai conștientă.

În era tehnologiei, empatia nu mai este doar o trăsătură, ci o competență de comunicare. A ști să exprimi emoții prin text, să asculți prin mesaje, să fii atent la tăcerile digitale (la absența răspunsului, la

tonul scrisului) devine o formă modernă de alfabetizare emoțională.

Comunicarea mediată ne obligă să fim mai expliciti, mai clari și mai răbdători. Dacă empatia clasică se bazează pe proximitate, empatia digitală se bazează pe intenție. Ea cere prezență conștientă, chiar și la distanță.

Așa cum știm, empatia nu înseamnă „a oferi soluții”, ci „a face loc pentru emoția celuilalt”. În mediul digital, acest spațiu poate fi un mesaj, o conversație sinceră, o tăcere care spune „sunt aici”.

Empatia digitală nu este o copie palidă a empatiei reale, ci o expresie adaptată lumii noastre conectate. Poate fi autentică, dacă este însoțită de intenție, grijă și conștientă. Tehnologia poate separa, dar și apropia, în funcție de modul în care alegem să o folosim.

Poate nu vom simți niciodată prin ecran la fel ca în prezența celuilalt, dar putem învăța să fim prezenți în absență.

Empatia nu depinde de distanță, ci de atenția pe care o oferim celuilalt, chiar și prin lumina albastră.

Social media – fațetele influenței

Adina-Elena Vinău

Trăim într-o lume în care un simplu gest mai exact o glisare cu degetul pe ecranul telefonului ne poate schimba percepția asupra realității. O lume în care „adevărul” are zeci de fețe și fiecare scroll pe social media ne lasă cu impresia că știm totul, dar în realitate ne face doar mai confuzi. Astăzi, nu mai e nevoie să așteptăm jurnalul de seară ca să fim informat, e suficient să deschizi Instagram, TikTok sau Facebook. Dar ce fel de informație găsim acolo? Și mai ales, cât de mult ne influențează?

Social media a devenit un fel de agora digitală, un loc în care milioane de oameni își exprimă opiniile, dezbate idei și uneori se ceartă fără să se asculte. Aparent, fiecare are o voce. Însă unele voci sunt amplificate artificial de algoritmi, în timp ce altele se pierd în zgomotul de fond. Spre exemplu, în campania electorală din România din 2024, am asistat la o explozie de conținut politic pe TikTok uneori serios, alteori ridicol, dar întotdeauna influent. Politicieni precum Călin Georgescu au fost promovați intens de pagini anonime, prin montaje emoționale și sloganuri catchy. Rezultatul? Tineri care nu se uită la știri au ajuns să își formeze opinii politice exclusiv de pe TikTok, fără să cunoască sursele reale sau contextul.

Un alt exemplu sugestiv este modul în care social media modelează percepția asupra evenimentelor internaționale. Războaiele, protestele, dezastrele naturale ajung la noi prin filtrele story-urilor și videoclipurilor scurte. Un clip viral cu o persoană afectată de un conflict poate genera empatie, donații și sprijin la nivel mondial. Dar același mecanism poate fi folosit și pentru manipulare: imagini scoase din context, montaje dramatice sau „mărturii” fabricate pot declanșa reacții emoționale puternice, dar greșit direcționate.

Un pericol ascuns în acest peisaj digital este bula informațională. Dacă, de exemplu, ești interesat de alimentație vegană, vei vedea din ce în ce mai multe postări care susțin acest stil de viață, până când ai impresia că toată lumea gândește la fel. Asta se întâmplă și în domeniul politic, social sau economic. Astfel, social media nu ne mai arată realitatea, ci o realitate personalizată, care ne face să credem că avem dreptate mereu și că ceilalți „nu înțeleg nimic”.

Totuși, nu totul este gri sau negativ. Rețelele sociale pot deveni și instrumente ale adevărului și ale libertății. În țări în care presa este cenzurată, tinerii folosesc

Instagram sau Telegram ca să informeze lumea despre nedreptăți. În 2022, de exemplu, protestele din Iran au fost transmise live de pe telefoanele protestatarilor, atrăgând atenția comunității internaționale. Vocea celor oprimați s-a auzit printr-un simplu live, în ciuda tuturor piedicilor impuse de regim.

Așadar, influența social media asupra opiniei publice este uriașă, dar nu este nici

bună, nici rea în sine. Totul depinde de modul în care o folosim și mai ales, de modul în care ne raportăm la informațiile pe care le primim. Trăim într-un timp în care oricine poate deveni „formator de opinie” cu un telefon și o conexiune la internet. Dar cu această putere vine și o responsabilitate uriașă: aceea de a gândi critic, de a verifica sursele și de a rămâne deschiși la dialog. Altfel, riscăm să ne pierdem nu doar în feed-ul infinit de postări, ci și în propriile iluzii.

Fake news și dezinformarea în rândul studenților

Maia-Ștefania Cociangă

Trăiesc într-o perioadă în care informația circulă mai repede ca oricând, iar uneori am impresia că nu mai reușesc să țin pasul cu tot ce apare în jurul meu. De câțiva ani aud tot mai des expresia fake news și, sincer, la început nu i-am dat prea multă importanță. Credeam că e vorba doar de câteva știri inventate, pe care oricine și-ar da seama că nu trebuie să le creadă. Cu timpul însă, am înțeles că dezinformarea este mult mai subtilă și mai periculoasă, mai ales pentru noi, studenții, care petrecem mult timp online și ne informăm în mare parte de pe internet.

Am observat că, de multe ori, informațiile false nu vin sub forma unor minciuni evidente, ci sunt prezentate într-un mod convingător, cu imagini și titluri care par reale. Uneori, chiar și eu am distribuit articole fără să le citesc complet, doar pentru că titlul mi s-a părut interesant sau pentru că exprima ceva cu care eram de acord. Abia mai târziu am aflat că unele dintre acele postări erau de fapt exagerări sau chiar invenții. Asta m-a făcut să-mi dau seama cât de ușor este să devii parte dintr-un lanț de dezinformare, chiar fără să vrei.

Ca student, am tendința să caut informațiile rapid, pentru proiecte sau teme, și recunosc că nu mereu verific sursa sau autorul. Internetul ne oferă totul la un click distanță, dar nu ne garantează că ceea ce citim este adevărat. De multe ori, ne lăsăm

influențați de ce circulă pe rețelele sociale, acolo unde totul se bazează pe like-uri, distribuire și reacții emoționale. Am observat că oamenii, inclusiv colegii mei, tind să creadă mai ușor o știre care le confirmă convingerile proprii, chiar dacă nu există dovezi clare. Asta se numește „efectul de confirmare” și cred că e una dintre cele mai mari capcane în care putem cădea.

În mediul universitar, se pune accent pe gândirea critică, dar cred că nu toți studenții o aplicăm în viața de zi cu zi. Mulți dintre noi folosim surse de pe internet fără să verificăm dacă sunt credibile, iar asta poate duce la răspândirea unor informații greșite. Mi s-a întâmplat și mie să citez articole care păreau serioase, dar care, la o verificare mai atentă, proveneau din site-uri dubioase sau bloguri personale. A fost o lecție bună pentru mine: am înțeles că informarea corectă cere timp și atenție, nu doar o căutare rapidă pe Google.

Fake news-ul are și un efect social important. Am văzut cum, în perioade de criză — cum a fost pandemia sau în timpul alegerilor —, studenții din jurul meu se certau din cauza unor informații contradictorii, unele adevărate, altele false. Rețelele sociale au amplificat aceste tensiuni, pentru că fiecare dintre noi vede doar ceea ce algoritmiul consideră „interesant” pentru noi. Astfel, trăim într-o

bulă informațională și ajungem să credem că doar punctul nostru de vedere e corect.

Pentru mine, soluția a fost să învăț să verific sursele. Acum încerc să citesc din mai multe publicații, să caut informația originală și să nu mă las influențat doar de titluri sau de emoții. De asemenea, cred că în facultăți ar trebui să se vorbească mai des despre educația media și despre felul în care putem recunoaște o știre falsă. Noi, studenții, suntem generația care are acces la cea mai multă informație din istorie, dar și la cele mai multe minciuni bine ambalate.

În concluzie, consider că fake news și dezinformarea reprezintă o provocare serioasă pentru generația mea. Internetul ne oferă libertate, dar și responsabilitate. De noi depinde dacă alegem să fim consumatori pasivi de informații sau oameni care gândesc critic. Eu am învățat că adevărul nu se găsește mereu în primul link sau în cea mai populară postare, ci în dorința de a căuta, de a întreba și de a asculta cu mintea deschisă.

Mediul online – efecte negative asupra copiilor

Alecsia Bârdan

Mediul online a devenit o componentă esențială a vieții moderne, inclusiv pentru copii și adolescenți. Deși oferă multiple beneficii, precum accesul la informație, comunicare facilă și oportunități de învățare, internetul prezintă și o serie de pericole majore, mai ales pentru copii, ale căror capacități critice și afective sunt în formare.

Unul dintre cele mai vizibile efecte negative este expunerea la conținut inadecvat. Copiii pot accesa, adesea fără restricții, materiale violente, sexuale sau care promovează comportamente periculoase. Acest tip de conținut poate deforma percepțiile lor asupra realității, relațiilor interumane și valorilor morale, conducând la confuzie, anxietate sau comportamente riscante.

În plus, rețelele sociale au un impact profund asupra stimei de sine și dezvoltării emoționale. Adolescenții sunt adesea tentați să se compare cu alții, ceea ce duce la sentimente de inadecvare sau frustrare. Idealizarea vieților prezentate online poate crea așteptări nerealiste și presiuni psihologice, contribuind la apariția depresiei sau a anxietății.

Un alt fenomen îngrijorător este cyberbullying-ul – hărțuirea online. Spre

deosebire de formele tradiționale de agresiune, aceasta are loc într-un spațiu virtual permanent, unde mesajele jignitoare pot fi răspândite rapid și greu de șters. Victimele ajung să sufere traume emoționale profunde, care le pot afecta serios dezvoltarea și viața socială.

Totodată, mediul online favorizează dependența de ecrane, în special prin jocuri sau aplicații de divertisment. Petrecerea unui timp îndelungat în fața telefonului sau calculatorului reduce interacțiunile reale, scade capacitatea de concentrare și afectează performanțele școlare. În plus, sedentarismul asociat acestui stil de viață poate avea consecințe asupra sănătății fizice.

Mai mult, lipsa supravegherii adecvate și educației digitale face ca minorii să fie vulnerabili în fața manipulării, a escrocheriilor sau a contactelor cu persoane periculoase. Falsul sentiment de siguranță pe care îl oferă anonimatul online poate determina copiii să ofere informații personale sau să se implice în comportamente nepotrivite.

În concluzie, mediul online, deși plin de resurse utile, ascunde riscuri majore pentru minori. Protejarea acestora implică nu doar restricții tehnice, ci mai ales o educație

digitală solidă, dialog constant între copii și adulți, precum și dezvoltarea gândirii critice. Numai astfel internetul poate deveni

un instrument benefic și sigur pentru tânăra generație.

Comunicarea în social media – între conexiune și confuzie

Alessandra-Luciana Filip

Trăim într-o epocă în care lumea încapă într-un ecran. Comunicăm printr-un clic, reacționăm instant și împărtășim fiecare moment în câteva secunde. Rețelele sociale au transformat radical felul în care vorbim, gândim și ne raportăm la ceilalți. Dar, dincolo de aparențe, comunicarea în social media nu este întotdeauna despre apropiere – uneori, este despre distanță.

Conectare fără limite

Platformele online au reușit ceea ce altădată părea imposibil: au adus oamenii mai aproape, indiferent de locul în care se află. Printr-o postare, un mesaj sau o reacție, putem comunica cu prieteni, colegi, profesori sau chiar necunoscuți din alte colțuri ale lumii.

Social media a devenit un spațiu în care ideile circulă liber, în care se nasc campanii, mișcări sociale, proiecte educaționale și colaborări profesionale. Este o formă de libertate digitală care ne oferă vizibilitate și voce. Dar, odată cu această libertate, apare și o responsabilitate: ce, cum și cât comunicăm.

Comunicare filtrată

Pe rețelele sociale, comunicarea nu mai este doar despre mesaj, ci și despre imagine. Fiecare fotografie, story sau clip video devine o formă de exprimare personală. Ne construim identități digitale atent filtrate, în care realitatea se împletește cu dorința de a fi „văzut” și „apreciat”.

Această nevoie constantă de validare schimbă modul în care comunicăm. Cuvintele devin mai scurte, reacțiile mai rapide, iar răbdarea – tot mai rară. În loc să

purtăm conversații, schimbăm reacții. În loc să ascultăm, derulăm. În spatele ecranelor, comunicarea devine adesea o performanță vizuală, nu o legătură emoțională.

Autenticitate vs aparență

Una dintre marile provocări ale comunicării în social media este menținerea autenticității. Cu toții vrem să arătăm partea frumoasă a vieții, dar această selecție constantă a realității poate duce la neînțelegeri și chiar la neîncredere.

Comunicarea sinceră presupune vulnerabilitate – un lucru tot mai rar în mediul online. De multe ori, ne ascundem emoțiile reale în spatele filtrelor, a cuvintelor atent alese sau a postărilor planificate.

Autenticitatea nu înseamnă perfecțiune, ci curajul de a fi real, chiar și într-un spațiu dominat de aparențe.

Comunicarea între studenți și mediul online

Pentru studenți, social media este mai mult decât divertisment – este o unealtă de comunicare academică și profesională. Grupurile online, platformele educaționale și paginile de facultate facilitează colaborarea, schimbul de informații și implicarea în proiecte.

Totuși, comunicarea virtuală vine și cu riscuri: interpretări greșite, tonuri confuze și mesaje care, uneori, nu transmit ceea ce s-a intenționat. Într-un mesaj scris, lipsesc emoțiile și expresiile care, în dialogul direct, fac diferența dintre claritate și confuzie.

A învăța să comunicăm eficient în online înseamnă a folosi cu grijă cuvintele, a evita impulsivitatea și a păstra respectul chiar și în spatele ecranului.

Responsabilitatea comunicării digitale

Fiecare postare, comentariu sau mesaj are un impact. Într-un spațiu public precum internetul, comunicarea nu dispare odată ce este trimisă – ea rămâne, se propagă și poate influența.

De aceea, comunicarea online trebuie să fie însoțită de gândire critică și

responsabilitate. Într-un mediu unde oricine poate vorbi, contează enorm *cum* alegem să o facem.

Concluzie

Comunicarea în social media este un amestec de oportunități și capcane. Ea ne oferă voce, dar ne poate și pierde printre ecouri. Într-o lume în care suntem mereu conectați, adevărata provocare nu este să fim mereu online, ci să fim cu adevărat prezenți. Pentru că, la final, comunicarea nu ține de tehnologie, ci de oameni.

Influencerul modern – o creație a comunicării strategice

Mara Caleș

Într-o lume dominată de rețelele sociale, influencerii au devenit mai mult decât simpli creatori de conținut ei sunt adevărate branduri personale, atent construite prin strategii de comunicare bine gândite.

În spatele unei imagini autentice de pe Instagram sau TikTok se ascunde adesea o echipă de PR, un plan editorial și un mesaj bine calibrat pentru a genera engagement. Așadar, cât dintr-un influencer este spontan și cât este construcție? Ce rol joacă comunicarea în tot acest proces?

1. Comunicarea este fundamentul brandului personal

Un influencer de succes nu convinge doar prin apariții, ci mai ales prin felul în care comunică.

Totul pornește de la o identitate clară: estetica postărilor, vocea, valorile exprimate și modul în care interacționează cu comunitatea. Toate acestea sunt elemente de comunicare strategică.

Comunicarea vizuală, prin cromatică, unghiuri, filtre și look personal, oferă coerență imaginii de brand. Comunicarea verbală și scrisă prin caption-uri, story-uri și interviuri definește stilul și mesajul. Chiar și comunicarea nonverbală, cum ar fi gesturile

sau expresiile dintr-un vlog, contribuie la construirea unei conexiuni autentice cu publicul.

2. Strategii de PR personal

Influencerii de top nu lasă nimic la voia întâmplării. Mulți dintre ei colaborează cu specialiști în PR, branding și marketing digital pentru a-și contura o imagine coerentă. Totul face parte dintr-o strategie de comunicare atent planificată:

- Crearea unui storytelling personal: publicul vrea să empatizeze, să se regăsească, să simtă că îl cunoaște pe influencer.
- Conținut variat și relevant: conținutul este adaptat publicului țintă, dar și trendurilor.
- Relația cu publicul: răspunsuri în comentarii, mesaje directe, Q&A, toate întăresc sentimentul de comunitate.
- Gestionarea crizelor: într-un scandal sau controversă, un influencer trebuie să știe să comunice transparent, calm și rapid. De aici și importanța unei bune relații publice.

Un exemplu clar este Selena Gomez, care a reușit să transforme propria

vulnerabilitate într-un avantaj de imagine. Prin comunicarea sinceră despre sănătatea ei mintală, ea și-a consolidat nu doar brandul Rare Beauty, ci și încrederea publicului.

3. Autenticitate calculată în comunicarea online, exemple locale

Influențatorii români au început să înțeleagă tot mai bine că imaginea lor publică nu este doar despre aspectul fizic sau conținutul vizual, ci mai ales despre modul în care comunică. Fiecare are un stil propriu, dar toți urmează, conștient sau nu, o strategie clară de construire a brandului personal.

Marilu Dobrescu

- Adoptă un stil de comunicare calm, cald și echilibrat, care creează un spațiu de siguranță pentru urmăritori.
- Caption-urile sunt scurte și gândite, sugerând rafinament și profunzime.
- A construit în timp o imagine de influencer discret, dar prezent, cu un impact constant asupra comunității sale.

Lorena Șerban

- Se remarcă printr-un discurs inteligent, accesibil și presărat cu umor, ceea ce o face relatable și memorabilă.
- Răspunde activ urmăritorilor și abordează teme reale, precum anxietatea, autocunoașterea sau nesiguranțele.

- Comunicarea ei este empatică, autentică și construită cu atenție, exact cum recomandă strategiile moderne de PR personal.

