

© 2016 EDITURA FOR YOU

Redactor: Carmen Terțiu

Tehnoredactare: Felicia Drăgușin

Design copertă: Mircea Constantinescu

Foto copertă: Marius Bărăgan

Grafică interior: Adriana Guță

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

NAHMANY, GIULIA

Merg mai departe: mai puternică, mai sănătoasă, mai fericită /

Giulia Nahmany. - București : For You, 2016

ISBN: 978-606-639-099-6

821.135.1-94

Toate drepturile asupra prezentei versiuni aparțin Editurii For You.
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Tel./fax: 021/665.62.23;

Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691;

E-mail: foryou@editura-foryou.ro

comenzi@editura-foryou.ro

Website: www.editura-foryou.ro

Facebook: www.facebook.com/Editura-For-You

Instagram: <https://instagram.com/edituraforyou/>

Twitter: <https://twitter.com/EdituraForYou>

Printed in Romania 978-606-639-099-6

GIULIA NAHMANY

Merg mai departe

*mai puternică,
mai sănătoasă,
mai fericită*

EDITURA FOR YOU
București, 2016



foto © Marius Bărăgan

CUPRINS

<i>Cuvinte de apreciere</i>	7
<i>Cuvânt înainte</i>	11
<i>Despre mine</i>	13

MAI PUTERNICĂ

Acceptarea/negarea	17
Determinarea	20
Atitudinea	26
Curajul.....	30
Dezamăgirea.....	33
Imposibilul	37
Exprimarea	41
Strategia.....	45
Munca.....	48
Spiritualitatea	53
Mama.....	59

MAI SĂNĂTOASĂ

Depresia.....	68
Forța	73
Teama	77
Iertarea (uitarea).....	82
Indiferența	87
Intuiția	89
Morala	94
Nutriția	98
Sportul	108
Viciile	113
Pauza	118

MAI FERICITĂ

Regăsirea	122
Armonia	126
Clipa	130
Iubirea	133
Împlinirea	135
Încrederea	139
Reușita	143
Familia	147
Prietenia	154
Visurile	159
Fericirea	164
<i>Epilog</i>	168
<i>Epilog 2</i>	169
<i>Mulțumiri</i>	174
<i>Viața mea în câteva imagini</i>	177

Acceptarea/negarea

Lucrurile par simple dacă privim lucrurile de departe și cu multă superficialitate: un „da“ e un „da“, iar un „nu“ este fix un „nu“; e simplu.

Și dacă nu e chiar așa? Și dacă nu există doar alb și negru, ci foarte multe nuanțe de gri printre toate culorile paletei generoase cu care Dumnezeu ne-a decorat viețile? Dacă nu există doar bine și rău, ci și lucruri călduțe precum „binișorul“, „așa și-așa“-ul și „nu foarte răul“?

Oricum ar fi, e limpede că undeva, în străfundul sufletelor noastre (dar și la nivel rațional), se duce o luptă între aceste stări, acceptarea și negarea. Este exact ca în eterna bătălie dintre bine și rău, ca în poveștile cu zâne și balauri, unde binele nu iese întotdeauna învingător din prima.

Dacă ar fi să citim și să cităm niscaiva tratate științifice (dar nu o s-o facem, le lăsăm pe mâna specialiștilor și noi ne continuăm discuția amical, ca între oameni care încercă să priceapă lucrurile cu mintea și sufletul lor, pe pielea lor, fără a face din asta o profesie), între negare și acceptare ar mai fi ceva etape – despre care însă nu voi scrie nimic acum, nu-mi doresc să dau răspunsuri (cu siguranță sfertodocte) pe care nici cei mai luminați psihologi sau filosofi n-au reușit să le afle. Dar sunt cei doi poli de care m-am lovit de-a lungul întregii mele vieți. Și cel mai rău, din păcate, la pierderea mamei.

Să începem cu exemplele personale, ca să vă puteți astfel regăsi cu toții măcar într-o singură ipostază, dacă nu chiar în mai multe.

O perioadă din viața mea am negat în adâncul sufletului că aș fi grasă. Poate că da, eram plinuță, rotofeie, dodoloață, dar grasă? Nu. Dar pe undeva rațiunea îmi spunea că totuși nu-i chiar așa, că parcă un pic grăsuță aș fi – și-a apărut atunci furia – de ce eu? De ce eu și nu alții? După ce-am depășit și această etapă, am pornit tocmeala – poate că... dar dacă... O dietă mică-mică? O victorie mărunță? Bun, atunci și niște paste din când în când... Evident, nu a funcționat și-am pus la loc tot ce reușisem să pierd cu chin, ba chiar am adăugat și ceva greutate în plus. Și depresia și-a arătat colții. Una ascunsă, așa cum îi stă bine unui om vesel și puternic ca mine. Și nu a fost deloc simplu.

