

ΙΟΝΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΕΡΜΗΝΕΙΑΣ



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΤΙΤΛΟΣ:

Υποτιτλισμός από τα αγγλικά προς τα ελληνικά και σχολιασμός της ομιλίας «Τι δεν λέει
κανείς στους εικοσάρηδες»

Ονοματεπώνυμο: Σαββίδου Τριανταφυλλιά

Αρ.Μητρώου : Ξ2020031

Επιτροπή Εποπτείας :

Βιλελμίνη Σωσώνη (Αναπληρώτρια Καθηγήτρια)

Κοζομπόλης Σταύρος (Ακαδημαϊκός υπότροφος)

Κέρκυρα, Μάιος 2024

Περιεχόμενα

Περίληψη	4
Εισαγωγή.....	5
2.Σχολιασμός.....	6
2.1. Είδη υποτιτλισμού	6
2.2. Ανάλυση εντολής και σκοπού.....	6
2.3. Μακροστρατηγική υποτιτλισμού.....	7
2.4. Ρυθμίσεις στο Subtitle Edit.....	8
2.5. Τεχνικά και μεταφραστικά προβλήματα.....	10
2.5.1.Επαναλήψεις.....	10
2.5.2. Προφορικός, περιγραφικός λόγος	12
2.5.3. Γραμματική, συντακτικό, εκφράσεις.....	14
2.5.4. Διατήρηση ξενόγλωσσων λέξεων	17
3.Συμπεράσματα- Επίλογος	18
Βιβλιογραφική αναφορά	19
Παράλληλη Βιβλιογραφία.....	20
Παραρτήματα	21
Ελληνικοί υπότιτλοι	21
Αγγλικοί υπότιτλοι	68

Περίληψη

Η παρούσα εργασία εξετάζει τις προκλήσεις και τις στρατηγικές που αφορούν τον υποτιτλισμό βίντεο, ιδιαίτερα εκείνων που αποσκοπούν στη βελτίωση της ζωής των ανθρώπων. Ο υποτιτλισμός έχει αναδειχθεί ως ένα σημαντικό εργαλείο επικοινωνίας σε παγκόσμια κλίμακα, διευκολύνοντας την πρόσβαση σε πληροφορίες και ψυχαγωγία για διαφορετικά ακροατήρια, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με προβλήματα ακοής και εκείνων που δεν μιλούν τη γλώσσα του πρωτότυπου υλικού. Η εργασία αναλύει την τεχνολογία και τις μεθόδους υποτιτλισμού, όπως αυτές εφαρμόζονται σε διάφορα είδη βίντεο, από εκπαιδευτικά και ενημερωτικά έως ψυχαγωγικά προγράμματα. Ειδικότερα, δίνεται έμφαση στις ρυθμίσεις και τις τεχνικές προσαρμογές που απαιτούνται για την επίτευξη ποιοτικών υποτίτλων, οι οποίοι διατηρούν την ακρίβεια του περιεχομένου και είναι εύκολοι στην ανάγνωση. Μέσω ανάλυσης παραδειγμάτων και βιβλιογραφικών αναφορών, αναδεικνύεται η σημασία του υποτιτλισμού στην ενίσχυση της προσβασιμότητας και της κατανόησης του περιεχομένου από ένα ευρύτερο κοινό.

Abstract

This thesis examines the challenges and strategies related to video subtitling, particularly for those videos aimed at improving people's lives. Subtitling has emerged as an essential communication tool on a global scale, facilitating access to information and entertainment for diverse audiences, including individuals with hearing impairments and those who do not speak the language of the original material. The thesis analyzes the technology and methods of subtitling as applied to various types of videos, from educational and informative to entertainment programs. Special emphasis is placed on the settings and technical adjustments required to achieve high-quality subtitles that maintain content accuracy and are easy to read. Through the analysis of examples and bibliographic references, the importance of subtitling in enhancing accessibility and understanding of content for a broader audience is highlighted.