Selly (Andrei Șelaru)

- Este un exemplu de brand personal construit strategic, pas cu pas, de la vlogger adolescent la figură publică matură.
- Își adaptează constant discursul în funcție de platformă, public și context, dând dovadă de flexibilitate în comunicare.
- Folosește comunicarea ca instrument-cheie în tot ce face, de la colaborări comerciale până la proiecte educaționale.

Influencerii de astăzi sunt rezultatul unei comunicări strategice, nu doar al norocului sau talentului nativ. Fiecare postare, fiecare video sau colaborare cu un brand face parte dintr-un puzzle al imaginii publice.

Comunicarea, în toate formele ei, este cea care transformă un simplu utilizator de rețele sociale într-o persoană influentă, urmărită și admirată. Iar pentru noi, studenții la Comunicare și Relații Publice, asta nu este doar fascinant, ci și inspirațional.

Imaginea României în presa italiană: între stereotipuri, realități și schimbări de perspectivă

Teodora Cristea

Relația dintre România și Italia este una profundă și complexă, susținută de o comunitate românească numeroasă în Peninsula și de legături economice și culturale strânse. Cu toate acestea, imaginea României în presa italiană a fost adesea marcată de stereotipuri și generalizări, în special în ceea ce privește comunitatea de români din Italia. În ultimii ani, însă, se observă o tendință de echilibrare a acestei percepții, cu relatări mai nuanțate și recunoașterea contribuțiilor pozitive ale românilor.

În trecut, presa italiană a fost criticată pentru accentuarea aspectelor negative legate de comunitatea românească, evidențiind cazuri izolate de infracționalitate și contribuind la consolidarea unor stereotipuri. Pentru a contracara aceste percepții, guvernul român a lansat în 2007 campania „Români în Europa”, alocând 7,8 milioane de euro către agențiile Saatchi&Saatchi și Playteam pentru a implementa o campanie de comunicare în Italia și Spania. Scopul principal era oferirea de informații alternative la mesajele emoționale din media care vizau negativ cetățenii români, în special în Italia.

În ultimii ani, presa italiană a început să reflecte și aspectele pozitive ale prezenței românești în Italia. Publicații precum *La Repubblica*, *Corriere della Sera* și *Il Sole 24 Ore* au publicat articole care evidențiază contribuțiile românilor în diverse domenii, de la sănătate și educație la economie și cultură. De exemplu, în timpul pandemiei COVID-19, numeroși medici și asistenți medicali români au fost lăudați pentru implicarea lor în sistemul sanitar italian. De asemenea, relațiile bilaterale dintre România și Italia s-au consolidat, culminând cu semnarea unui parteneriat

strategic consolidat în 2024. Acest acord vizează cooperarea în domenii precum apărare, justiție, energie, securitate cibernetică și turism. Italia este al doilea partener comercial al României și găzduiește cea mai mare comunitate românească din străinătate, cu aproximativ un milion de persoane.

Recent, presa internațională, inclusiv cea italiană, a acordat o atenție sporită evoluțiilor politice din România. Alegerile prezidențiale din 2025, care îl confruntă pe primarul centrist al Bucureștiului, Nicușor Dan, cu liderul naționalist George Simion, au fost intens mediatizate. Publicații precum *Financial Times* și *The Times* au analizat implicațiile acestor alegeri pentru democrația românească și pentru relațiile țării cu Uniunea Europeană și NATO. Ascensiunea lui Simion, cunoscut pentru retorica sa eurosceptică și naționalistă, a stârnit îngrijorări în rândul liderilor europeni, care se tem de o posibilă alunecare a României către un model politic similar cu cel al Ungariei sub Viktor Orbán. În același timp, instabilitatea politică și economică generată de aceste alegeri a avut un impact negativ asupra piețelor financiare, leul românesc înregistrând o depreciere semnificativă.

Imaginea României în presa italiană a evoluat de la stereotipuri negative la o percepție mai echilibrată, care recunoaște atât provocările, cât și progresele țării. Consolidarea relațiilor bilaterale și implicarea activă a comunității românești din Italia contribuie la îmbunătățirea acestei imagini. Cu toate acestea, evoluțiile politice interne și modul în care sunt reflectate în presa internațională vor continua să influențeze percepția asupra României în anii următori.

Vocea tinerilor în presa studentească: de la exercițiu la expresie autentică

Cum contribuie revistele studentești la formarea viitorilor comunicatori

Denis Răileanu

Într-o perioadă în care informația se consumă cu rapiditatea unui scroll, presa studentească pare o oază de reflecție și autenticitate. În paginile revistelor studentești, tinerii își pot face auzită vocea, descoperindu-și stilul și învățând să comunice dincolo de formule academice.

Presa studentească nu este doar un proiect editorial, ci și un laborator de idei, în care studenții exersează arta de a spune povești cu sens. Fie că vorbim despre reportaje, interviuri sau recenzii, fiecare text devine o ocazie de a învăța cum se construiește o narațiune, cum se documentează o informație și cum se păstrează echilibrul între obiectivitate și implicare personală.

În cazul revistei *Caiete de comunicare*, acest rol formativ se simte la fiecare ediție. Studenții nu doar scriu texte, ci învață ce înseamnă *responsabilitatea comunicării publice*. Fiecare articol publicat reprezintă o formă de încredere acordată tinerilor care încep să-și construiască o voce profesională.

De multe ori, presa universitară este și primul contact cu rigorile jurnalismului. Corectitudinea informațiilor, coerența exprimării și respectul pentru surse nu mai sunt simple noțiuni teoretice, ci devin

reflexe de lucru. În plus, libertatea tematică îi încurajează pe autori să abordeze subiecte care le reflectă preocupările: viața studentească, cultura digitală, noile tendințe în comunicare sau relația dintre tineri și media.

„Revista studentească îți oferă acel spațiu unde poți greși, învăța și evolua fără teama judecății publice”, mi-a spus o colegă care a publicat recent primul ei articol. „E un pas mic spre lumea jurnalismului real, dar un pas esențial.”

Presa universitară rămâne un spațiu al începuturilor. Aici se formează reflexele, se descoperă vocațiile și se nasc viitorii profesioniști ai comunicării. Într-o lume grăbită, revistele studentești oferă tinerilor șansa de a opri timpul pentru o clipă — și de a scrie, sincer, despre ceea ce trăiesc.

Bibliografie

Hostiuc, Mihaela – *etică și responsabilitate în jurnalismul universitar*, Editura Tritonic, București, 2015.

Lazăr, Monica – *Comunicarea academică și presa universitară*, Editura Universității din București, 2019.



Comunicarea nonverbală în artă

Adina-Elena Vinău

Comunicarea nonverbală se referă la transmiterea și recepționarea mesajelor fără utilizarea cuvintelor. Aceasta poate include gesturile, expresiile faciale, tonul vocii, postura corpului și alte semnale non-verbale. Este o componentă crucială a interacțiunii umane, oferind informații despre starea emoțională, intențiile și relațiile interpersonale.

Gesturile: Gesturile mâinilor și ale corpului pot transmite o gamă largă de informații și emoții. De exemplu, ridicarea mâinilor într-un gest triumfător poate indica satisfacție sau bucurie, în timp ce încrucișarea brațelor poate sugera defensivitate sau lipsă de deschidere către dialog.

Expresiile faciale: Chipul nostru poate fi un canal extrem de puternic de comunicare nonverbală. Zâmbetul poate indica plăcere sau apropiere socială, în timp ce o frunte încruntată poate semnala îngrijorare sau nemulțumire.

Postura corpului: Poziția și mișcările corpului pot comunica atitudini și intenții. O postură dreaptă și încrezătoare poate sugera încredere și autoritate, în timp ce o postură aplecată sau retrasă poate indica incertitudine sau lipsă de interes.

Tonul vocii: În timp ce cuvintele noastre pot transmite mesaje verbale, tonul vocii poate completa și modifica aceste mesaje. De exemplu, un ton ridicat și entuziast poate sugera entuziasm, în timp ce un ton jos și monoton poate indica plictiseală sau indiferență.

Contactul vizual: Privirea poate transmite multe informații despre intențiile și starea noastră emoțională. O privire directă și fermă poate indica încredere și angajament, în timp ce evitarea contactului

vizual poate sugera anxietate sau lipsă de sinceritate.

În artă, comunicarea nonverbală este esențială pentru transmiterea emoțiilor, ideilor și mesajelor subtile către spectator. Aceasta implică folosirea gesturilor, expresiilor faciale, poziționării personajelor și a altor elemente vizuale pentru a comunica informații fără a fi nevoie de cuvinte. Iată câteva aspecte cheie:

- **Expresiile faciale și gesturile:** Artistul poate folosi expresiile faciale ale personajelor pentru a comunica emoții și stări interioare. De exemplu, o privire tristă sau un zâmbet pot transmite fericire sau tristețe spectatorului. Gesturile personajelor pot dezvălui, de asemenea, intenții, emoții sau relații între ele.

- **Postura și compoziția:** Modul în care personajele sunt poziționate într-o lucrare de artă poate transmite semnale puternice. O postură încrezătoare poate sugera putere sau autoritate, în timp ce o postură înclinată poate sugera vulnerabilitate sau tristețe. Compoziția generală a lucrării poate influența, de asemenea, modul în care spectatorul percepe mesajul.

- **Utilizarea culorilor și a luminozității:** Artiștii pot folosi culorile pentru a comunica anumite emoții sau teme. De exemplu, culorile calde, precum roșu sau portocaliu, pot sugera pasiune sau energie, în timp ce culorile reci, precum albastru sau verdele pal, pot sugera liniște sau tristețe. De asemenea, luminozitatea și contrastul pot influența atmosfera generală a lucrării și interpretarea sa.

- **Alte elemente artistice:** Textura, linia, forma și alte elemente artistice pot contribui, de asemenea, la comunicarea nonverbală în artă. De exemplu, o linie

curbată poate sugera mișcare sau grație, în timp ce o linie dreaptă și rigidă poate sugera stabilitate sau rigiditate.

Nașterea lui Venus - Sandro Botticelli



Sursa: wikipedia

„Nașterea lui Venus” (în italiană: „Nascita di Venere”) este o pictură realizată de Sandro Botticelli în anul 1484, aflată la Galeria Uffizi, Florența.

Este o reprezentare a zeiței Venus, născută din spuma mării, ca femeie matură.

Aceasta este printre cele mai frumoase picturi din lume și icoane ale Renașterii italiene.

În centrul compoziției se află zeița Venus reprezentată nud, cu plete lungi, aurii și piele albă de porțelan, trimițând la sculptura clasică Venus Pudica. Cu mâna dreaptă își acoperă un sân, iar cu cea stângă, zona pubiană, sugerând o atitudine de grație și frumusețe. Este purtată pe scoica gigantică spre țărm, unde o așteaptă o nimfă, însoțită de către Zefir și Chloris, într-o ploaie de

trandafiri. Peisajul este plat, decorativ. Artistul a utilizat elemente suflate cu aur pentru redarea trunchiurilor copacilor din fundal.

Scoica – apariția lui Venus din scoica mare este un simbol puternic al nașterii și fertilității. În mitologia greacă și romană, acesta este un simbol al venirii la viață din apele primordiale ale creației.

În stânga, zeul vântului Zephyr suflă spre ea, cu vântul redat de linii care radiază din gură. El este în aer și poartă o femeie tânără, care suflă, dar mai puțin forțată. Eforturile lor comune suflă Venus spre țărm și suflă părul și hainele celorlalte figuri la dreapta.

În dreapta, o figură feminină care poate pluti ușor deasupra solului are o mantie bogată pentru a acoperi Venus când ajunge pe mal, așa cum este pe punctul de a o face. Ea este una dintre cele trei Horae sau Ore, zeițe grecești minore ale anotimpurilor și ale altor diviziuni de timp și însoțitori ai lui Venus. Decorul floral al rochiei ei sugerează că este Hora de primăvară.

Pictura este presărată cu diverse simboluri, cum ar fi trandafirul (dragostea), scoica (feminitatea), ghirlanda de mirt (copacul sacru al lui Venus simbolizând iubirea eternă). În această lucrare se regăsesc ideile neoplatoniciene care au circulat în perioada Renașterii. Venus reprezenta atât natura spirituală a iubirii, cât și pe cea fizică. Iubirea Celestă, născută din contemplarea divinului era simbolizată de reprezentarea nud a lui Venus, iar Iubirea Terestră, de Venus împodobită cu bijuterii.

Muzica, mijloc de motivație

Alecsia Bârdan

Muzica a fost dintotdeauna un element important în viața oamenilor, având capacitatea de a influența emoțiile, starea de spirit și comportamentul. Dincolo de rolul său artistic și

recreativ, muzica poate funcționa ca un puternic mijloc de motivație, ajutând individul să își mențină concentrarea, energia și dorința de a-și atinge obiectivele.

Unul dintre principalele efecte motivaționale ale muzicii este legat de impactul său emoțional. Ritmul, melodia și versurile pot induce stări de entuziasm, încredere sau calm, în funcție de nevoile ascultătorului. De exemplu, muzica cu un tempo alert poate stimula activitatea fizică și mentală, în timp ce melodiile mai lente pot reduce stresul și anxietatea. Astfel, muzica devine un instrument de reglare emoțională, esențial pentru menținerea motivației pe termen lung.

Muzica joacă un rol important și în creșterea productivității. Mulți studenți folosesc muzica în timpul învățării sau al realizării sarcinilor academice pentru a-și îmbunătăți concentrarea. Prin blocarea zgomotelor externe și crearea unui mediu familiar, muzica ajută la menținerea atenției și la reducerea oboselii mentale. În acest sens, ea contribuie indirect la motivarea individului de a continua activitatea începută.

De asemenea, versurile pieselor pot avea un puternic efect inspirațional. Mesajele despre

depășirea dificultăților, succes, speranță sau perseverență pot încuraja ascultătorul să nu renunțe în fața obstacolelor. Muzica devine astfel o formă de susținere simbolică, oferind sentimentul că efortul personal are un sens și o finalitate.

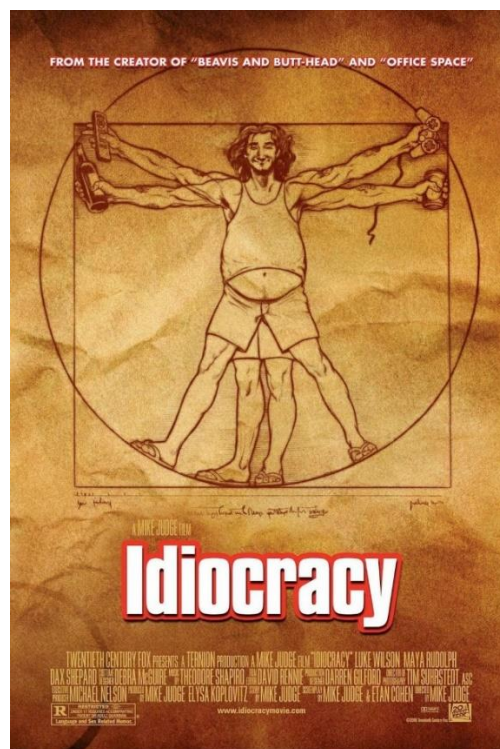
Din perspectivă socială, muzica poate consolida motivația prin sentimentul de apartenență. Participarea la concerte, ascultarea acelorași artiști sau împărtășirea preferințelor muzicale creează legături între oameni și oferă sprijin emoțional. Acest aspect este important mai ales în contexte dificile, în care motivația individuală poate scădea.

În concluzie, muzica reprezintă un mijloc eficient de motivare, influențând atât starea emoțională, cât și comportamentul uman. Prin capacitatea sa de a inspira, energiza și susține, muzica contribuie la menținerea motivației în activitățile zilnice, academice sau profesionale, un important în atingerea obiectivelor personale.

Idiocracy (2006)

Cronică de Roberta Croitoru

Apreciez filmele de comedie bine realizate, iar acesta este unul reușit. Îmi place foarte mult ideea, mi se pare una originală, deși nu sunt sigură dacă a mai fost abordată de alt regizor. Joe, un om cât se poate de mediocru, și Rita, sunt recrutați tocmai din acest motiv pentru un experiment militar de criogenare care ar fi trebuit să dureze un an, dar din cauza unor probleme, experimentul este uitat, iar aceștia se trezesc abia peste 500 de ani, într-o lume în care evoluția este un cuvânt care nici nu poate fi repetat de către populația de atunci. Astfel, dintr-un om cu o inteligență și aptitudinii medii, Joe devine cel mai inteligent bărbat de pe planetă. Ceea ce a dus la prostirea populației a fost alimentația care constă în fast food și băuturi fosforescente, ignoranța și superficialitatea. Cei doi protagoniști încearcă să găsească o mașină a timpului cu ajutorul lui Frito, dar în zadar.



Un aspect care l-am observat încă de la început a fost caracterul feminin, Rita, care mi s-a părut că au încercat să o facă să pară mai stupida decât Joe, ceea ce mi-a plăcut, deoarece nu i-au dat o șansă adevărată de a se contura. Simt că ar fi putut face mai mult cu această idee, filmul ar fi putut să fie mai lung, acțiunea părea grabită, la fel și finalul. Umorel mi-a plăcut și detaliile nu au fost neglijate, spre exemplu în scena în care Joe trebuia să și facă un act de identitate, în loc să scrie culoarea parului și a ochilor, scria doar Yes, adică îi avea, ceea ce este o informație inutilă pentru actul

de identitate despre care se stresau atât de mult polițiștii.

Sper că prin faptul că au rămas în viitor vor ajuta populația să și recapete câteva din abilitățile mintale minime care le-au lăsat în urma atâția ani. Precum multe alte filme de comedie, în care râdem și glumim, este ascuns un mesaj. Lecția care o învățăm din acest film este că nu ar trebui să neglijăm educația, cultura și sănătatea. Felul în care evoluăm, sau după cum am văzut că se poate, involuăm, ține de noi.

Gran Turismo (2023)

Cronică de Ioana Oprea

Gran Turismo (2023), regizat de Neill Blomkamp, este o surpriză plăcută în zona filmelor inspirate din jocuri video. Bazat pe povestea reală a lui Jann Mardenborough, filmul urmărește transformarea unui gamer pasionat (interpretat bine de Archie Madekwe) într-un pilot profesionist de curse, prin programul GT Academy.