Doar că într-o bună zi a ieșit soarele: am înțeles, am acceptat. Și-am început lupta adevărată cu kilogramele. Tre-cusem prin toate furcile caudine, de la negare și până la acceptare, le-am trăit și m-am fript cu toate.

Spargerea în mii de bucăți a familiei mele mi-a frânt inima. Perfecțiunea cuplului format de mama și tatăl meu s-a evaporat într-o singură clipă, iar toată viața mea, toate visurile mele legate de iubirea ideală, uniunea desăvârșită, prietenia splendidă și devotamentul fără limite dintre eroii mei din viață, părinții mei, s-au dus pe apa sâmbetei. Și-am negat cu îndârjire, m-am înfuriat temeinic, m-am târguit în mintea mea cu adevărul, am trecut razant pe lângă depresie (dar nu mi-am permis-o pe de-a-ntregul – din fericire, eram însărcinată cu primul meu copil, iar Caroline merita o viață intrauterină senină, nu avea de ce să plătească pentru ceea ce trăiseră bunicii ei și pentru suferința mamei ei). Și-am acceptat și asta, tot pas cu pas, în etape. Dar deplin.

Și-apoi mama m-a părăsit pentru totdeauna. Iar toate tratatele științifice s-au dovedit a fi complet nefolositoare, bune

de aruncat la gunoi, iar etapele s-au amestecat de nebune, de necontrolat, ca într-un creuzet enorm și deformat. Încă mai neg că ar fi adevărat. Încă mă mai înfurii și urlu în pustiul din mine „de ce?“, încă mă mai tocmesc și-mi spun că poate..., că dacă... Iar momentul când depresia a pus stăpânire pe mine, la fel de mișel, ascunzându-și semnele clasice, a sosit și el. Uneori trăiesc momente când cred cu tărie că înțeleg și că am acceptat, dar mă scutur imediat și revin la negare: „Nu, nu e adevărat! Nu mama. Mama, nu!“

Cine ar putea să dezlege cu adevărat mecanismele de negare și acceptare pe care fiecare dintre noi le ascunde în adâncul sufletului? Probabil că nimeni, în realitate. Pentru că nu suntem la fel și nu simțim la fel, parafrazând un cântec la modă.

Mai poate fi vorba doar de „nu“ și „da“, de alb și negru? De scheme general valabile? De simțiri și trăiri trase la indigo? Poate că viața este construită mult din deciziile liderilor, dar dacă n-ar fi existat visătorii, cei doar în aparență *followers*? Dacă n-ar fi riscat cei care au combinat fericit albul cu negrul? Dacă n-ar fi dorit mai mult cei ce au spus cu tărie „da“ sau cei ce n-au crezut definitiv într-un „nu“? Dacă n-ar fi existat scepticii, cei care zic mereu „poate“? Dacă n-am trece cu toții prin etape legate de negare, prin disperare și prin lupte cu noi și neputințele noastre? Am atinge oare într-un fel mai simplu, nedureros, nivelul cel mai de sus, cel al acceptării?

Cum ar fi dacă acceptarea ar fi, de fapt, înțelepciunea, pragul acela suprem la care visăm cu toții?

Nu știu. Nu știm. Dar ne rămâne încă lupta. Cu noi înșine, cu demonii noștri. Și victoriile trăite dimpreună cu îngerii noștri.



Determinarea

N-am întâlnit niciodată oameni ambițioși cărora să nu le fi reușit ceea ce și-au propus. Indiferent ce și-au dorit, au izbândit în toate.

Numai că, exact ca în sport, ambiția nu e singurul ingredient din care e făcut nectarul mult dorit, băutura dedicată în exclusivitate zeilor și interzisă cu desăvârșire muritorilor de rând. Înseamnă și disciplină de fier și încăpățânarea pozitivă de a-ți urma visul, înseamnă perseverență, încredere, muncă, motivație, strategie, curaj, determinare, forță, dăruire.

Toate la un loc, în frunte cu ambiția, alcătuiesc cifrul acela secret ce deschide ușile greu de urnit ale succesului.

„Nu se poate“ s-ar putea numi povestea vieții mele. Sau... „Săraca fată bogată“, care ar fi fost și el un titlu foarte bun dacă nu ar fi fost deja dat. Toate de mai sus le-am auzit absolut de fiecare dată când încercam să performez într-un domeniu sau altul, indiferent care ar fi fost acela. Iar lucrurile, dacă nu mi-erău spuse tare în față, erau oricum susurate suav în spatele meu. Pentru că eu nu aveam voie să am visuri, iar de o carieră solidă nici că putea fi vorba. În mintea îngustă a unora, eu trebuia să fiu umilită doar pentru că aveam o familie cu o situație materială bună sau o siluetă altfel decât în tendințe. Trebuia să fiu călcată în picioare pentru că nu eram interesată – clișeu clasic – de traiul copiilor de bani gata și fără de minte:

prin cluburi, prin magazine de lux, prin restaurante și cafenele la modă și în mijlocul unor găști de pierde-vară.