Εισαγωγή

Η αύξηση του υποτιτλισμού ως φαινόμενο αντικατοπτρίζει τη διευρυνόμενη αναγνώριση της σημασίας του για τη βελτίωση της προσβασιμότητας και της κατανόησης περιεχομένου. Αρχικά περιορισμένος σε τηλεοπτικά προγράμματα και κινηματογραφικές ταινίες, ο υποτιτλισμός έχει πλέον επεκταθεί σε διάφορες πλατφόρμες ψηφιακών μέσων, συμπεριλαμβανομένων των εκπαιδευτικών βίντεο, των κοινωνικών μέσων και των διαδικτυακών σεμιναρίων. Αυτή η εξέλιξη οφείλεται στην αυξημένη ζήτηση από τους χρήστες που αναζητούν καλύτερη κατανόηση και πρόσβαση σε περιεχόμενο ανεξαρτήτως της γλωσσικής ή ακουστικής τους ικανότητας. Ειδικά, η επιθυμία για υποτιτλισμό βίντεο που αποσκοπούν στη βελτίωση της ζωής των ανθρώπων ενισχύεται από την ανάγκη για κοινωνική συμπερίληψη και εκπαίδευση. Τα υποτιτλισμένα βίντεο συμβάλλουν στη διάδοση της γνώσης, της πληροφόρησης και της ψυχαγωγίας σε ευρύτερο κοινό, ενισχύοντας τη μαθησιακή εμπειρία και προάγοντας την πολιτισμική κατανόηση και την κοινωνική συνοχή. Έτσι παρακάτω γίνεται η απόπειρα υποτιτλισμού ενός βίντεο από μια ομιλία που μιλάει για τους βασικούς πυλώνες που χρειάζεται να προσκομίσει ένας νέος άνθρωπος μια καλύτερη ζωή. Στη συνέχεια παραθέτονται ακριβώς τα προβλήματα που αντιμετωπίστηκαν με σκοπό τη διευκόλυνση μελλοντικών υποτιτλισμών αλλά και τη κατανόηση της δυσκολίας μιας τέτοιας διαδικασίας.

2.Σχολιασμός

2.1. Είδη υποτιτλισμού

Ο υποτιτλισμός με τον οποίο και θα ασχοληθούμε παρακάτω ανήκει στην οπτικοακουστική μετάφραση (Αριστείδης, 2013, p. 1) και διακρίνεται σε διάφορες κατηγορίες δύο εκ των οποίων είναι ο ενδογλωσσικός και ο διαγλωσσικός. Στην πρώτη περίπτωση οι υπότιτλοι βρίσκονται στην ίδια γλώσσα με τη γλώσσα των διαλόγων του εκάστοτε οπτικοακουστικού υλικού (De Linde Zoé, 1999, p. 3) και χωρίζονται σύμφωνα με τον Gottlieb(1997, p.336), ανάλογα με τον κώδικα που θα αποδοθούν, σε κάθετη μετάφραση εάν αλλάζει ο κώδικας (π.χ. από διάλογο σε γραπτό κείμενο), και σε οριζόντια μετάφραση εάν δεν αλλάζει όπως στη μεταγλώττιση. Ο Gottlieb(1997, p.336) κάνει επίσης αναφορά στη διαγώνια μετάφραση που αντιστοιχεί στον διαγλωσσικό υποτιτλισμό, δηλαδή όταν οι υπότιτλοι χρησιμοποιούν μια άλλη γλώσσα για να ερμηνεύσουν τα λεκτικά σημεία (De Linde Zoé, 1999, p. 3)

Χάρη στην εξέλιξη της τεχνολογίας αναδύθηκε και ένα νέο είδος υποτιτλισμού γνωστό ως ερασιτεχνικός υποτιτλισμός. Δύο είναι τα κύρια είδη του εκ των οποίων το ένα είναι ο υποτιτλισμός επί ανάθεση και χωρίς πληρωμή, όπως στις ομιλίες TedTalks ή βίντεο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ο σκοπός του είναι η προώθηση των πληροφοριών σε χώρες που χωρίς τον υποτιτλισμό δεν θα μπορούσαν να φτάσουν. Το δεύτερο είδος είναι ο υποτιτλισμός χωρίς ανάθεση και χωρίς πληρωμή, όπως το fansubbing, δηλαδή ο εθελοντικός υποτιτλισμός οπτικοακουστικού υλικού από φαν, και τα fake subs, οι οποίοι είναι υπότιτλοι που δεν ανταποκρίνονται στο κείμενο πηγή και χρησιμοποιούνται για σάτιρα μιας κατάστασης ή ενός ατόμου (Μαρίνα, 2009, σ. 60).

2.2. Ανάλυση εντολής και σκοπού

Το οπτικοακουστικό υλικό που επιλέχτηκε είναι ένα βίντεο και πιο συγκεκριμένα μια ομιλία TedTalk από το μέσο κοινωνικής δικτύωσης Youtube. Το TED είναι μία παγκόσμια μη κερδοσκοπική οργάνωση, η οποία προβάλλει μέσα από ομιλίες τις ιδέες που αξίζουν να διαδοθούν (TedxUniversityofMacedonia). Ο τίτλος του βίντεο στα αγγλικά είναι «What nobody tells you about your twenties» στα ελληνικά «Τι δεν λέει κανείς στους εικοσάρηδες» . Ομιλήτρια είναι η Livi Redden, η οποία σύμφωνα με όσα αναγράφονται για αυτήν έγραψε ένα βιβλίο, στο οποίο θα αναφερθούμε παρακάτω, έχει ένα podcast και είναι ομιλήτρια του TedX καθώς έχει μεγάλη απήχηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Το συγκεκριμένο βίντεο επιλέχτηκε για δύο λόγους. Πρώτον για τη θεματική του, καθώς το θέμα εντάσσεται στον κλάδο της ψυχολογίας, και πιο συγκεκριμένα στην ψυχολογία της προσωπικότητας (Π.Α., 1986, σ. 7), ωστόσο αναφέρεται σε τρόπους βελτίωσης της καθημερινής ζωής κάτι που μας αφορά όλους και όλες και δεν είναι ιδιαίτερα ένα διαδεδομένο θέμα στην Ελλάδα. Δεύτερον, για το επίπεδο δυσκολίας και τα προβλήματα που εμπεριέχει. Λόγω της παγκοσμιοποίησης αλλά και της διαρκούς εξέλιξης της τεχνολογίας υπάρχει διαρκής εισροή νέων λέξεων και μάλιστα πολλά ξένα δάνεια. Εάν είχαμε να κάνουμε με απλή μετάφραση με μια επεξήγηση ή ένα σχόλιο του μεταφραστή θα είχε λυθεί η απόδοση των δανείων ευκολότερα, ωστόσο η ανάγκη χώρου και χρόνου της διαδικασίας του υποτιτλισμού καθιστά την όλη διαδικασία πιο απαιτητική.