Punctul forte al peliculei este energia vizuală: scenele de competiție sunt intense, clare și immersive, folosind cadre apropiate și momente inspirate din esteticile jocului. David Harbour oferă o interpretare solidă în rolul mentorului dur, dar dedicat, adăugând profunzime relației dintre antrenor și elev.

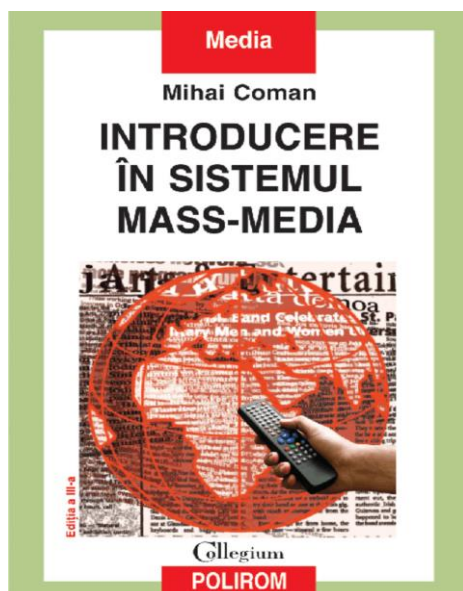
Filmul impresionează prin felul în care îmbină realismul poveștii adevărate cu spectacolul cinematografic. Secvențele de curse sunt intense și bine realizate, apropiindu-se de experiența jocului, dar păstrând dramatismul real al competițiilor auto. David Harbour strălucește în rolul mentorului exigent, aducând greutate emoțională parcursului protagonistului.

Deși scenariul este previzibil pe alocuri și urmează tiparul clasic al filmelor motivaționale, ritmul alert și autenticitatea emoțională îl fac să funcționeze. *Gran Turismo* nu este doar un film pentru fanii motorsportului; este o poveste despre perseverență, disciplină și depășirea propriilor limite.

În ansamblu, o producție dinamică și inspirantă, ideală pentru o vizionare relaxantă cu adrenalină.

O carte fundamentală pentru oricine vrea să înțeleagă
mecanismele lumii media

Recenzie de Denis Răileanu



Scrisă de unul dintre cei mai importanți teoreticieni ai comunicării din România, „*Introducere în sistemul mass-media*” (Editura Polirom, 2007) rămâne, după aproape două decenii, o lucrare de referință pentru studenți, profesioniști și pasionați de domeniul jurnalismului și al comunicării.

Cartea lui Mihai Coman este o incursiune lucidă și complexă în universul mass-mediei contemporane. Autorul explică modul în care funcționează instituțiile media, cum se produc și se distribuie informațiile, dar și care este relația dintre public, mass-media și societate. Fiecare capitol oferă o perspectivă echilibrată, îmbinând teoria cu exemple concrete, ușor de înțeles pentru cei aflați la început de drum.

Un merit major al lucrării este *claritatea structurii*. Coman nu se limitează la o abordare teoretică, ci reușește să conecteze conceptele la realitatea mediatică românească. Astfel, noțiuni precum *agenda-setting*, *gatekeeping* sau *spirală tăcerii* sunt explicate prin exemple și studii de caz, făcând lectura accesibilă și aplicabilă.

Pentru studenții la Comunicare și Relații Publice, cartea reprezintă o bază solidă în înțelegerea modului în care se construiește mesajul public. Mai mult, autorul pune accent pe *responsabilitatea comunicării*, un aspect adesea ignorat în goana după audiență și vizibilitate.

Lectura cărții te face să realizezi cât de complex este ecosistemul media și cât de importantă este analiza critică a informației. Într-o lume dominată de rețele sociale și de fluxuri rapide de știri, „*Introducere în sistemul mass-media*” devine o sursă de echilibru și reflecție.

În concluzie, Mihai Coman oferă, prin această lucrare, mai mult decât o simplă introducere: oferă o busolă. Cartea sa îi ajută pe cititori să navigheze printre concepte, modele și realități media, păstrând mereu o privire critică asupra felului în care comunicăm. Pentru orice student la Comunicare, este o lectură obligatorie — una care te face să înțelegi că dincolo de tehnologie, presa rămâne, înainte de toate, un act de responsabilitate socială.

Dumitru Iacob, Diana-Maria Cismaru, Remus Pricopie, *Relațiile publice. Coeziune și eficiență prin comunicare*, București, Editura comunicare.ro, 2011

Recenzie de Sanda Șchiopu

Cartea „Relațiile publice. Coeziune și eficiență prin comunicare” reprezintă una dintre cele mai solide lucrări universitare din România dedicate relațiilor publice. Autorii specialiști cu experiență academică și practică construiesc o prezentare amplă și bine structurată a proceselor prin care comunicarea devine un instrument strategic în consolidarea coeziunii dintre organizații și publicurile lor. Lucrarea este concepută ca un curs universitar, ceea ce o face accesibilă studenților, dar și utilă profesioniștilor care vor să înțeleagă mai bine fundamentele și mecanismele PR-ului modern.

Cartea tratează, în primul rând, rolul relațiilor publice ca instrument de coeziune. Autorii subliniază că PR-ul nu este doar despre imagine, ci despre menținerea unui dialog permanent, transparent și adaptat cu publicul. Într-o lume în care încrederea în instituții scade, iar publicurile sunt tot mai fragmentate, relațiile publice devin un proces continuu de ajustare, comunicare și reconstrucție. Cartea insistă asupra ideii că eficiența comunicării depinde de calitatea relației dintre organizație și public, nu doar de cantitatea de mesaje transmise.

O parte puternică a lucrării este analiza instrumentelor și tehnicilor de comunicare. Autorii explică rolul comunicării interne, al comunicării de criză, al relațiilor cu mass-media și al comunicării integrate. Exemplele sunt adaptate la contextul românesc, ceea ce face ca lectura să fie realistă și aplicabilă. Capitolul despre comunicarea strategică este unul dintre cele mai valoroase, deoarece arată cum PR-ul contribuie la atingerea obiectivelor

organizaționale și la construirea unei imagini pe termen lung.

Cartea este importantă și pentru faptul că abordează relațiile publice nu doar ca pe un set de tehnici, ci ca pe un domeniu care are impact social. Autorii vorbesc despre responsabilitatea socială a organizațiilor, despre etică, transparență și responsabilitatea comunicării. Într-o epocă a dezinformării, această abordare este necesară și actuală.

Din perspectiva studiilor de comunicare, lucrarea oferă o bază teoretică solidă. Studenții pot înțelege ușor conceptele fundamentale: publicuri, mesaje, canale, modele de comunicare, feedback, comunicare persuasivă. Limbajul este clar, explicațiile sunt logice, iar structura cărții ajută la înțelegerea graduală a conținutului.

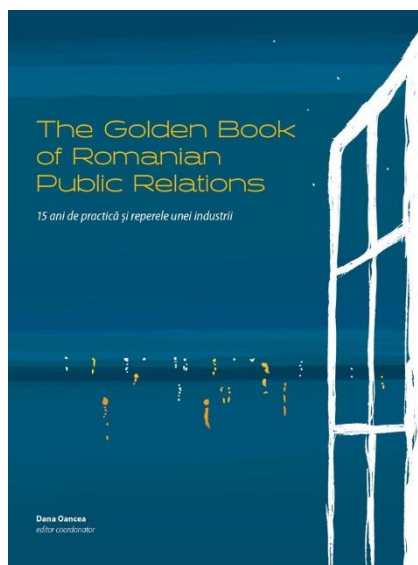
Cartea este utilă pentru oricine studiază comunicare și PR deoarece oferă un cadru teoretic modern, ancorat în practică. Este o resursă valoroasă pentru lucrări academice, proiecte de seminar, campanii de comunicare sau prezentări. În plus, include perspective actuale despre evoluția domeniului în România, ceea ce o diferențiază de manualele internaționale.

În concluzie, „Relațiile publice. Coeziune și eficiență prin comunicare” este o lucrare de referință pentru PR-ul românesc. Este o carte completă, coerentă, utilă și actuală, care ar trebui să se afle în bibliografia oricărui student de comunicare. Prin claritatea explicațiilor și abordarea echilibrată între teorie și practică, volumul îi ajută pe cititori să înțeleagă importanța comunicării strategice și rolul relațiilor publice ca factor esențial în funcționarea organizațiilor moderne.



Dana Oancea, James E. Grunig, Aneta Bogdan, *The Golden Book of Romanian Public Relations. 15 ani de practică și reperele unei industrii*, București, Fundația Forum for international communication, 2017

Recenzie de Sanda Șchiopu



„The Golden Book of Romanian Public Relations” este una dintre cele mai importante lucrări dedicate industriei de PR din România, un volum colectiv care prezintă evoluția, transformarea și profesionalizarea acestui domeniu în cei 15 ani analizați. Cartea funcționează ca o arhivă a celor mai relevante campanii, proiecte și momente-cheie care au conturat piața românească de comunicare, fiind pe cât de utilă studenților, pe atât de valoroasă practicienilor.

Lucrarea este structurată în mai multe secțiuni care surprind atât istoria, cât și dinamica industriei. În primele capitole, sunt prezentate reperele esențiale ale dezvoltării PR-ului în România: apariția primelor agenții, profesionalizarea meseriei, competițiile locale și internaționale, evoluția relațiilor cu presa, precum și modul în care comunicarea s-a adaptat transformărilor socio-politice. Faptul că volumul include contribuții din partea unor profesioniști consacrați îl face extrem de credibil și valoros.

Cea mai interesantă componentă a cărții este secțiunea dedicată studiilor de caz. Aici sunt prezentate campanii reale, care au

câștigat premii, au schimbat percepții sau au rezolvat situații de criză. Fiecare studiu de caz este detaliat cu obiective, targeturi, insight-uri, strategii, tactici și rezultate, ceea ce oferă cititorului o înțelegere profundă a modului în care se construiește o campanie profesionistă. Pentru studenți, aceste exemple sunt neprețuite, deoarece arată concret cum se aplică teoriile și modelele în practică.

Un aspect esențial al cărții este că scoate în evidență specificul pieței românești. Spre deosebire de manualele internaționale, Golden Book prezintă modul în care PR-ul funcționează într-un mediu cu particularități culturale, economice și politice unice. În România, relația cu presa, dinamica influencerilor, rolul instituțiilor publice și comportamentul consumatorilor au trăsături proprii, iar cartea reușește să surprindă aceste nuanțe. Această abordare oferă cititorului o perspectivă realistă și adaptată la contextul în care va lucra.

Volumul abordează și transformările recente ale industriei: digitalizarea accelerată, extinderea social media, influența Big Data și nevoia tot mai mare de transparență. Este accentuată importanța eticii în comunicare, a responsabilității sociale și a gestionării corecte a crizelor – elemente esențiale într-o societate în care reputația se poate prăbuși în câteva ore.

Un alt punct forte îl reprezintă diversitatea vocilor. Faptul că lucrarea este realizată de un colectiv de autori permite cititorului să vadă industria din mai multe perspective: consultanți, specialiști în corporații, jurnaliști, lideri de agenții. Această pluralitate oferă o imagine completă și complexă asupra PR-ului românesc, păstrând totodată un ton profesional și obiectiv.

În ansamblu, „The Golden Book of Romanian Public Relations” este o carte fundamentală pentru oricine studiază comunicarea în România. Este un volum matur, bine documentat, plin de exemple reale și lecții valoroase. Studenții pot folosi conținutul pentru examene, proiecte,

prezentări și analize, iar profesioniștii îl pot vedea ca pe un “manual viu” al industriei. Cartea reprezintă un reper al domeniului, o mărturie a evoluției PR-ului românesc și un instrument excelent pentru a înțelege cum se construiește o comunicare de succes într-o piață dinamică

Gabriela Grossek, *Marketing și comunicare pe internet*, Iași, Lumen, 2006

Recenzie de Sanda Șchiopu

Cartea „Marketing și comunicare pe internet” semnată de Gabriela Grossek este una dintre lucrările românești care surprind cel mai bine evoluția mediului digital și impactul acestuia asupra strategiilor de comunicare. Într-o epocă în care internetul a devenit principalul spațiu de interacțiune, informare și publicitate, această carte oferă un cadru teoretic și practic de înțelegere a comunicării online, fiind extrem de utilă atât studenților, cât și profesioniștilor interesați de marketing digital, PR sau content creation.



Autoarea pornește de la premisa că internetul nu este doar un canal de comunicare, ci un mediu complex care transformă comportamente, relații și modele de consum. Cartea explică modul în care brandurile își construiesc prezența

digitală, cum comunicarea devine bidirecțională și cum publicul nu mai este un simplu receptor, ci un participant activ. Această idee este esențială pentru înțelegerea comunicării moderne și apare constant în analizele și exemplele prezentate.

Unul dintre punctele forte ale volumului este analiza instrumentelor digitale. Gabriela Grossek explică, pe înțelesul cititorului, concepte precum SEO, SEM, email marketing, social media marketing, website UX, bannere, reclame targetate și content strategy. Fiecare instrument este însoțit de exemple clare și de explicații privind modul corect de utilizare. De asemenea, autoarea subliniază importanța adaptării mesajului la specificul fiecărei platforme, arătând cum comunicarea pe Facebook diferă de comunicarea pe Instagram, LinkedIn sau YouTube.

Cartea abordează și tema comportamentului consumatorului online, un subiect esențial pentru orice specialist în comunicare. Grossek arată cum utilizatorul de internet reacționează diferit la stimulii vizuali, cum să-i captezi atenția în primele secunde, cum funcționează engagementul și ce înseamnă conversia. Aceste informații sunt extrem de valoroase în contextul actual, în care majoritatea campaniilor se desfășoară în mediul digital.

Un alt capitol important este cel dedicat măsurării performanței. Autoarea explică pe larg indicatori precum CTR, ROI,

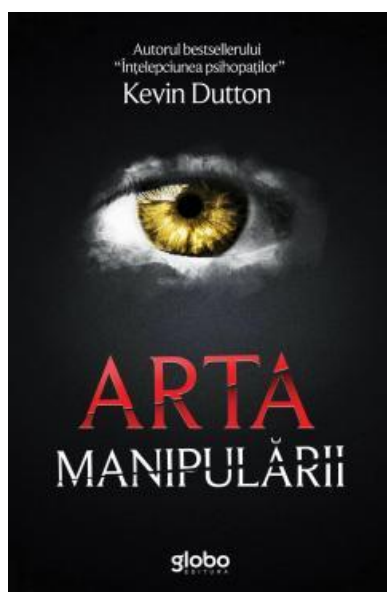
conversii, rate de deschidere, trafic organic vs. plătit și engagement rate. Această parte este deosebit de utilă pentru studenți și pentru cei care își doresc o carieră în PR digital, deoarece arată cum poți evalua eficiența unei campanii și cum poți optimiza comunicarea. Într-o industrie dominată de cifre și rezultate, astfel de concepte sunt esențiale.

Cartea nu se limitează la descrierea instrumentelor, ci oferă și o viziune critică asupra mediului online. Autoarea discută despre riscurile manipulării, despre fake news, despre expunerea excesivă, dar și despre responsabilitatea brandurilor în comunicare. Această perspectivă echilibrată

este foarte necesară într-o societate în care digitalul poate influența masiv opinii, comportamente și decizii.

În concluzie, „Marketing și comunicare pe internet” este o lucrare actuală, bine documentată și accesibilă, care sintetizează perfect provocările și oportunitățile comunicării digitale. Cartea combină teoria cu practica, oferă instrumente clare de lucru și explică pe înțelesul tuturor cum funcționează mediul online. Este o lectură obligatorie pentru studenții de comunicare, relații publice și marketing, dar și pentru oricine își dorește să înțeleagă mecanismele comunicării moderne într-o lume dominată de tehnologie.

Kevin Dutton, *Arta manipulării*, București, Editura Globo, 2019, 344 p.



„Arta manipulării” este una dintre cele mai interesante cărți despre psihologia influenței pe care le-am citit. Kevin Dutton reușește să vorbească despre un subiect sensibil: manipularea, fără ton alarmist, fără exagerări și fără să transforme totul într-o dramă. Din contră, explică lucrurile atât de calm și clar, încât ajungi să-ți dai seama că manipularea nu e un „bau-bau” care apare doar la politicieni, ci un proces prezent în viața de zi cu zi, uneori în forme surprinzător de inofensive.

Recenzie de Codrin-Ionuț Ciobanu

Cartea pleacă de la ideea că un bun manipulator nu este neapărat cineva malefic, ci cineva care știe foarte bine cum funcționează mintea umană. Un ton cald, un limbaj corpului bine calibrat, o poveste spusă la momentul potrivit sau chiar o tăcere bine aleasă pot deveni tehnici de influență. Dutton analizează contextul, nu doar acțiunea în sine.

Un capitol care m-a prins a fost cel despre „super-manipulatorii” carismatici. Autorul explică de ce unii oameni par să aibă un talent natural pentru a-i face pe ceilalți să le accepte ideile fără prea multe întrebări. Nu are legătură cu inteligența, ci cu abilitatea de a citi emoțiile celorlalți, cu încrederea în sine și cu flexibilitatea discursului. Practic, manipularea este prezentată ca o combinație între psihologie, comunicare și instinct.

În timp ce citeam, mi-am dat seama cât de multe situații cotidiene implică manipulare fără ca noi să ne dăm seama. Reclamele, discursurile, ofertele „speciale”, modul în care un prieten îți prezintă o idee ca să te convingă să mergi undeva, toate sunt mici demonstrații ale felului în care

funcționează influența. Uneori e benignă, alteori mai puțin.

Kevin Dutton diferențiază foarte bine convingerea de manipulare. Convingerea te lasă cu libertatea de a decide. Manipularea, în schimb, funcționează în zonele gri, acolo unde intențiile reale sunt ascunse. Mi-a plăcut că autorul nu exagerează. Nu spune că totul este manipulare, ci te ajută să înțelegi unde se termină argumentul onest și unde începe influența abuzivă.