Poate pentru unii e greu de crezut, dar eu n-am fost genul ăsta și aceasta e încă o dovadă că nu putem judeca oamenii la snop, în afară de faptul că nu este în regulă să judecăm pe nimeni în general. Așa că vă rog să mă iertați dacă v-am ruinat iluziile cum că un copil dintr-o familie înstărită e un dobitoc din naștere, eventual și din educație – se știu ei bine cei cărora le „datoroz“ această paranteză.

Iar acum sunt decisă să-i dezamăgesc până la capăt. Doamnelor și domnilor, regret confuzia pe care ați făcut-o în ceea ce mă privește: eu, Giulia Nahmany, am fost de când mă știu genul *hard working* și mi-am dorit să câștig prin propriile mele puteri un loc binemeritat pe lumea asta, o lume pe care știam că o pot schimba cumva în bine, prin forța pe care o are mereu exemplul personal. Pentru că educația primită de la părinții mei s-a bazat și pe teoria că și eu, ca noi toți de altfel, sunt datoare vieții cu ceva notabil, important. Poate eu mai mult ca alții, având în vedere că am fost hrănită cu o linguriță de aur – vorba vine, că nu era nici măcar de argint, dar e încă o ironie la adresa celor ce aveau grija majoră să-mi numere banii în loc să mă asculte cântând, de exemplu. Sau în loc să mă vadă jucând într-un film ori să vină să ia notițe cum negociez atunci când sunt pe cale să demarez o afacere.

Poate și toate aceste piedici m-au făcut mai ambițioasă și, implicit, mai puternică, mai hotărâtă, mai încăpățânată. Nu pentru a demonstra cuiva cine sunt și ce pot, ci pentru a-mi arăta mie că pot să înfrunt jignirile oricui și că într-o zi o să reușesc să le arăt cine sunt, chiar dacă m-au judecat strâmb și și-au închis ochii și urechile refuzând să mă vadă ori să mă audă pe mine cea adevărată, nu cea din plăsmuirile lor.

Vă dau un singur exemplu, iar voi puteți să-l multiplicați pentru că la fel a fost și când am făcut televiziune, și când am jucat în filme.

Am o voce foarte bună și timpul a demonstrat că știu să cânt – am participat inclusiv la Festivalul „Cerbul de Aur”, unde am luat premiul de popularitate în anul 2006, ori asta înseamnă recunoașterea publicului, nu a vreunui juriu care ar putea fi influențat.

Dar drumul până acolo a fost unul lung și dureros, plin de bariere suplimentare ridicate în calea mea, de parcă cele deja existente într-o astfel de carieră nu ar fi fost suficiente.

Când părinții mei au remarcat că am o voce bună și extrem de puternică, evident că m-au dus în fața unui profesionist care-și putea da cu părerea în mod avizat. Domnului Adrian Ordean îi datorez primele semne de încredere în darurile mele vocale naturale – cu el și cu domnul Florin Ionescu am început să lucrez când aveam mai puțin de 15 ani. Și-am muncit pe brânci. Nu poți face muzică din butoane – era încă epoca aceea fericită, când vocile capabile de cântări *live* erau la mare căutare. Ore, zile, săptămâni de exerciții vocale, de studiu și studio. Numai că, plecând mai departe de studioul domnului Ordean, m-am lovit de prima barieră. Nu eram suficient de subțire pentru ceea ce se cerea la acea oră la orice post de televiziune ai fi bătut în poartă. Pe românește, eram grasă, nu interesa pe nimeni cum cânt, ci doar cum arăt. „Nu se poate!” mi se spunea când doream să-mi arăt talentul și munca în vreo emisiune de divertisment. Motivele erau uneori spuse brutal, alteleori mai cu perdea, dar adevărul îl intuiam și eu, chiar dacă eram încă o adolescentă. Nu corespundeam idealului de frumusețe feminină pe care-l doreau profesioniștii. Iar ei, cu acest mod de a gândi, erau persoanele abilitate să-mi valideze competența profesională. Ei, care nu aveau nici măcar competența de a profesa în domeniul în care se simțeau ca... rechinii în apă.