Pentru noi, studenții de la comunicare, cartea asta e foarte utilă. Te face mai atent la mesajele pe care le primești, dar și la

mesajele pe care le transmiți. E un reminder că limbajul, prezentarea și emoțiile pot influența puternic reacțiile oamenilor. Și că, uneori, manipularea este subtilă tocmai pentru că vine ambalată în ceva care pare „normal”.

„Arta manipulării” este o lectură accesibilă, interesantă și plină de exemple reale, ceea ce o face perfectă pentru oricine vrea să înțeleagă mai bine interacțiunile umane. M-a făcut să privesc comunicarea cu mai multă atenție și să îmi dau seama că, în multe momente, suntem influențați fără să fim conștienți de asta.

Dale Carnegie, *Secretele Succesului. Cum să vă faceți prieteni și să deveniți influenți*, București, Curtea Veche Publishing, 2021, traducere de Marius Chitoșcă, 416 p.

„



„Secretele Succesului. Cum să vă faceți prieteni și să deveniți influenți” (traducerea titlului original *How to Win Friends and Influence People*) este una dintre cele mai cunoscute și influente cărți din domeniul comunicării interpersonale și relațiilor publice, scrisă de Dale Carnegie. Deși a fost publicată pentru prima dată în 1936, mesajele și tehnicile prezentate sunt la fel de actuale și eficiente și astăzi, mai ales în era digitală, când comunicarea autentică pare tot mai rară.

Cartea este structurată în patru părți principale: „Tehnici fundamentale în tratarea cu oamenii”, „Șase moduri prin care să fii plăcut de ceilalți”, „Cum să convingi

Recenzie de Adriana-Otilia Paiș

fără să jignești” și „Cum să conduci și să influențezi schimbarea fără resentimente”. Carnegie pune accentul pe empatie, ascultare activă și pe importanța sincerității în interacțiunile umane. Unul dintre principiile sale de bază este: „Fii sincer interesat de ceilalți.” Această abordare simplă, dar profundă, este cheia pentru a construi relații de încredere și durabile – fie în viața personală, fie în cariera profesională. O altă idee puternică este valoarea recunoașterii și a aprecierii autentice. Autorul arată cum un compliment sincer poate transforma o relație sau poate debloca un conflict. El folosește exemple concrete din lumea afacerilor, dar și din viața de zi cu zi, ceea ce face lectura ușor de înțeles și aplicabilă.

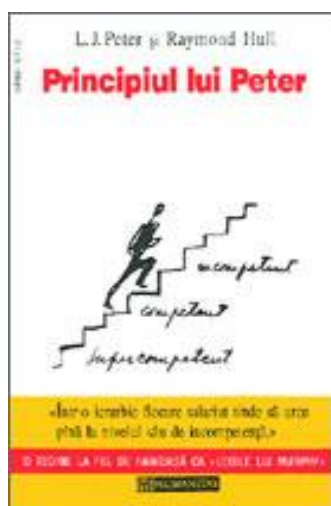
Cartea lui Dale Carnegie mi-a schimbat modul în care privesc comunicarea. Mi-am dat seama că adesea ne concentrăm prea mult pe ce vrem noi să spunem, și prea puțin pe ce au ceilalți nevoie să audă sau să simtă. Citind această carte, am început să fiu mai atentă la cum ascult, cum formulez o critică, dar și cum îmi exprim aprecierea.

Pentru tineri, care cresc într-un mediu digital dominat de comunicare rapidă, superficială și deseori rece, această carte oferă un ghid esențial pentru a reveni la baza umană a relațiilor. Fie că vor să își îmbunătățească relațiile cu colegii, să se afirme într-un interviu sau să construiască o comunitate în online, principiile din carte sunt extrem de valoroase. „Secretele Comunicării” nu este doar o carte de dezvoltare personală – este un manual de viață. Într-o lume în care totul se mișcă rapid, iar atenția este fragmentată, abilitățile

de comunicare autentică sunt cele care fac diferența. Tinerii care vor să fie lideri, influenceri sau profesioniști respectați trebuie să știe nu doar ce să spună, ci cum să o spună și când să tacă.

Această carte te învață arta relațiilor umane într-un mod cald, clar și direct. Dacă o citești cu mintea și inima deschise, îți va da nu doar instrumente, ci și încredere în tine. Și, cel mai important, te va învăța să fii un om mai bun în relație cu ceilalți.

Laurence J. Peter, Raymond Hull, *Principiul lui Peter*, București, Humanitas, 1994, traducere de Gheorghe Mateescu, 160 p.



În zilele noastre, incompetența pare să fie din ce în ce mai prezentă. Un exemplu simplu este faptul că 1 din 3 absolvenți de liceu nu poate citi corect nici măcar la nivelul unui elev de clasa a 5-a. Asta ridică o întrebare importantă: de ce există incompetență?

De-a lungul timpului, mulți au încercat să răspundă – de la profesori și preoți până la psihologi sau patroni. Însă un răspuns clar vine de la Laurence Peter, autorul „Principiului lui Peter”. El spune că incompetența este promovată și chiar răsplătită în societatea noastră, iar acest lucru duce la o degradare a calității în toate domeniile.

Recenzie de Bianca-Maria Onea

Principiul lui Peter ne explică așa: oamenii buni la ceea ce fac sunt promovați, iar dacă sunt promovați suficient de mult, ajung într-un post în care nu se mai descurcă – adică devin incompetenți. Cei care încă nu au ajuns acolo sunt cei care fac treaba bună. Cu alte cuvinte, „munca adevărată este făcută de cei care încă nu au fost promovați la nivelul lor de incompetență”.

Cartea prezintă și câteva excepții aparente:

1. Sublimarea percutantă – un angajat este lăudat și promovat pentru a menține moralul și ierarhia, chiar dacă nu e foarte competent.
2. Arabescul lateral – un angajat incompetent nu este concediat, ci mutat într-un colț liniștit al clădirii și i se dă un titlu nou.
3. Inversiunea lui Peter – uneori, activitatea pare eficientă, dar doar la suprafață.
4. Exfolierea ierarhică – oamenii prea buni pot fi dați afară pentru că pun în pericol stabilitatea ierarhiei.
5. Succesiunea paternă – un nou venit moștenește un post, dar, ca

să nu supere pe nimeni, i se creează o funcție nouă, cu un nume impresionant.

Cartea arată că ambiția și dorința de a avansa ne pot duce, până la urmă, în poziții unde nu mai suntem eficienți.

Un alt exemplu de incompetență este când judecăm oamenii după aparențe: ținuta, parfum, încălțăminte sau frizură – toate pot conta mai mult decât abilitățile reale, din păcate.

Chiar și calculatoarele pot deveni ineficiente, mai ales dacă sunt folosite greșit sau dacă li se cere mai mult decât pot face.

În concluzie, cartea ne arată că incompetența nu este întâmplătoare, este parte a sistemului. Iar dacă nu suntem atenți, încercarea de a rezolva problemele de sus, poate duce la și mai multă incompetență, pe toate nivelurile.

Robin Dunbar, *De câți prieteni ai nevoie?*, București, Editura Litera, 2012, 265 p.



„De câți prieteni ai nevoie?” este o carte interesantă care îmbină psihologia, antropologia și neuroștiința, pentru a răspunde la o întrebare

aparent simplă, dar complexă: câte relații sociale putem întreține cu adevărat?

Potrivit cercetărilor lui Dunbar, creierul nostru este „programat” biologic să întrețină un număr limitat de relații sociale semnificative și acel număr este de 150 de persoane. Dunbar face o comparație cu armatele române, care erau organizate, la rândul lor, în unități de 150 de oameni. Acest număr pare să fie constant de-a lungul istoriei și în diferite culturi, potrivit cărții. Tot acesta afirmă că putem avea mii de „prieteni” online, dar în realitate experimentul arată că, în medie, oamenii interacționează cu doar 4-5 persoane în mod regulat pe rețelele sociale, chiar dacă lista de prieteni este mult mai lungă. Studiile lui arată că persoanele care au relații sociale

Recenzie de Ana-Maria Burlacu

strânse trăiesc mai mult, au un sistem imunitar mai puternic și sunt mai rezistente la stres și depresie. Tot unul dintre aceste studii a arătat că lipsa relațiilor apropiate este la fel de dăunătoare sănătății ca fumatul a 15 țigări pe zi.

Mi-a plăcut că deși conține unii termeni științifici, cartea a fost destul de ușor de înțeles și captivantă. Dunbar descrie cum a început să investigheze legătura dintre dimensiunea creierului și dimensiunea grupurilor sociale, pornind de la observații asupra cimpanzeilor și maimuțelor. Acesta folosește analogii simple, de exemplu „creierul ca un procesor social”, pentru a face conceptele mai ușor de înțeles.

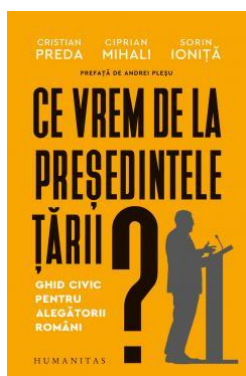
Un alt lucru care mi-a plăcut este că Dunbar se bazează pe studii neuroimagistice. Acestea arată că „mai mulți neuroni înseamnă mai multe relații sociale, dar și mai multă energie consumată pentru întreținerea lor”. El nu se limitează doar la date statistice și grafice, ci aduce și exemple din istorie, religie, viața tribală etc. Chiar și în Facebook, cu toate resursele sale algoritmice, interacțiunea umană rămâne la nivelul tribului.

Spre final vreau să menționez câteva idei care mi-au plăcut și mi s-au părut interesante: Dunbar arată că pentru a

întreține relații semnificative trebuie să fim capabili să procesăm niveluri de intenționalitate. O conversație normală presupune minimum nivelul 4 de intenționalitate. La nivelul 5 sau 6 pot ajunge doar o parte din oamenii, în special actorii, politicienii etc.

Recomand cartea celor care sunt interesați de psihologie, relații sociale, umane sau persoanelor care sunt în căutare de informații noi și care vor să-și înțeleagă viața socială.

Sorin Ioniță, Cristian Preda, Ciprian Mihali, *Ce vrem de la președintele țării? Ghid civic pentru alegătorii români*, București, Humanitas, 2024, 84 p. (114 pagini cu anexe)



Când am deschis cartea *Ce vrem de la președintele țării? Ghid civic pentru alegătorii români*, recunosc că am făcut-o mai mult dintr-o dorință de a înțelege, odată pentru totdeauna, ce face de fapt

președintele României. În fiecare campanie electorală aud aceleași promisiuni și aceleași speranțe că „de data asta” vom alege omul care va schimba totul. Cartea aceasta mi-a arătat că, dincolo de emoțiile și discursurile electorale, există o realitate mult mai concretă: atribuțiile președintelui sunt clar limitate, iar puterea sa depinde în mare măsură de modul în care înțelege să colaboreze cu celelalte instituții ale statului.

Autorii – Sorin Ioniță, Cristian Preda și Ciprian Mihali – abordează subiectul într-un mod echilibrat și rațional, fără patimă politică, dar cu un simț al responsabilității civice rar întâlnit în dezbaterile publice din România. Mi-a plăcut că textul nu este doar o analiză teoretică, ci un adevărat ghid pentru alegători: te ajută să înțelegi ce să aștepti realist de la un președinte și, mai ales, ce nu ar trebui să aștepti de la el.

Pe măsură ce am citit, am realizat cât de multă confuzie există în societate în privința rolului președintelui. De exemplu, mulți

Recenzie de Maia-Ștefania Cociangă

români cred că el are puterea de a schimba direct legi, de a rezolva crize economice sau de a crește salariile. Autorii explică limpede că aceste așteptări sunt false și că președintele nu este un „șef al țării”, ci un arbitru între instituțiile statului, un garant al Constituției și un reprezentant al României pe plan extern. Această clarificare mi s-a părut esențială, mai ales într-o cultură politică dominată de personalități puternice și de imaginea „liderului salvator”.

Un alt aspect care m-a impresionat este modul în care cartea pune accent pe responsabilitatea civică a alegătorului. Autorii nu scriu doar despre președinte, ci și despre noi, cetățenii, care avem datoria de a înțelege cum funcționează statul. În loc să ne plângem de politicieni, ni se propune să devenim mai informați, mai activi și mai critici. Mi-a rămas în minte o idee simplă, dar profundă: un vot conștient valorează mai mult decât o mie de postări indignate pe internet.

Cartea este structurată logic și clar, fiecare capitol tratând câte o dimensiune a funcției prezidențiale: atribuțiile constituționale, relația cu Guvernul și Parlamentul, rolul în politica externă, simbolistica funcției și criteriile morale care ar trebui să definească un șef de stat. Mi-a plăcut în mod special modul în care autorii îmbină explicațiile juridice cu reflecții morale.

Tonul cărții este calm. Nu simți niciun moment că autorii încearcă să convingă cititorul să sprijine o anumită tabără politică. Dimpotrivă, mesajul este acela al gândirii critice și al educației civice. M-am bucurat să găsesc o carte care tratează politica nu ca un spectacol sau o luptă pentru putere, ci ca pe un spațiu al responsabilității colective.

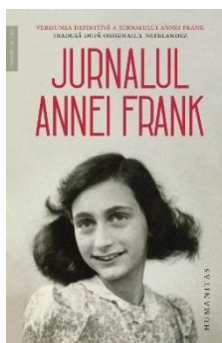
Pe plan personal, lectura m-a făcut să îmi reevaluez felul în care privesc instituția prezidențială. Mi-am dat seama că, de multe ori, eu însumi am așteptări nerealiste: îmi doresc ca președintele să rezolve totul, de la corupție la infrastructură. Dar această carte

m-a învățat că democrația nu funcționează cu un singur om providențial, ci prin echilibru, colaborare și implicarea fiecărui cetățean.

În concluzie, „*Ce vrem de la președintele țării?*” este mai mult decât un ghid civic; este o lecție despre maturitate democratică. Am înțeles, citind-o, că democrația nu înseamnă doar dreptul de a vota, ci și datoria de a înțelege ce votăm. Mi-ar plăcea ca această carte să fie citită în licee și universități, pentru că ne-ar ajuta pe toți să depășim discursurile superficiale și să privim politica cu luciditate și discernământ.

Jurnalul Annei Frank, București, Humanitas, 2016, traducere de Gheorghe Nicolaescu, 392 p.

Recenzie de Ana-Maria Vieru



Atunci când am citit „Jurnalul Annei Frank”, am avut sentimentul că țin în mâini nu doar o carte, ci o confesiune intimă, sinceră și profund umană. Este greu de descris în cuvinte impactul pe care această lectură l-a avut asupra mea. Nu este o poveste inventată, ci o mărturie reală, un jurnal scris de o adolescentă aflată în cele mai întunecate vremuri ale secolului XX – perioada Holocaustului. Și tocmai această autenticitate, această voce fragilă, dar plină de curaj, este cea care transformă cartea într-o experiență emoțională puternică.

Anne Frank era o fată evreică, forțată, împreună cu familia sa, să se ascundă de regimul nazist în timpul celui de-Al Doilea Război Mondial. Timp de doi ani, între 1942 și 1944, ea a trăit într-un spațiu secret, în Amsterdam, unde și-a scris gândurile, emoțiile și observațiile într-un jurnal pe care

l-a numit „Kitty”. Scrisul ei este remarcabil de matur, introspectiv și plin de sensibilitate. Nu este doar o relatare a vieții în ascunzătoare, ci și o fereastră către sufletul unui copil care încearcă să înțeleagă lumea, să se descopere pe sine și să își păstreze umanitatea într-un context care o neagă.

Ceea ce m-a impresionat cel mai tare a fost naturalețea și profunzimea cu care Anne își exprimă gândurile. Deși avea doar 13–15 ani când a scris jurnalul, observațiile ei sunt extrem de mature. Anne vorbește despre singurătate, frică, conflictele cu părinții, dorința de libertate, dar și despre iubire, speranță și sensul vieții. În spatele fiecărei pagini se simte nevoia de a trăi, de a visa, de a spera, chiar dacă realitatea îi era potrivnică.

Mi-a plăcut mult faptul că, deși trăia în condiții grele, nu se victimizează. Scrie cu luciditate și sinceritate despre tot ce simte. Este, în același timp, copil și gânditor, vulnerabilă și curajoasă. E imposibil să nu te atașezi de ea și să nu te întrebi cum ar fi

fost viața ei dacă ar fi supraviețuit. Stilul în care este scris jurnalul este simplu, dar extrem de expresiv. Nu are pretenții literare, dar tocmai simplitatea și sinceritatea exprimării o fac memorabilă. Cartea nu încearcă să emoționeze forțat – o face prin forța adevărului și a trăirilor autentice.

Unul dintre cele mai puternice mesaje ale jurnalului este ideea că, indiferent cât de crudă poate fi lumea, sufletul uman are o capacitate uriașă de a rezista și de a găsi speranță. Anne scria: „Încă mai cred că oamenii sunt buni în adâncul sufletului lor.” Această frază, rostită în mijlocul ororii, este o lecție de umanitate pe care nu o voi uita niciodată.

Aș recomanda „Jurnalul Annei Frank” pentru că este o carte care ne reamintește cât de prețioasă este viața, cât de important este să fim conștienți de istorie și să nu uităm niciodată ce s-a întâmplat. Este o carte

despre curaj, despre speranță și despre reziliența sufletului uman.

Nu este doar o lectură despre Holocaust sau despre suferință, ci și despre frumusețea spiritului uman în fața distrugerii. Este o carte care te face să reflectezi asupra propriei vieți, asupra libertății de care ne bucurăm astăzi și asupra valorii fiecărei zile. „Jurnalul Annei Frank” nu este o simplă carte. Este vocea unui copil care a trăit într-o lume nedreaptă, dar care a reușit să transforme suferința într-o mărturie a speranței. Este o lecție de viață, o dovadă că scrisul poate deveni formă de rezistență și că, uneori, cele mai puternice povești vin din cele mai fragile suflete.

Această carte merită citită nu doar pentru a învăța despre trecut, ci și pentru a înțelege mai bine prezentul și pentru a ne aminti cât de important este să rămânem umani.

Gelu Diaconu, *Viața mea în 1984*, București, Editura Litera, 2024, 256 p.



Viața mea în 1984 este o carte confesivă, construită ca o radiografie dură și lipsită de nostalgie a ultimilor ani ai comunismului românesc.

Gelu Diaconu nu încearcă să atenueze realitatea epocii și nu o filtrează printr-o perspectivă indulgentă, ci o expune direct, ca pe o experiență trăită sub presiune constantă.

Cartea urmărește viața cotidiană într-un sistem care controla nu doar existența materială, ci și limbajul, gândirea și relațiile dintre oameni. Frigul din apartamente,

Recenzie de Lăcrămioara-Izabela Bobârnac

lipsurile, frica permanentă și compromisurile mărunte devin parte dintr-o normalitate distorsionată. Autorul nu își construiește un rol eroic, ci se prezintă ca un om prins într-un mecanism care îl depășește.

În umbra problemelor cu care societatea se confruntă în prezent, perioada descrisă în carte capătă o relevanță aparte. Textul funcționează ca un avertisment discret, dar ferm, despre cât de ușor pot fi pierdute libertăți considerate astăzi firești. Lectura devine astfel mai mult decât o rememorare a trecutului, devine o invitație la comparație și reflecție.

Limbajul folosit de Gelu Diaconu este direct, crud și necosmetizat, lipsit de artificii literare inutile. Tocmai această sinceritate brutală face ca experiența lecturii

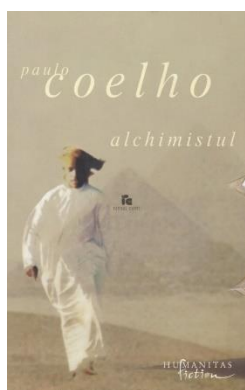
să fie inconfortabilă, dar autentică. Autorul nu protejează nici cititorul, nici propria imagine.

Cartea marchează prin onestitatea ei. Nu este o lectură ușoară și nici una care să ofere

consolare, dar este necesară. *Viața mea în 1984* rămâne o mărturie puternică despre felul în care un sistem politic poate deforma vieți, mentalități și relații umane, chiar și mult timp după ce dispare.

Paulo Coelho, *Alchimistul*, București, Humanitas, 2011, 224 p.

Recenzie de Aischa Coloni



Alchimistul de Paulo Coelho este o carte care, de la publicarea sa în 1988, a captivat milioane de cititori din întreaga lume. A fost tradusă în peste 80 de limbi și este considerată una dintre cele mai importante lucrări din literatura contemporană. Ce face această poveste atât de puternică și de apreciată este combinația sa de învățături filozofice, simbolism profund și o narațiune accesibilă și captivantă.

Povestea este simplă, dar plină de sens. Santiago, un tânăr păstor din Spania, își urmează visul de a găsi un tezaur ascuns în Egipt. Pe parcursul călătoriei sale, el întâlnește o serie de personaje care îl învață lecții importante despre viață, iubire, și despre drumul spre împlinirea visului personal. Cu toate acestea, esența cărții nu se află doar în povestea propriu-zisă, ci în mesajul profund pe care îl transmite: fiecare om are o „legendă personală” pe care trebuie să o urmeze, iar în acest proces de autodescoperire, întregul univers colaborează pentru ca visurile să devină realitate, atâta timp cât suntem sinceri cu noi înșine și perseverăm.

Unul dintre cele mai importante aspecte ale cărții este ideea de a-ți asculta inima și de a urmări ceea ce îți dorești cu adevărat,

chiar și atunci când drumul este plin de obstacole. Protagonistul înfruntă multe dificultăți: pierderi financiare, dezamăgiri, frică, dar prin fiecare experiență învață mai multe despre ceea ce este cu adevărat important. În mijlocul aventurii sale, învață să înțeleagă „limbajul lumii” și cum să comunice cu universul, să înțeleagă semnele și să le urmeze. Autorul subliniază ideea că, de multe ori, ceea ce căutăm este deja în noi, dar trebuie să avem curajul de a-l descoperi și de a-l urmări.

Alchimistul nu este doar o poveste despre un păstor care caută un tezaur, ci și o parabolă despre dezvoltarea personală, despre curajul de a visa și despre puterea perseverenței. Coelho folosește un limbaj simplu și accesibil, dar în același timp profund, astfel încât fiecare cititor poate găsi lecții valoroase, indiferent de vârstă sau experiență de viață. Lucrarea este o invitație de a reflecta asupra propriei vieți, a visurilor noastre, a ceea ce ne face cu adevărat fericiți și împliniți. De asemenea, un alt aspect notabil al acestei cărți este faptul că mesajul său transcende barierele culturale și religioase. Chiar dacă este înrădăcinată în tradițiile și simbolismul brazilian, învățăturile sale sunt universale. Se evidențiază faptul că fiecare dintre noi are o misiune personală în viață, iar această misiune nu este întotdeauna ușor de găsit sau de urmat. Cu toate acestea, drumul către auto-descoperire este plin de recompense, chiar și atunci când întâmpinăm dificultăți.

Cartea are, de asemenea, o dimensiune spirituală puternică. Se introduce conceptul de „lume spirituală” care se află în spatele realității vizibile și cum trebuie să fim atenți la semnele pe care aceasta ni le trimite. Această abordare spirituală nu este nici dogmatică, nici religioasă, ci mai degrabă filosofică, oferind o viziune despre cum oamenii pot să se conecteze la un sens mai profund al existenței lor. Alchimia nu se referă doar la transformarea metalelor, ci și la transformarea interioară a fiecărei persoane.

În concluzie, *Alchimistul* este o lucrare care îmbină poveștile de aventură cu lecțiile de viață despre curaj, iubire, perseverență și auto-descoperire. Cu un mesaj profund, dar simplu de înțeles, Coelho reușește să creeze o poveste care te încurajează să îți urmezi visurile, să îți asumi riscuri și să ai încredere că, pe drum, vei învăța tot ce ai nevoie pentru a deveni cine ești menit să fii. Fiecare cititor poate găsi în această carte o lecție valoroasă, iar mesajul călătoriei interioare a lui Santiago rămâne relevant indiferent de vârsta sau locul în care ne aflăm în viață.

Constantin Necula, Mihai Morar, *Despre sensul vieții*, București, Bookzone, 2021, 200 p.

Recenzie de Alexandra-Mihaela Macovei



Părintele Constantin Necula este unul dintre cei mai apreciați teologi contemporani din România, cunoscut pentru modul său deschis și profund de a aborda teme religioase și

existențiale. Cu o experiență vastă în pastorație, educație și comunicare, părintele Necula a devenit o voce importantă pentru tinerii care caută repere morale și spirituale într-o societate tot mai confuză. Cartea *Sensul vieții* se înscrie în această misiune a sa de a face teologia accesibilă și vie pentru fiecare cititor.

Cartea *Sensul vieții*, un dialog între părintele Constantin Necula și cunoscutul realizator de radio Mihai Morar, reprezintă o incursiune profundă și accesibilă în căutarea semnificației existenței umane din perspectivă ortodoxă. Folosind un limbaj cald, dar riguros teologic, lucrarea aduce în

prim-plan răspunsuri la întrebările esențiale ale vieții, într-o manieră care îmbină filosofia, experiența personală și învățătura creștină. Autorul nu propune rețete de viață, ci invită cititorul la reflecție și introspecție, folosind ca punct de plecare realitățile cotidiene. Temele abordate sunt: suferința, iubirea, moartea, credința, speranța, sunt tratate cu o sinceritate care reușește să emoționeze fără a cădea în sentimentalism. Părintele Necula oferă o perspectivă autentică asupra vieții, punând accent pe relația vie și personală cu Dumnezeu, dar și pe importanța trăirii unei credințe ancorate în realitate, nu în abstracțiuni.

Unul dintre punctele forte ale cărții este stilul accesibil și totodată profund, presărat cu reflecții și exemple din viața de zi cu zi, dar și cu referințe culturale și biblice. Părintele Necula reușește să aducă teologia în mijlocul lumii moderne, răspunzând cu blândețe și claritate provocărilor contemporane. Limbajul cald, dar ancorat în adevărurile credinței, face ca această carte să fie ușor de citit, dar greu de uitat.

Cartea *Sensul vieții* nu este doar o lectură spirituală, ci un ghid de orientare în vremuri tulburi, în care sensul pare adesea pierdut.

Ea se adresează nu doar celor familiarizați cu limbajul religios, ci tuturor celor care caută un sens mai profund al existenței. Într-o lume a vitezei și a zgomotului, vocea părintelui Necula este o chemare la liniște, rugăciune și redescoperire a valorilor esențiale.

Lectura acestei cărți lasă în urmă o senzație de împăcare, dar și o invitație la acțiune interioară. Fiecare pagină provoacă la sinceritate, la o reevaluare a priorităților și la apropierea de ceea ce contează cu adevărat: iubirea, credința, iertarea și speranța. Cititorul pleacă de la această

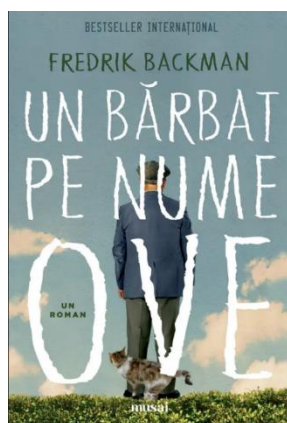
lectură mai conștient de propriile întrebări și mai dornic să caute răspunsuri în Adevăr.

În concluzie, *Sensul vieții* este o carte care nu oferă concluzii definitive, ci deschide drumuri. Este o lucrare valoroasă atât pentru cei credincioși, cât și pentru cei aflați în căutarea unui rost, oferindu-le sprijin, speranță și, mai presus de toate, o perspectivă vie asupra credinței. Prin simplitate și profunzime, părintele Constantin Necula reușește să atingă inimile cititorilor și să le lumineze drumul într-o lume tot mai lipsită de repere autentice.

Fredrik Backman. Un fenomen literar în... trei romane

Recenzie de Elena-Teodora Burniche

I. Fredrik Backman, *Un bărbat pe nume Ove*, București, Art, 2023, 440 p.



Un bărbat pe nume Ove este romanul care l-a consacrat pe scriitorul suedez Fredrik Backman la nivel mondial și a devenit rapid un fenomen literar. Este o carte amuzantă, sfâșietoare și

profund umană despre pierdere, prietenie neașteptată și despre cât de mult poate schimba o singură persoană din jur, chiar și atunci când acea persoană este cel mai morocănos vecin pe care l-ai putea avea...

Pe scurt

Ove este un bărbat de 59 de ani care, după moartea soției sale iubite, Sonja, și după ce a fost forțat să se pensioneze de la locul de muncă pe care a avut-o toată viața, decide că nu mai are rost să trăiască. Viața lui este guvernată de reguli stricte, de mărci de mașini suedeze (în special Saab) și de convingerea fermă că lumea modernă sa dus de râpă.

În timp ce Ove caută în mod repetat să-și pună capăt zilelor, planurile sale sunt mereu întrerupte de noi săi vecini zgomotoși: o familie tânără și haotică formată din Parvaneh (o iraniancă plină de viață și foarte însărcinată), soțul ei neîndemânatic și cele două fiice ale lor. Împotriva voinței sale, Ove este târât în viața lor și a celorlalți vecini, descoperind că viața nu sa terminat odată cu Sonja și că încă mai are un rol important de jucat.

Temele principale

Romanul abordează teme universale cu un amestec unic de umor și tristețe:

- Singurătatea și pierderea: Cartea explorează durerea profundă a doliului pierdut și dificultatea de a merge mai departe după ce ai sufletul pereche.

- Prejudecățile și empatia: Relația dintre Ove și Parvaneh, doi oameni din culturi și generații complete diferite, demonstrează că empatia poate depăși orice barieră.

- Puterea bunătații (chiar și ascunse): Sub fațada de urs morocănos, Ove este un om de o bunătațe rară, loial și cu principii solide.

- Importanța conexiunii umane: Povestea arată cum interacțiunea și ajutorul reciproc pot salva vieți, la propriu și la figurat.

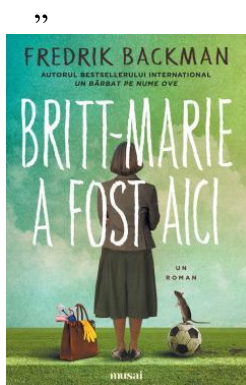
De ce să o citești

Un bărbat pe nume Ove este o lectură obligatorie pentru oricine caută o poveste care să-i miște sufletul. Backman scrie cu o

sensibilitate rară, reușind să creeze un personaj de care ajungi să te atașezi iremediabil. Cartea te face să râzi în hohote de sarcasmul și gesturile lui Ove, dar și să plângi de momentele sale de vulnerabilitate.

Este un memento puternic că nu ar trebui să judecăm oamenii după prima impresie și că fiecare persoană are o poveste complexă care merită ascultată.

II. Fredrik Backman, *Britt-Marie a fost aici*, București, Art, 2023, 472 p.



” Britt-Marie a fost” este un alt roman captivant și plin de căldură semnat de autorul suedez Fredrik Backman, același scriitor talentat din spatele „Ove” și „Bunica mi-a zis să-ți spun că-i pare rău”. Cartea este o poveste despre redescoperirea sinelui, a doua șansă și impactul pe care o persoană "ciudată" îl poate avea asupra unei comunități marginalizate.

Pe scurt: O călătorie de transformare

Personajul central este Britt-Marie, o femeie de 60 de ani, obsedată de curățenie, ordine și de respectarea strictă a regulilor sociale. Viața ei metodică este dată completă peste cap când părăsește soțul infidel după 20 de ani de căsnicie.

Ajunsa într-un orașel mic, falimentar și uitat de lume numit Borg, Britt-Marie acceptă singura slujbă disponibilă: antrenor de fotbal pentru o echipă de copii rebeli și needucați. Cu toți împotriva ei – lipsa de experiență, obsesia pentru reguli, chiar și o șobolan care trăiește în agenția de știri din oraș – Britt-Marie reușește, încet, încet, să se integreze și să schimbe viețile tuturor, inclusiv pe a ei.

Temele principale

Romanul explorează cu mult tact și umor subiecte profunde:

- A doua șansă: Niciodată nu este prea târziu să-ți găsești rostul, să te redescoperi și să o iei de la capăt.
- Importanța comunității: Oamenii din Borg, deși cu probleme și defect, se unesc în jurul lui Britt-Marie, arătând că sprijinul reciproc este esențial.
- Dincolo de aparențe: Sub masca de femeie rigidă și "plictisitoare", Britt-Marie ascunde o inimă mare și o dorință de a fi apreciată pentru ceea ce este cu adevărat.
- Puterea de a te reinventa: Personajul principal evoluează de la o victimă pasivă la o forță activă în comunitatea ei.

De ce să o citești

Dacă ți-a plăcut „Ove”, o vei adora pe „Britt-Marie”. Este o carte care te face să crezi în bunătatea oamenilor și în puterea de a schimba lucrurile, chiar și atunci când totul pare pierdut. Backman reușește să creeze un personaj memorabil, care te enervează la început cu obsesiile sale, dar ajunge să-ți fie drag și să te inspire. Este o lectură perfectă dacă ai nevoie de o poveste care să-ți redea speranța și să te facă să zâmbești.

III. Fredrik Backman, *Bunica mi-a spus să îți spun că-i pare rău*, București, Art, 2020, 496 p.



Bunica mi-a zis să-ți spun că-i pare rău este un roman înduioșător, amuzant și profund despre diferență, iertare și puterea poveștilor de a

ne ajuta să înțelegem lumea reală, scris de Fredrik Backman.

Pe scurt

Protagonista este Elsa, o fetiță de aproape opt ani, este extrem de inteligentă, dar marginalizată la școală din cauza firii sale nonconformiste și a vocabularului dezvoltat. Singura ei prietenă și confidentă este bunica sa excentrică, un fost medic care a lucrat în zonă de război și care este privită de vecini ca o „nebună”.

Bunica îi creează Elsei un tărâm imaginar, numit **Tărâmul Aproape-Treaz**, un loc fantastic cu șapte regate, care servește drept refugiu din realitatea dură. Când bunica moare de cancer, îi lasă Elsei o misiune: să livreze scrisori de scuze vecinilor, oameni ciudați și singuratici. Pe măsură ce Elsa parcurge această vânătoare de comori, descoperă că poveștile din Tărâmul Aproape-Treaz sunt, de fapt, metafore pentru viețile și secretele vecinilor

ei, iar eroii și monștrii din povești sunt inspirați din oamenii reali din blocul ei.

Temele principale

Cartea explorează o serie de teme universale:

- Diferența și acceptarea: Elsa și bunica sunt amândouă "diferite", iar povestea subliniază că "doar oamenii diferiți schimbă lumea".
- Relația dintre generații: Legătura profundă dintre Elsa și bunica sa arată privilegiul de a avea pe cineva care este mereu de partea ta, indiferent de greșeli.
- Iertarea și a doua șansă: Scrisorile de scuze și călătoria Elsei sunt despre repararea relațiilor și înțelegerea faptului că „nu toți monștrii au fost monștri de la început”.
- Puterea poveștilor: Fantezia și realitatea se întrepătrund, arătând cum poveștile ne ajuta să procesăm tristețea și să găsim curajul în viața de zi cu zi.

De ce să o citești

Bunica mi-a zis să-ți spun că-i pare rău este o lectură care îți solicită emoțiile, în măsură să te facă să râzi și să plângi în același timp. Stilul lui Backman este inconfundabil, plin de sensibilitate și observații tăioase despre natura umană. Este o carte care te îndeamnă să fii mai bun, mai înțelegător și mai răbdător cu cei din jur și îți reamintește că fiecare persoană are o poveste complexă nespusă.

Experiența Erasmus în Corsica

Svetlana Ursachi

Eu mă numesc Svetlana, am 28 de ani și în acest an am trăit cea mai prețioasă experiență din viața mea. Fără a ezita mult, am acceptat o aventură fără să conștientizez din prima ce impact va avea. Vorbesc acum despre Erasmus, programul de studiu care mi-a permis să explorez cultura și limba franceză și un alt mod de viață. Am petrecut un semestru în Corsica, o insulă ca din povești la Universitatea Pascal Paoli. Acele 5 luni petrecute acolo, le pot numi, într-un mod literar, o povestire în ramă, o viață aparte cu durata unui semestru.