Dar ambiția mea începea deja să se trezească la viață și am învățat lecția supraviețuitorului: ocolește căile clasice, intră pe geam dacă ți s-a trântit ușa în nas. Demonstrează cu forța ce poți, cineva interesat de darurile pe care le ai de oferit va deschide într-o zi ochii și te va vedea exact așa cum ești, nu cum îți imaginează că ai fi.

„Săraca fată bogată” primea numai bobârnace, cu toate conturile familiei ei. Cum v-am spus deja, vocea mea nu interesa pe nimeni, totul era despre bani, despre kilograme în plus și despre a cui relație ești. Sau a cui amantă ești. Eu aveam doar o voce, ce banal și plictisitor!

Am luptat pentru fiecare pas făcut înainte și pentru fiecare milimetru avans am fost împinsă de câteva ori înapoi. Era ca în bancul acela când te întreabă cineva dacă ai pălărie; și dacă ai, de ce n-ai fes, și dacă ai fes, de ce n-ai bască, iar dacă ai și bască, de ce nu are moț. Și așa mai departe, o poveste fără sfârșit din care știam că, dacă nu voi abandona lupta cu toate aceste mori de vânt, voi reuși într-o zi să ies la liman.

Și-am reușit, târziu tare. După ani și ani de lecții de canto, după diete nesfârșite cu rezultate pe termen scurt, după intrat nu pe uși închise, ci pe ferestre – ferecate și ele. Fără să mă culc cu cineva, fără să pup funduri importante, fără să fac parte din vreo clică, fără să mă fac cunoscută prin scandaluri la modă, fără să mă operez estetic din cap până picioare la 22 de ani, fără să abdic de la principiile mele – toate devenite deja metode clasice când aspiri la notorietate în România.

Am fost la un moment dat VJ al – pe atunci – noului post muzical MCM în România. Am trecut printr-un casting. Am reușit pentru că am meritat. Am participat în calitate de concurent la „Cerbul de Aur”, din partea Israelului. Cum v-am spus deja, am luat premiul de popularitate. Între timp am terminat și o facultate de management al afacerilor internaționale, la Londra.

Am muncit enorm pentru fiecare pas făcut înainte și am făcut-o mai mult decât alții. Pentru că eu ori eram „săraca fată bogată“, ori eram interpreta grăsuță cu o imagine curată de care nu avea nimeni nevoie, cea căreia i se puneau bețe în roate și i se răspundea mereu: „Nu se poate.“

Astăzi sunt tot eu, cea de acum 10-15 ani. Am aceeași determinare, am muncit pentru tot ce-am devenit și nimic nu mi-a căzut din cer. Faptul că acum am silueta dorită este un bonus pentru viața sănătoasă pe care aleg să o duc – nu am căutat să slăbesc ca să plac cuiva.

Între timp, marea majoritate a profesioniștilor din showbiz au înțeles cine sunt, pentru că am demonstrat că pot și că-mi merit locul pe care îl ocup. Sunt dorită în emisiuni de televiziune, sunt actriță de cinema la nivel internațional, sunt invitată la importante festivaluri de film de pe toată planeta, îmi conduc afacerile ridicate de mine, nu de către părinți, mi se propun contracte de imagine. Și cel mai important pentru mine: sunt soție și mamă a două fetițe, îngerii mei pe Pământ.

„Nu se poate“ a rămas undeva în urmă, în amintirile mele, pentru că cei ce mi-au închis demult ușile în nas azi îmi zâmbesc cu prietenie ori de câte ori ne întâlnim și mă complimentează cu admirație.

Ambiția este mai ales despre *cine știi cu siguranță* că ești și care îți este locul în lume. Ambiția este despre încrederea că într-o zi vor înțelege și alții ceea ce tu ai știut mereu: că meriți să ajungi exact acolo unde ai visat că vei fi.

Fixați-vă mereu un obiectiv: de exemplu, vreau să scot o carte. Apoi bifați pe rând toate etapele care vă pot duce pe drumul corect către îndeplinirea visului. Și, orice-ar fi, nu vă opriți. Mergeți înainte. Urmați-vă visul cu ambiție, cu determinare, disciplinat. Nu există nicio motivație mai mare ca împlinirea propriilor voastre dorințe, legitime de altfel.

La mine a funcționat, cum li s-a întâmplat și altor oameni hotărâți, ca mine.

Și va funcționa și pentru voi. Pentru că nu întotdeauna banii rezolvă totul și nu mereu o situație materială bună poate substitui munca. Dimpotrivă. Uneori banii pot fi chiar o povară, o piedică, atrăgând invidii și nedreptăți.

Îndrăzniți și doriți-vă mult, dar cereți pe măsură – mai întâi de la voi înșivă. Pentru că puteți totul, dar absolut totul.