1. Ce scop am urmărit

Primordial pentru mine, era să cunosc un alt mod de viață. Sunt ferm convinsă că a cunoaște o națiune, o cultură sau o țară începe prin a cunoaște natura relațiilor între oameni. Ce își vorbesc atunci când se întâlnesc? Ce discută dimineața la o cafea și seara la un vin? Cum își alină durerile? Ce cântece cântă? Cum se poartă în diferite contexte sociale? Cum petrec Paștele? Cum statul discuta cu cetățeanul? Dar profesorul cu studentul? La multe din aceste întrebări am primit răspuns și am înțeles - pare că Franța este următorul meu punct de dislocare, cel puțin pentru câțiva ani.

Tips&tricks: înainte să accepți aventura Erasmus, formulează motivația centrală, un leitmotiv care să te ghideze întreaga perioadă. Ai șansa să descoperi multe lucruri frumoase.

2. Challenge personal

Pentru mine programul Erasmus a fost similar cu acțiunea de emigrare doar că în miniatură. Nu va fi o exagerare să zic că începi unele procese de la zero. Să găsești cercul social, să conștientizezi că toate procesele birocratice decurg în alta limbă, să interacționezi cu cei din jur doar în franceză și engleză (!acest proces cognitiv

este enorm de extenuant. Creierul literalmente creează noi legături neuronale și câteodată ai impresia că le și simți 😊😊). Observând un alt mod de viață începi să te gândești mai mult la al tău. Observi deprinderi sociale și te gândești "dar oamenii din habitatul meu cum acționează în aceleași circumstanțe?". Un proces extrem de captivant de altfel.

Tips&tricks: trebuie să realizezi că aventura Erasmus nu va fi ușoară dar ea are capacitatea să îți schimbe mindsetul sau cel puțin să-l îmbunătățească.

3. "Key visual" nou

Acest punct este mai mult despre o plăcere estetică. Corsica este o insulă extrem de frumoasă, iar eu sunt un om strict de oraș. Am fost născută și am trăit toată viața la Chișinău, neavând rude la sat și nici nu m-am avântat vreodată în escapade de genul "descoperă țara". Deci, pentru mine, frumusețea acestei insule mi-a frapat toată imaginația și coardele sufletului. Deși vedeam munți împrejur zilnic, totuși în fiecare zi eram uimită cât de frumos este aici, câtă splendoare și măreție poate avea natura.

Tips&tricks: înainte să vii în Corsica, pregătește memoria telefonului. Vei face poze la fiecare pas.

Acum, după ce am discutat palierele fine personale, pe alocuri filosofice, trecem la chestii mai lumești.

- *Unde am trăit*

Universitatea din Corte oferă spații de cazare care sunt gestionate de compania Crous. Camerele oferite sunt de obicei destinate pentru o singură persoană și sunt echipate cu tot necesarul. Eu am trăit într-o camera de tip studio de 19 m². Plata lunară a fost de 383 de euro, însă exista

posibilitatea de rambursare parțială a cheltuielilor prin instituția de stat Caf.

• *Mâncarea*

Campusurile studențești au restaurante pentru studenți unde poți lua prânzul și cina. Costul este aproximativ 1,5-2,50 euro. Restul cumpărăturilor le făceam la Auchan.

• *Odihna*

Corte este un oraș mic și pe lângă priveliști uimitoare ar fi bine să ai o gașcă de oameni cu care să mai ieșiți sau să călătoriți. Eu pentru că am venit în Corsica singură m-am împrietenit cu grupul de studenți care au venit și ei în Erasmus sau care s-au mutat definitiv în Corsica. Am făcut cunoștință cu ei la cursurile de franceză oferite de universitate pentru studenții Erasmus. Împreună cu ei am parcurs un traseu de hiking în munți de 18

km (!primul meu traseu), am fost la film, am asistat la slujba bisericească, vinerea înainte de Paști împreună cu localnicii din Corte. Adicional, universitatea oferă gratis studenților diferite activități sportive și culturale. Din activități sportive puteam alege atelier coreografic, pilates, yoga, fitness, sala de forță, înotul, volei, baschet ș.a. Activitățile culturale constau în ateliere de canto, expoziții, ateliere de istorie corsicană, meșteșugurile locale ș.a.

La final aș vrea să zic că elementul fricii pe care îl ai înaintea unei schimbări ascunde în el un element al libertății personale. Este greu să treci prin frică, dar odată ajuns la libertatea personală îți pui întrebarea cum am trăit fără această libertate până acum.

Așadar, curaj, dragi studenți, în tot ce vă propuneți!

Viața de student: între haos, libertate și cele mai tari amintiri

Alexandra Buțerchi

Când am intrat prima dată în facultate, mi se părea că începe o etapă complet nouă, ceva între maturitate și libertatea absolută. Nimeni nu-ți mai bate în ușă să te trezești dimineța, nimeni nu te întreabă dacă ți-ai făcut temele. Sună bine, nu? Ei bine... doar pe jumătate.

Primele săptămâni: „Ce caut eu aici?”

Primele luni au fost un amestec de entuziasm și confuzie totală. Încerci să reții nume, să înțelegi profesori, să nu te rătăcești prin facultate și să pari că știi ce faci. Dar, sincer, nimeni nu știe.

Cursurile încep să se adune, iar tu îți dai seama că e nevoie de ceva mai mult decât noroc ca să treci examenele. Totuși, e și ceva fain în toată nebunia asta: toți ceilalți sunt în aceeași situație.

Libertate... dar cu prețul ei

Facultatea îți dă libertate, dar te și pune la încercare. Poți să sari peste cursuri, dar

sesiunile îți vor aminti imediat asta. Poți să te distrezi până târziu, dar la 8 dimineța ai seminarul la care profesorul chiar ține prezența.

E un echilibru ciudat între responsabilitate și distracție. Și, pe bune, nimeni nu-l găsește din prima.

Oameni noi, povești noi

Unul dintre cele mai tari lucruri în viața de student sunt oamenii pe care îi întâlnești. Colegi care îți devin prieteni, persoane cu care înveți, cu care râzi, cu care treci prin sesiuni. Sunt momente în care biblioteca devine loc de socializare și pauzele dintre cursuri devin mini-aventuri.

Și poate că în liceu părea că totul e stabil, dar în facultate descoperi cât de repede se poate schimba lumea ta.

Sesiunea, eterna luptă

Dacă există ceva care unește toți studenții, indiferent de facultate, e sesiunea. Perioada aia în care cafelele dispar mai repede decât notițele, iar toată lumea promite solemn că data viitoare începe să învețe din timp. Promisiune care, evident, nu va fi respectată.

Dar, la final, când vezi rezultatele, parcă tot stresul merită.

Concluzie

Viața de student e departe de a fi perfectă, dar e plină de momente care te cresc. Îți testează limitele, dar îți dă și libertatea să-ți găsești drumul. Poate că uneori e haotică, alteori obositoare, dar pentru mulți dintre noi devine una dintre cele mai frumoase perioade ale vieții.

Cât valorează cu adevărat comunitatea studențească? Prietenii, proiectele și sprijinul din facultate

Codrin-Ionuț Ciobanu

Când intri în facultate, ai impresia că totul ține de cursuri, de seminare și de profesori. Dar, pe măsură ce trec lunile, îți dai seama că ceea ce contează cu adevărat sunt oamenii pe care îi ai lângă tine. Comunitatea studențească nu este doar un concept frumos din prezentările oficiale, ci un mecanism real care te ajută să treci peste perioadele grele, peste sesiune, peste stres și peste toate momentele în care simți că nu mai ai energie.

Prietenia dintre studenți începe, de obicei, spontan. Uneori dintr-o simplă întrebare: „Ai tema pentru mâine?” sau „Tu ce ai înțeles din seminar?”. Și, încet-încet, lucrurile evoluează. Ajungi să ai încredere în oamenii pe care nu i-ai cunoscut înainte, dar care acum îți trimit cursuri, îți salvează prezentările, te ajută la proiecte și îți ridică moralul când simți că nu mai poți.

Comunitatea studențească nu înseamnă doar un grup de oameni. E o rețea de sprijin care funcționează în mod natural. Dacă ai o zi proastă, întotdeauna se găsește cineva care să-ți trimită un mesaj de încurajare. Dacă ratezi un curs, cineva îți trimite pozele cu notițele. Dacă te sperie un examen, mereu există un coleg care vine cu informații, sugestii sau chiar glume ca să mai detensioneze atmosfera.

În facultate, înveți cum să lucrezi cu oameni diferiți. Într-un proiect ai în echipă persoane responsabile, persoane care uită, persoane haotice, persoane creative, persoane stabile emoțional și persoane care fac totul în ultimul moment. Și, în mod ciudat, toate acestea se combină și rezultă în lucruri bune.

Cea mai mare surpriză e că prietenii studențești devin uneori mai puternici decât cele din liceu. Probabil pentru că aici treci prin situații reale, uneori stresante, care vă leagă. Ai deadline-uri, prezentări, sesiuni, restanțe, proiecte în echipă... și toate acestea creează legături greu de rupt.

La final, realizezi că facultatea nu e doar despre note și sesiuni. E despre oamenii care te-au ajutat, rând pe rând, să devii mai bun, mai calm, mai adaptabil. Despre colegii care te-au scos din impas, despre zilele în care ați învățat împreună ore întregi, despre momentele în care ați râs după un seminar haotic.

Comunitatea studențească valorează enorm. Poate nu îți dai seama pe moment, dar după ce trec anii, realizezi că oamenii aceștia ți-au fost fundația. Prietenii, proiectele, sprijinul... toate contează mai mult decât credeați.

Din Moldova în România: de la economie la comunicare

Cristina Morozan



Uneori, drumul spre tine însuși trece printr-o altă țară. Pentru mine, acel drum a început atunci când am decis să las în urmă Moldova și să devin studentă în România. Nu a fost o alegere ușoară — dar, sincer, care decizie importantă e ușoară? A fost o combinație de curiozitate, dorință de schimbare și un mic impuls de aventurieră care m-a împins să zic: „De ce nu?”

De ce din Moldova în România?

Întrebarea asta mi-am pus-o și eu, de vreo... 50 de ori înainte să fac bagajele. Răspunsul, însă, e simplu: pentru că am vrut să experimentez altceva.

Să văd cum e viața studentească într-o altă țară, să observ diferențele dintre sisteme, să cunosc oameni noi. România mi s-a părut locul perfect: suficient de aproape

încât să nu mă simt complet „pierdută în lume”, dar destul de diferită încât să simt că încep o nouă etapă.

Și, sincer, ce student nu visează la o mică doză de necunoscut?

De la economie la comunicare — o schimbare curajoasă sau... nebunească?

Când am decis să studiez în România, mi-am spus că nu are rost să schimb doar țara — hai să schimb și domeniul! De ce nu?

Așa am trecut de la economie, o specialitate calculată și previzibilă, la comunicare și relații publice — un univers plin de dinamism, creativitate și, uneori, imprevizibilitate.

Unii m-au întrebat: „Dar ce legătură are economia cu comunicarea?”

Răspunsul meu? Toată! Pentru că oricât de rațional ai fi, tot trebuie să știi să comunici; iar oricât de bun comunicator ai fi, tot trebuie să înțelegi lumea în cifre.

Pe scurt, e o combinație între minte și suflet. Iar mie, se pare, îmi place echilibrul... cu puțină nebunie pe deasupra.



De ce am renunțat la un job stabil pentru a reveni la viața de studentă?

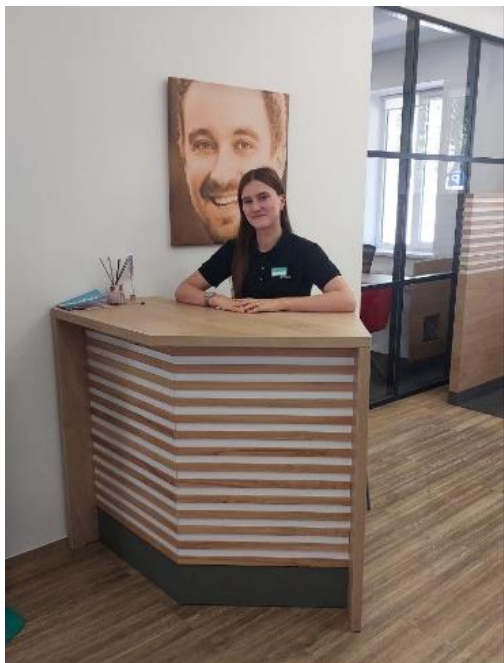
Ah, întrebarea preferată a rudelor mele la fiecare masă de familie.

„Cum adică ai renunțat la bancă? La un loc serios? Pentru... facultate din nou?”

Da, exact așa. După un an în domeniul bancar, mi-am dat seama că rutina îmi furase entuziasmul. Aveam nevoie de viața aia agitată, de nopțile nedormite înainte de examene, de nopți în care trimiteam proiectul la 23:59, de cafelele băute pe fugă între cursuri.

Pe scurt, aveam nevoie de haosul acela frumos care te face să simți că trăiești.

Unii ar zice că am făcut un pas înapoi. Eu cred că am făcut un salt în față — doar că în altă direcție.

**O lecție despre curaj, curiozitate și autoironie**

Mutarea în România și schimbarea domeniului de studiu mi-au arătat că viața nu vine cu un traseu standard. Nu există „drumul corect”. Există doar drumul tău — și uneori trece prin sesiuni, emoții, și chiar prin decizii aparent nebunești.

Am învățat că e ok să te rătăcești puțin, dacă o faci cu un scop. Că nu e rușinos să spui „nu știu încă ce vreau”, atâta timp cât cauți răspunsul. Și, mai ales, că e nevoie de o doză sănătoasă de umor atunci când viața te surprinde.

Până la urmă, dacă nu râzi de propriile decizii, cine o va face în locul tău? 😊

Pentru mine, România nu e doar un loc de studii, ci o aventură continuă. De la economie la comunicare, de la stabilitate la curiozitate, de la cifre la oameni — fiecare pas m-a învățat ceva despre mine.

Uneori trebuie să schimbi drumul ca să ajungi mai aproape de tine.

Iar dacă drumul e presărat și cu puțin umor... cu atât mai bine!

Studenție în era digitală

Cum se transformă relația dintre profesori și studenți în contextul noilor tehnologii

Denis Răileanu

Tehnologia a schimbat radical felul în care comunicăm, iar universitățile nu fac excepție. De la platformele online de învățare până la grupurile de discuție de pe rețelele sociale, comunicarea dintre profesori și studenți a devenit mai rapidă, dar și mai complexă.

Universitatea de astăzi nu mai este doar un spațiu fizic al sălilor de curs, ci și unul virtual, unde informația circulă continuu, la un click distanță. Studenții și cadrele didactice colaborează prin e-mail, pe Teams, Moodle sau Google Classroom, iar întâlnirile față în față sunt tot mai des completate de comunicarea online. Această transformare a adus beneficii incontestabile, dar și provocări noi.

Un avantaj evident este *accesibilitatea*. Studenții pot primi materiale de curs instantaneu, pot participa la conferințe internaționale fără să părăsească campusul și pot menține contactul cu profesorii în afara programului. În același timp, însă, digitalizarea excesivă poate crea și o formă de *distanțare emoțională*: mesajele scrise înlocuiesc conversațiile autentice, iar relația umană riscă să devină una strict funcțională.

„Comunicarea universitară nu trebuie redusă la un simplu schimb de fișiere”, mi-a spus recent un profesor de la Facultatea de Litere. „Dialogul, empatia și prezența rămân esențiale, chiar și în mediul digital.” Pentru studenți, această nouă eră înseamnă și o responsabilitate mai mare. Nu mai este suficient să asculți pasiv la cursuri; trebuie să știi să cauți informații, să le verifici și să le comunici eficient. În fond, comunicarea digitală nu este doar un instrument, ci o competență care definește generația actuală.

Comunicarea universitară a intrat într-o etapă de redefinire. Tehnologia facilitează dialogul, dar adevărata provocare rămâne menținerea *umanității în interacțiunile digitale*. Iar acest echilibru este, poate, cea mai importantă lecție pe care universitatea o oferă tinerilor comunicatori de azi.

Bibliografie

McQuail, Denis, *Mass Communication Theory*, Sage Publications, London, 2010.
Tapscott, Don, *Grown Up Digital: How the Net Generation is Changing Your World*, McGraw-Hill, 2009.



Prezentările: examenul nevăzut al fiecărui student la Comunicare

Andreea-Nicoleta Ardeleanu

Prezentările sunt nucleul formării unui student la Comunicare. În ele se împletesc emoția, logica, improvizația și capacitatea de a transforma simpla informație într-un mesaj coerent și memorabil.

Pentru un student la Comunicare, prezentările sunt mai mult decât un exercițiu academic — sunt un ritual de trecere. Fiecare prezentare aduce cu sine un amestec de anxietate și entuziasm, de frică și încredere, de muncă intensă și satisfacție personală.

Pregătirea unei prezentări începe timid, cu un document alb și o idee vagă. Apoi vine partea cea mai complexă: filtrarea informațiilor. Într-o lume în care totul se mișcă rapid și fluxul informațional este copleșitor, studentul la Comunicare trebuie să știe ce merită spus și ce trebuie eliminat. Capacitatea de sinteză devine o superputere.

Alegerea designului vizual este un alt test: slide-urile nu trebuie să fie încărcate, iar imaginile trebuie să susțină ideea. De multe ori, studenții învață singuri tehnici de design, storytelling vizual, montaj sau minimalism estetic. Fiecare prezentare este o lecție în sine.

Dar adevărata provocare vine abia în sala de curs. Acolo, în fața colegilor, se decide

totul. Prezentările testează reziliența emoțională, abilitatea de a inspira atenție și modul în care studentul își gestionează teama. Chiar și cei mai încrezători vor simți o ușoară tensiune înainte să înceapă.

Și totuși, prezentările creează una dintre cele mai valoroase competențe ale studenților la Comunicare: abilitatea de a transmite clar. Într-o lume în care mesajele se pierd ușor, capacitatea de a expune o idee structurat și persuasiv este esențială.

Pe lângă abilitățile tehnice, prezentările cultivă o atitudine profesională. Îi învață pe studenți să își asume responsabilitatea pentru propriile cuvinte, să argumenteze logic și să își apere punctele de vedere. În timp, vocea tremurândă devine fermă, iar emoția se transformă în energie creatoare.

Astfel, prezentările nu sunt doar evaluări, ci trepte de formare. Sunt momentele în care studentul învață să se exprime, să își găsească stilul, să își construiască identitatea profesională. Iar pentru un viitor comunicator, acestea devin fundația unei cariere solide, în care fiecare cuvânt contează.

Anxietatea socială la studenți și cum o poți diminua

Ana-Maria Burlacu

Viața de student vine cu oportunități noi, libertate și experiențe de neuitat, dar și cu un nivel ridicat de presiune socială. Multe persoane experimentează anxietate socială în această perioadă, chiar dacă nu au avut probleme înainte. Aceasta nu este un semn de slăbiciune, ci o reacție firească într-un

mediu în care totul este nou, solicitant și uneori copleșitor.

Trecerea de la mediul familiar de acasă la campus, cămin sau orașul universitar marchează una dintre cele mai mari rupturi emoționale din adolescență pentru mulți dintre noi. Pentru prima dată, studentul

trebuie să își construiască propriile rutine, propriul cerc social și propriul echilibru. De exemplu, și eu am fost nevoită să mă obișnuiesc cu viața de cămin, lucru care nu mi-a fost ușor, deoarece eram obișnuită cu propria cameră și propriul loc de depozitare, dar m-am obișnuit, ba chiar a început să-mi placă. Trebuie să fim conștienți, însă, că acest gen de schimbare poate aduce nesiguranță uneori, iar nesiguranța alimentează anxietatea socială.

În facultate, contactul cu o diversitate impresionantă de oameni poate fi intimidant. Studenții simt nevoia de a face o impresie bună, de a fi acceptați și de a se integra rapid. Rețelele sociale amplifică aceste așteptări: în online, toți par încrezători, sociabili, mereu în centrul atenției. În realitate însă, mulți dintre ei trec prin emoții similare. Pe lângă acestea și prezentările, discuțiile din seminar sau pur și simplu interacțiunile obișnuite pun presiune pe studenți. Teamă de a greși, de a fi judecat sau de a părea nesigur contribuie la apariția anxietății sociale. În loc să fie un spațiu de explorare, mediul universitar ajunge uneori să fie perceput ca o scenă.

Chiar dacă nu poate fi eliminată definitiv pentru toată lumea — pentru că face parte din paleta normală de emoții umane — anxietatea socială poate fi redusă semnificativ. Vestea bună este că studenția oferă contextul ideal pentru a exersa mai multă încredere. Pentru a diminua anxietatea socială nu este nevoie de transformări spectaculoase. Un salut, o întrebare adresată unui coleg, participarea la o discuție scurtă — toate acestea clădesc treptat confortul social. Respirația lentă și profundă sau câteva secunde de pauză pot ajuta corpul să se relaxeze înainte de o situație percepută ca stresantă iar simplul fapt de a înțelege că anxietatea este comună în rândul studenților îi reduce intensitatea. Emoțiile devin mai ușor de gestionat când nu le mai privim ca pe o amenințare.

Anxietatea socială în rândul studenților nu este un fenomen izolat, ci o parte firească a procesului de maturizare. Însă, cu pași mici, exercițiu și o abordare blândă față de propriile limite, această anxietate poate deveni tot mai ușor de gestionat.

Viața de student în orașul natal: între confort și provocări

Anca Dospinescu

Pentru mulți tineri, începutul vieții de student înseamnă o schimbare majoră: mutarea într-un alt oraș, ruperea de familie, descoperirea unui nou ritm de viață, complet diferit de cel din liceu. Este perioada în care mulți încep să se cunoască pe sine, să testeze limite și să devină, pas cu pas, independenți. Cu toate acestea, nu toți studenții trăiesc această experiență într-un mediu complet nou. Unii aleg sau din motive personale ori financiare sunt nevoiți să rămână în orașul natal.

Această alegere schimbă radical perspectiva asupra vieții de student. Deși adesea trecută cu vederea, viața de student în orașul natal are nu doar avantaje

semnificative, ci și provocări care merită luate în considerare.

Confortul familial și stabilitatea emoțională

Unul dintre cele mai mari avantaje este, fără îndoială, confortul. Studentul care rămâne în orașul natal nu este nevoit să treacă prin stresul mutării, nu trebuie să își caute chirie sau să se adapteze la un mediu necunoscut. Casa părintească oferă siguranță, stabilitate și, adesea, sprijin: o masă caldă, haine spălate, liniște în momentele de examene. Aceste detalii, aparent banale, pot face o diferență

semnificativă în modul în care un student își gestionează timpul și energia.

Mai mult, cunoașterea orașului este un avantaj real. Nu mai este nevoie de hărți pentru a găsi o facultate sau un mijloc de transport. Locurile preferate pentru relaxare sau studiu sunt deja cunoscute, iar prietenii formați în anii de liceu pot continua să existe, chiar dacă se schimbă dinamica socială.

Economii importante pentru întreaga familie

Un alt aspect important este cel financiar. Costurile de trai pentru un student rămas acasă sunt considerabil mai mici comparativ cu cele ale unui student plecat în alt oraș. Nu există cheltuieli cu chiria, întreținerea sau transportul pe distanțe lungi. Acest lucru poate reduce din presiunea financiară asupra familiei și poate oferi chiar oportunitatea de a economisi sau de a investi în alte activități cursuri, voluntariat, cărți sau hobby-uri.

Între sentimentul de stagnare și dorința de „mai mult”

Cu toate acestea, viața de student în orașul natal nu este lipsită de provocări. Unii tineri pot simți că au pierdut ceva din esența studenției, acel sentiment de „nou început” și de libertate totală. Lipsa rupturii de mediul cunoscut poate duce, în anumite cazuri, la un sentiment de stagnare. În timp ce colegii povestesc despre viața la cămin, despre adaptarea într-un oraș mare sau despre provocările traiului pe cont propriu, studentul care a rămas acasă poate simți că trăiește o experiență „incompletă”. Mai există și provocarea de a negocia spațiul personal în cadrul familiei. Deși ești student și ai mai multe responsabilități, părinții pot continua să te trateze ca pe elevul de liceu, fără să observe că ai crescut. În unele cazuri,

lipsa de independență totală sau lipsa de spațiu fizic și mental poate deveni frustrantă.

Construirea independenței într-un alt ritm

Totuși, alegerea studenției în orașul natal nu înseamnă lipsă de maturizare. Dimpotrivă, este o formă diferită de creștere personală. Independența nu se dobândește doar prin plecare, ci și prin felul în care studentul își asumă responsabilități și își construiește propriul drum, chiar dacă se află în mediul cunoscut. Mulți studenți rămași acasă aleg să lucreze part-time, să se implice în organizații studențești, să participe la voluntariat sau să urmeze stagii de practică. Astfel, își dezvoltă abilități esențiale, își largesc rețeaua de cunoștințe și reușesc să se afirme în comunitatea locală.

De asemenea, un avantaj adesea ignorat este posibilitatea de a contribui activ la dezvoltarea orașului natal. Fiind deja familiar cu nevoile și specificul local, studentul poate deveni o punte între generații, între inițiativele noi și realitățile comunității.

Concluzie: o experiență autentică, în ritmul propriu

A fi student în orașul natal nu înseamnă a rata experiența studenției, ci a o trăi într-un mod diferit. Este o alegere care vine cu avantaje concrete, dar și cu provocări subtile. Important este modul în care fiecare student reușește să își definească această etapă a vieții: prin asumare, implicare și dorință de dezvoltare.

Fie că alegi să rămâi acasă sau să pleci departe, studenția este despre creștere personală, profesională și emoțională. Iar locul în care te afli este doar un cadru. Ceea ce contează cu adevărat este ce alegi să faci în el.

Cafeaua și viața de student: ritual, dependență sau necesitate?

Vlada Șafran

Pentru mulți studenți, cafeaua nu este doar o băutură, ci un element definitoriu al vieții universitare. Ritmul alert al cursurilor, temelor, proiectelor și examenelor creează o relație specială între tineri și această băutură aromată, care devine uneori prima „voce” auzită dimineața și ultimul impuls de energie înainte de o noapte de studiu. Întrebarea care apare, inevitabil, este dacă această legătură este un simplu ritual, o dependență în formare sau o necesitate reală în viața academică modernă.

Pentru o mare parte dintre studenți, cafeaua reprezintă un moment de liniște într-o zi agitată. Este un gest prin care își acordă câteva minute doar pentru ei: deschid geamul, pun un podcast pe fundal, își toarnă băutura fierbinte și se pregătesc mental pentru cursuri. Acest ritual devine uneori mai important decât cafeaua în sine, fiind o formă de ancorare emoțională. Într-o existență dominată de schimbări rapide și presiuni, ritualurile oferă stabilitate. Cafeaua capătă, astfel, un rol psihologic, nu doar unul fizic: nu doar „trezește”, ci organizează ziua, setează tonul și aduce o mică bucurie constantă. Există, însă, momente când cafeaua depășește dimensiunea ritualică și devine o necesitate practică. Pentru studenți, acest lucru se întâmplă mai ales în sesiune, când nopțile devin mai scurte decât par.

Profesorii nu văd întotdeauna culisele: rafturile cu cărți deschise, paginile de notițe împrăștiate, ecranul laptopului încă luminat la patru dimineața și, în mijloc, o cană cu cafea care a devenit simbolul speranței că mai pot rezista încă o oră. Cofeina oferă un impuls de concentrare, de claritate și de energie, fiind adesea percepută ca un aliat într-o perioadă în care miza este mare, iar timpul insuficient. În acest context, pentru mulți studenți, cafeaua nu mai este un moft, ci o strategie. Relația dintre studenți și cafea ridică inevitabil întrebarea dependenței.

Este ușor să treci de la „o cafea dimineața” la „două pe zi”, apoi la „încă una înainte de seminar” și, fără să îți dai seama, la „nu funcționez fără cafea”. Totuși, dependența nu trebuie înțeleasă doar în sens negativ. De multe ori, consumul regulat este doar un răspuns la ritmul intens al vieții academice. Studenții jonglează cu examene, joburi part-time, activități extracurriculare și responsabilități personale. Cofeina devine o formă de adaptare la acest mediu solicitant.

Problema apare doar atunci când cafeaua devine singurul mecanism prin care studentul își gestionează energia, emoțiile și somnul — în loc să fie un ajutor ocazional, devine o soluție permanentă. De-a lungul timpului, s-a format chiar o cultură neoficială a cafelei în rândul studenților. Există „locurile bune de cafea” din campus, mesele preferate de la cafenele, cele mai ieftine espresso-uri, dar și discuțiile despre ce se bea înainte de examene. Cafeaua devine parte din identitatea comunității studențești: se leagă prietenii, se fac glume, se povestesc dezamăgiri și se împart emoții în jurul unei simple cești. În acest fel, cafeaua nu este doar o substanță, ci un liant social.

Cafeaua a devenit, pentru studenți, mai mult decât o băutură: este un simbol al adaptării la un ritm de viață intens, o pauză necesară într-o lume aglomerată și uneori un ritual care aduce echilibru. Fie că este un gest liniștitor de dimineață, un aliat strategic în sesiune sau o obișnuință care dă ritm zilelor, cafeaua reflectă provocările și aspirațiile vieții studențești. În cele din urmă, nu contează dacă o considerăm ritual, dependență sau necesitate — important este că ea arată cât de mult se străduiesc tinerii să țină pasul cu propriile vise. Cafeaua nu este doar un stimulent, ci o parte mică, dar semnificativă, din povestea lor de maturizare.

Ultimul an în cămin – între nostalgie, cutii de carton și seri care miros a final de capitol

Adriana-Otilia Paiș

Există o frază pe care o auzim des în facultate: „Bucură-te, anii ăștia sunt cei mai frumoși.” Dar nimeni nu ne pregătește cu adevărat pentru momentul în care acești ani chiar ajung la final. Ultimul an de facultate în cămin nu seamănă cu ceilalți trei. Nu mai este doar agitație, proiecte și nopți nedormite, e o tranziție. E un amestec ciudat între început și sfârșit, între „Încă sunt student.” și „În curând nu voi mai fi student.”. E ca și cum ai locui într-o gară: trenurile pleacă, tu mai ai puțin și te urci în unul.

Camera de cămin – aceeași, dar altfel:

Patul e același, mobila la fel de zgâriată, geamul scârțâie identic ca în primul an. Dar tu nu mai ești același. Ai învățat cum să te ferești de inspecții, cum să economisești spațiu, cum să împarți frigiderul cu încă două persoane fără să-ți dispară mâncarea (prea des). Ai trecut prin nopți în care toată lumea râdea și nopți în care toată lumea învăța în liniște. Și acum, când vezi calendarul coborând spre licență, realizezi că această cameră nu a fost doar loc de dormit, ci loc de crescut. În ultimul an, peretele nu mai este doar perete. E galerie de amintiri.

Colegii – familia temporară pe care nu ți-ai ales-o, dar ai ajuns s-o iubești:

Ultimul an schimbă dinamica. Nu mai sunt doar colegi de etaj. Sunt oamenii cu care ai împărțit stres, supă, Netflix și, uneori, existența. Cu care te-ai certat pentru lumina aprinsă la 3 dimineața și tot ei ți-au dat șervețele înainte de examen. În ultimul an nu mai planifici doar sesiunea, ci începi să planifici despărțirea. Uneori tacit, alteori prin glume amare:

„După licență cine mai face clătite vineri seara?”

„Eu plec la master în alt oraș, să știi.”

„Mai bine nu vorbim despre asta încă.”

E ciudat cum oamenii care îți erau necunoscuți la admitere devin parte din rutina ta zilnică. Și mai ciudat cum înveți să pleci de lângă ei. Zilele obișnuite devin mai prețioase decât evenimentele mari. În ultimul an în cămin nu licența e centrul emoției, ci lucrurile mici: mersul pe coridor în papuci, cafeaua băută pe pervaz, plimbările seara după cursuri, glumele interne pe care nu le mai schimbă nimeni altundeva, „Hai la cantină!” spus fără explicații. Realizezi că rutina asta, care părea eternă, se va opri. Și brusc, fiecare mic moment devine o poză mentală. Îți dai seama cât de mult ai trăit aici abia când începi să numeri momentele rămase.

Bagajele – cel mai dureros examen emoțional:

Când începi să pui lucruri în cutii, îți dai seama câte au stat neobservate în viața ta: poze lipite pe placaj, agende începute și abandonate, brățări și bilete de concert, cămile de ceai care ți-au ținut loc de familie uneori. Nimeni nu spune cât de greu e să împachetezi spații, nu obiecte. Când iei posterul de pe perete, rămâne amprenta timpului. Când strângi patul, parcă se strânge și o parte din tine. Ultimul an e momentul în care îți muți nu doar lucrurile, ci și capitolul.

Ultima noapte în cămin:

Nu contează dacă e petrecere mare sau doar liniște în cameră. Ultima noapte în cămin are o energie ciudată. Unii râd mai tare decât ar trebui, alții se poartă normal, dar ochii spun altceva. E o noapte în care nimeni nu vrea să doarmă repede. Pentru că, sub toate glumele și planurile de viitor, există un adevăr greu: A doua zi, ușa nu se va mai deschide la fel. Nu vei mai auzi pași pe coridor în același fel. Nu vei mai avea colega care îți bate la ușă doar ca să-ți spună ce a visat. Nu vei mai împărți aceeași

bucătărie cu zece oameni care devin, fără să vrei, parte din povestea ta.

În final, căminul te schimbă, chiar dacă nu-ți dai seama atunci. Ultimul an în cămin nu e doar finalul unei etape. E examenul pe care nu îl dai în amfiteatru, ci în suflet. Te învață să te desprinzi, să apreciezi, să numeri, să ierți și să păstrezi. Te obligă să devii om mare, dar îți lasă în buzunar

copilăria târzie care a fost studenția. Închizi ușa, dar nu pleci cu mâna goală. Pleci cu râsete, cu prietenii, cu nopți nedormite, cu versiunea ta mai matură. Și poate că adevărata absolvire nu e ceremonia din iunie, ci momentul în care, cu o cutie în brațe, spui ultimul “La revedere!” într-o cameră care ți-a fost acasă.

După facultate... ce urmează?

Maria-Andreea Ojog

Ani la rând, studenților li se spune că studiile universitare sunt cheia spre un viitor sigur. Mesajul transmis, direct sau subtil, este unul încurajator: dacă termini facultatea, vei găsi un loc de muncă potrivit, iar viața profesională va prinde contur. Însă, pentru mulți absolvenți, realitatea de după licență vine cu provocări neașteptate. Procesul de tranziție spre piața muncii nu este nici automat, nici simplu, iar întrebarea „Ce urmează?” devine din ce în ce mai apăsătoare.

Una dintre cele mai frecvente dificultăți este paradoxul legat de experiență. Anunțurile de angajare cer adesea „minim doi ani de experiență” chiar și pentru poziții de început. Astfel, absolvenții se confruntă cu un blocaj frustrant: „*Ai nevoie de experiență ca să obții un job, dar ai nevoie de un job ca să ai experiență.*” Este o situație care generează nesiguranță și, uneori, sentimentul că nu ai de unde începe, oricât de mult te-ai pregătit.

Facultatea oferă o bază teoretică solidă, dezvoltă gândirea critică și abilitățile de analiză – aspecte esențiale în orice domeniu. Însă trecerea de la mediul academic la cel profesional presupune și deprinderi concrete, care nu pot fi întotdeauna predate într-un curs. Comunicarea în interviuri, redactarea unui CV convingător, adaptarea la dinamica unui colectiv – acestea sunt lucruri pe care mulți tineri le învață abia pe

parcurs. Nu este vorba despre o lipsă din partea sistemului educațional, ci despre complexitatea tot mai mare a pieței muncii actuale, în care cerințele evoluează rapid și uneori depășesc ritmul formării clasice.

Pe de altă parte, presiunea socială adaugă un strat suplimentar de dificultate. Rețelele sociale sunt pline de exemple de succes: colegi care „au reușit”, și-au găsit jobul ideal, s-au mutat în alt oraș sau au început un start-up. În contrast, cei care se confruntă cu respingeri, stagnare sau incertitudine ajung să creadă că sunt „în urmă”. Se comunică frecvent succesul, dar rareori efortul și frustrarea care îl preced.

Este important să înțelegem că drumul profesional nu este linear, iar ritmul nu este același pentru toți. Faptul că nu găsești imediat un loc de muncă nu înseamnă că ai greșit cu ceva, ci că procesul este, pur și simplu, dificil. Într-un context în care și angajatorii caută „candidați perfecți”, iar mulți tineri încep cu internshipuri neplătite sau joburi de tranziție, răbdarea și perseverența devin la fel de importante ca formarea academică.

O posibilă soluție poate fi consolidarea comunicării dintre universitate și piața muncii, prin stagii de practică mai bine integrate, sesiuni de orientare profesională, sau colaborări cu foști absolvenți care pot împărtăși experiențe reale. De asemenea, este esențial ca tinerii să fie încurajați să își

cultive încrederea în sine și să își recunoască abilitățile dobândite, chiar dacă acestea nu sunt mereu cuantificate în ani de experiență.

În cele din urmă, căutarea unui loc de muncă după facultate nu este un simplu pas

administrativ, ci o etapă de maturizare și redescoperire personală. Este un proces care ne învață să comunicăm mai bine cu angajatorii, cu noi înșine și cu realitatea uneori imprevizibilă a lumii profesionale.

Încotro după absolvire? Între vocație, piața muncii și realitate

Ana-Maria Vieru

La finalul studiilor, orice student se află în fața unei întrebări esențiale: „Ce urmează acum?” După ani de cursuri, seminare, proiecte și practică, vine momentul în care trebuie să ne alegem un drum profesional. Unii au deja o direcție clară, alții încă experimentează, iar pentru mulți, realitatea pieței muncii aduce provocări neașteptate. Între pasiune și pragmatism, între idealuri și nevoia de stabilitate, alegerea viitorului nu este niciodată simplă – dar este plină de potențial.

1. Vocație vs. adaptare: unde ne situăm?

Mulți studenți intră într-un domeniu din pasiune – fie că este vorba de comunicare, jurnalism, relații publice, marketing sau educație. Vocația este importantă, dar realitatea ne cere să fim și flexibili. Piața muncii nu oferă mereu posturile la care visăm, iar uneori trebuie să facem compromisuri sau să acceptăm roluri de început pentru a acumula experiență. Adaptabilitatea este o abilitate esențială. Cei care reușesc să-și combine înclinațiile personale cu cerințele actuale ale pieței vor avea cele mai mari șanse de succes pe termen lung.

2. Domeniile cele mai atractive pentru absolvenții în comunicare

Pentru cei care termină studii în comunicare sau domenii conexe, opțiunile sunt diverse și din ce în ce mai moderne:

- Content creator – pentru rețelele sociale sau platforme digitale;
- Specialist PR sau comunicare internă – în instituții publice sau companii private;

- Copywriter sau redactor – în agenții de publicitate sau mass-media;
- Coordonator de evenimente sau brand manager – pentru companii sau ONG-uri;
- Consultant în comunicare politică sau instituțională.

Pe lângă acestea, tot mai mulți tineri aleg antreprenoriatul, freelancing-ul sau carierele în educație și formare profesională, mai ales dacă își doresc mai multă libertate și creativitate.

3. Frica de eșec și incertitudinea – cum le depășim?

Una dintre cele mai mari frici ale absolvenților este aceea de a nu găsi un job potrivit sau de a nu face față cerințelor. Este important să înțelegem că parcursul profesional nu este întotdeauna liniar. Este în regulă să greșim, să schimbăm direcția, să ne reinventăm. Un prim job nu definește o carieră, ci este doar începutul. Experiența vine din expunere, curaj și dorința de a învăța continuu.

4. Ce putem face concret după absolvire?

- Să căutăm activ stagii, internshipuri sau voluntariate relevante. Acestea pot deveni uși deschise către angajare.
- Să lucrăm la un portofoliu personal. În comunicare, un CV bun este dublat de dovezi concrete ale creativității: articole scrise, campanii, proiecte personale.
- Să ne dezvoltăm constant abilitățile digitale și de comunicare.
- Să avem răbdare. Succesul nu apare imediat, dar vine prin perseverență.

În concluzie, după terminarea studiilor, începe o etapă nouă, plină de incertitudini, dar și de oportunități. Fiecare alegere ne duce mai aproape de ceea ce vrem să devenim. Indiferent de drumul ales,

important este să rămânem autentici, curajoși și deschiși în fața schimbării. Cariera este o construcție în timp, nu o destinație fixă. Iar drumul, cu toate provocările lui, merită parcurs cu încredere.

Sub armură

de Teodora-Cristea

Mi-am frânt eu însămi inima, tăcut,
Și-n mine-am îngropat ce-am cunoscut.
Mi-am permis un strop de fericire,
Ca pe-un păcat ascuns din amintire.

Am așteptat mereu un semn precis,
Un colț de lume cald și interzis,
Să pot să las armura jos, ușor,
Și să respir, o clipă, fără dor.

Căci sub oțelul greu și aparent,
Zace un copil, firav, dar prezent,
Ce caută un loc ascuns, departe
Unde-i liniște, și nu arde.

Sesiunea vine, stelele știu!

Horoscop studentesc

*de Anca Dospinescu***Berbec (21 martie – 19 aprilie)**

Energia ta e la cote maxime, dar ai grijă să nu te arunci în prea multe lucruri deodată. Îți faci planuri să înveți 8 cursuri în 3 zile? Ambițios. Realist? Mai vedem.

Sfatul lunii: Învață să spui „nu” și la invitații, și la procrastinare.

Taur (20 aprilie – 20 mai)

Confortul e viața ta, dar sesiunea nu ține cont de asta. Vei fi nevoit să ieși din rutina ta de "învăț duminică seara". Totuși, dacă îți faci un plan, vei trece cu brio.

Sfatul lunii: O cafea bună și un playlist motivațional pot face minuni.

Gemeni (21 mai – 20 iunie)

Tu vorbești, explici, ajuți colegii dar când înveți tu, de fapt? Comunicarea e atuul tău, dar ai nevoie de un pic mai mult focus. Ai grijă să nu te pierzi în grupuri de WhatsApp.

Sfatul lunii: Timpul tău e prețios – folosește-l cu cap!

Rac (21 iunie – 22 iulie)

Ești sensibil și conectat emoțional la tot ce te înconjoară inclusiv la stresul sesiunii. Vei simți presiunea, dar prietenii tăi te vor ajuta să treci peste.

Sfatul lunii: Lasă-te ajutat. Uneori, un call de 10 minute cu un coleg face cât 3 ore de panică singur.

Leu (23 iulie – 22 august)

Îți place să fii în centrul atenției și ai șanse mari să impresionezi la examene orale. Ai grijă, totuși, să nu te bazezi doar pe carismă profesorii vor și conținut.

Sfatul lunii: Îmbină încrederea cu pregătirea succesul e garantat.

Fecioară (23 august – 22 septembrie)

Organizarea e punctul tău forte. Ai deja toate cursurile printate, marcate cu markere colorate. Dar ai grijă să nu te pierzi în detalii și să uiți esențialul.

Sfatul lunii: Perfecționismul e bun... până devine frână.

Balanță (23 septembrie – 22 octombrie)

Îți e greu să alegi ce să înveți mai întâi și cum să îți împarți timpul. Sesiunea te pune în fața unor decizii grele (somn sau ieșit cu colegii?).

Sfatul lunii: Echilibrul se învață. Fă-ți un program și respectă-l măcar 70%.

Scorpion (23 octombrie – 21 noiembrie)

Treci prin sesiune cu intensitate. Fie ești 100% focusat, fie... 100% absent. Când te apuci serios de învățat, nu te oprește nimic doar să nu fie prea târziu.

Sfatul lunii: Începe cu pași mici, dar constanți.

Săgetător (22 noiembrie – 21 decembrie)

Ai chef de aventură, dar cursurile nu se învață în drumeții. Ai tendința să amâni învățatul pentru după... dar „după” vine cu examene.

Sfatul lunii: Motivația vine după primele 10 pagini. Promit.

Capricorn (22 decembrie – 19 ianuarie)

Serios și muncitor, tu ești printre puținii care chiar au început să învețe din mai. Felicitări! Nu te lăsa influențat de cei care râd acum, dar plâng în sesiune.

Sfatul lunii: Ai voie și tu să te relaxezi. După ultimul examen.

Vărsător (20 ianuarie – 18 februarie)

Original și creativ, înveți în cele mai neașteptate moduri: scheme colorate, TikTok-uri educative, poate chiar AI. Doar să nu uiți să și scrii, nu doar să gândești.

Sfatul lunii: Inovează, dar și practică ,sesiunile vor rezultate.

Pești (19 februarie – 20 martie)

Visător din fire, ai nevoie de un reality check. Examenele nu trec cu speranță și playlist-uri lo-fi. Dar cu puțină motivație și sprijin, reușești!

Sfatul lunii: Începe azi. Măcar puțin. Restul vine de la sine.

Umor studentesc

Cules de Alessandra Luciana Filip **Cafeneaua – templul neoficial al învățaturii**

Toți spun că biblioteca e locul unde se face performanță. Greșit. Performanța se face la cafenea, unde studenții discută intens despre proiecte... pe care n-au început să le scrie încă.

– „Tu la ce capitol ai ajuns?”

– „La al treilea cappuccino.”

 Seminarul de la 8 dimineața – mit urban

Există o teorie conform căreia studenții se pot trezi pentru cursurile de la 8. Niciun studiu nu a confirmat încă acest lucru. Profesorii susțin că au văzut „urme de prezență”, dar dovezile sunt neclare și, cel mai probabil, Photoshopate.

 Prezentările de grup – sport de echipă

În orice grup există mereu aceleași tipologii:

- „Cel care muncește” (dar nu doarme).
- „Cel care dă idei” (dar nu și soluții).
- „Cel care apare la final” (cu zâmbetul pregătit pentru nota comună).
- Și bineînțeles... „PowerPoint Master”, care are 48 de animații pentru un singur slide.

 Sesiunea – perioada în care timpul devine un concept relativ

Ziua 1: „Am timp, învăț mâine.”

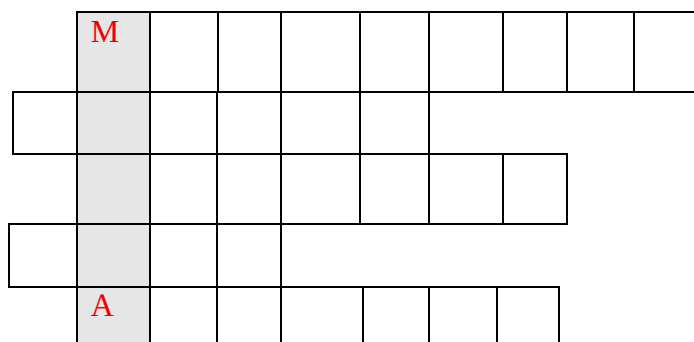
Ziua 5: „De mâine chiar mă apuc serios.”

Ziua 10: „Dacă învăț trei capitole pe oră, dorm o oră și beau două cafele, poate reușesc să înțeleg titlul cursului.”

Mass-media

REBUS

Completând rebusul de mai jos, vei descoperi, pe verticala marcată colorat, o formă importantă a comunicării de masă actuale.

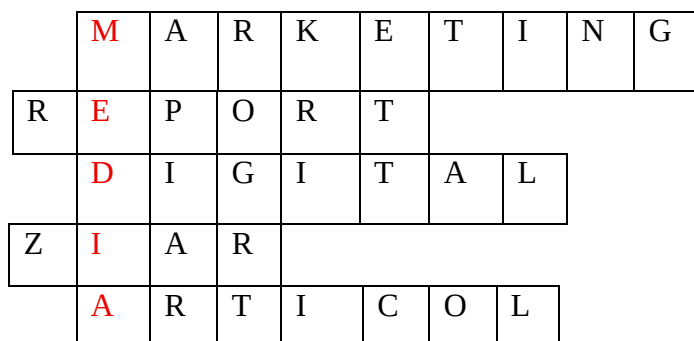


Definiții:

Orizontal

1. Procesul cu ajutorul căruia organizația identifică nevoile publicului, dezvoltă produse/servicii.
2. Folosit pentru a desemna un material, un raport care prezintă fapte, date sau concluzii
3. Lumea tehnologiei. În comunicare, se referă la platforme online, conținut multimedia, social media și instrumente de comunicare electronică.
4. Publicație tipărită sau online care aduce știri și informație.
5. Material jurnalistic care prezintă, explică un subiect de interes public. Apare în ziare, reviste, platforme online.

Soluție:



Realizat de Ioana Lăcătușu

CUPRINS

TOTUL ESTE COMUNICARE

- Denis Răileanu – *Concertul comunicării – o orchestră a interacțiunii umane* / 5
Denisa-Maria Neacșu – *Totul pornește de la comunicare* / 6
Mihai-Vlad Burniche – *Comunicarea în era traducătorilor* / 7
Adriana-Otilia Paiș - *Tăcerea: conversația pe care n-o purtăm niciodată* / 9
Diana-Elena Meșterca – *Comunicarea construiește realitatea* / 10
Carmen-Liliana Huluță – *Comunicarea autentică* / 12
Adriana-Otilia Paiș – *Cum să fim cei mai buni în comunicare: între vocație și responsabilitate* / 13
Carmen-Liliana Huluță – *Comunicarea interpersonală în mediul universitar* / 14
Diana Dupceac – *Scurt, spontan, viral. Rețeta comunicării modern* / 14
Carmen-Liliana Huluță – *Globalizare, informație, comunicare* / 16
Adriana-Otilia Paiș – *PR-ul de fiecare zi* / 18

DILEMATECA

- Ioana-Anisia Hanganu – *Redescoperirea timpului lent într-o lume rapidă* / 18
Vlada Șafran – *Ce înseamnă să fii om?* / 20
Marina-Elena Petrea – *Cum ne modelează alegerile libertatea și responsabilitatea individuală* / 20

COMUNICARE DIGITALĂ

- Anamaria Brandiu – *Cum comunică generația Z: între ironie, vulnerabilitate și viteza internetului* / 22
Lăcrămioara-Izabela Bobârnac – *Empatia digitală - putem simți autentic prin ecran?* / 23
Adina-Elena Vînaș – *Social media – fațetele influenței* / 24
Maia-Ștefania Cocianță – *Fake news și dezinformarea în rândul studenților* / 25
Alecsia Bârdan – *Mediul online – efecte negative asupra copiilor* / 26
Alessandra-Luciana Filip – *Comunicarea în social media – între conexiune și confuzie* / 27
Mara Căleș – *Influencerul modern-o creație a comunicării strategice* / 28

ESEU

- Teodora Cristea – *Imaginea României în presa italiană: între stereotipuri, realități și schimbări de perspectivă* / 30
Denis Răileanu – *Vocea tinerilor în presa studențească: de la exercițiu la expresie autentică* / 31

ARTĂ ȘI COMUNICARE

- Adina-Elena Vînaș – *Comunicarea nonverbală în artă* / 32
Alecsia Bârdan - *Muzica, mijloc de motivație* / 33
Roberta Croitoru – *Cronică de film: Idiocracy (2006)* / 34
Ioana Oprea – *Cronică de film: Gran Turismo (2023)* / 35

JURNAL DE LECTURĂ

- Denis Răileanu – *Recenzie* / 36
Sanda Șchiopu – *Recenzie* / 37
Sanda Șchiopu – *Recenzie* / 38
Sanda Șchiopu – *Recenzie* / 39
Codrin-Ionuț Ciobanu – *Recenzie* / 40

Adriana-Otilia Paiș – *Recenzie* / 41
Bianca-Maria Onea – *Recenzie* / 42
Ana-Maria Burlacu – *Recenzie* / 43
Maia-Ștefania Cociangă – *Recenzie* / 44
Ana-Maria Vieru – *Recenzie* / 45
Lăcrămioara-Izabela Bobârnac – *Recenzie* / 46
Aischa Coloni – *Recenzie* / 47
Alexandra-Mihaela Macovei – *Recenzie* / 48
Elena-Teodora Burniche – *Recenzie* / 49

JURNAL DE STUDENȚIE

Svetlana Ursachi – *Experiența Erasmus în Corsica* / 52
Alexandra Buțerchi – *Viața de student: între haos, libertate și cele mai tari amintiri* / 53
Codrin-Ionuț Ciobanu – *Cât valorează cu adevărat comunitatea studențească? Prietenii, proiectele și sprijinul din facultate* / 54
Cristina Morozan – *Din Moldova în România: de la economie la comunicare* / 55
Denis Răileanu – *Studenție în era digital* / 57
Andreea-Nicoleta Ardeleanu – *Prezentările: examenul nevăzut al fiecărui student la Comunicare* / 58
Ana-Maria Burlacu – *Anxietatea socială la studenți și cum o poți diminua* / 58
Anca Dospinescu – *Viața de student în orașul natal: între confort și provocări* / 59
Vlada Șafran – *Cafeaua și viața de student: ritual, dependență sau necesitate?* / 61
Adriana-Otilia Paiș – *Ultimul an în cămin – între nostalgie, cutii de carton și seri care miros a final de capitol* / 62
Maria-Andreea Ojog – *După facultate... ce urmează?* / 63
Ana-Maria Vieru – *Încotro după absolvire? Între vocație, piața muncii și realitate* / 64
Teodora Cristea – *Sub armură* / 65

SESIUNEA DE ... UMOR

Anca Dospinescu *Horoscop studențesc* / 66
Alessandra-Luciana Filip – *Umor studentesc* / 68

JOCURI

Larisa-Adelina Șolot – *Rebus* / 69
Ioana Lăcătușu- *Rebus* / 70