Για να παρθούν σε όλο το βίντεο οι σωστές αποφάσεις για την καλύτερη δυνατή απόδοση των υποτίτλων αρχικά σχεδιάστηκε η μακροστρατηγική. Το βίντεο θα απευθύνεται σε ελληνόφωνους εφήβους, νέους ενήλικες και γενικά εικοσάρηδες με σκοπό να τους πληροφορήσει και να τους προτρέψει να λάβουν δράση, καθιστώντας τη λειτουργία των υποτίτλων πληροφοριακή και κλητική. Ο προσανατολισμός του υποτιτλισμού ήταν προς το κοινό-στόχο (Κ.Σ.) και σκοπό την μεταφορά του νοήματος στο Κ.Σ., το οποίο επιτρέπει την αποφυγή κάποιων περιττών επεξηγήσεων. Βασικό μέλημα ήταν επίσης να διατηρηθεί η πρόθεση της ομιλήτριας (Αικατερίνη, 2006, σ. 2).

2.3. Μακροστρατηγική υποτιτλισμού

Με βάση όλες τις παραπάνω πληροφορίες μπορεί να οργανωθεί η μακροστρατηγική για να μπορέσει να υπάρχει συνοχή σε ολόκληρο το κείμενο πριν την έναρξη του υποτιτλισμού. Συνήθως τα πραγματολογικά μεταφραστικά προβλήματα που προκύπτουν από τη σύγκρουση δύο διαφορετικών επικοινωνιακών πλαισίων του Κ.Π. και του Κ.Σ., γνωστά και ως «κειμενικό είδος», επιφέρουν μετατοπίσεις σε υφολογικό και μορφολογικό επίπεδο προκειμένου να διατηρηθεί η πραγματολογική δομή και μορφή του Κ.Σ.. Παρόλα αυτά, στον υποτιτλισμό δεν απαιτείται απαραίτητα αυτή η αντιστοιχία, καθώς η περιορισμένη διάρκεια και ο αριθμός των λέξεων επιβάλλουν την ανάγκη μείωσης των λέξεων και τη χρήση συνώνυμων με μικρότερη έκταση για αντικατάσταση. Επιπλέον, η παγκοσμιοποίηση έχει συμβάλει στη μείωση των πολιτισμικά εξειδικευμένων προβλημάτων, καθώς η εν λόγω ομάδα αποδεκτών δεν απαιτεί πλέον επεξηγήσεις για συγκεκριμένα ονόματα ή δραστηριότητες, αφού αυτά είναι ήδη καθιερωμένα.

Η μετάφραση αποτελεί μια επανακειμενοποίηση των πληροφοριών του Κ.Π. σε ένα νέο πολιτισμικό πλαίσιο (Katharina Reiss, 2013)γ. Συνεπώς, οι γλωσσικές επιλογές υπακούν στον πολιτισμό που καθορίζει τη «βαθιά δομή», δηλαδή εάν και πώς θα εκφραστεί κάτι και πού θα απευθυνθεί. Το μετάφρασμα δεν απαιτεί απαραίτητα μία-προς-μία αντιστοιχία, καθώς κάθε νόημα πρέπει να εντάσσεται σε συγκεκριμένη πολιτισμική κατάσταση, η οποία διαφέρει από πολιτισμό σε πολιτισμό. Συνεπώς, κάθε υποτίτλισμός είναι μια διαμεσολάβηση μεταξύ δύο πολιτισμών, παρέχοντας ένα σύνολο πληροφοριών που σχετίζονται με το Κ.Π. μέσω του Κ.Σ. στον αποδέκτη του μεταφράσματος. Κάθε μετάφρασμα πρέπει να διατηρεί την συνοχή και να συνδέεται με το Κ.Π..

2.4. Ρυθμίσεις στο Subtitle Edit

Οι γενικές οδηγίες που εντάχθηκαν στο πλαίσιο του προγράμματος που χρησιμοποιήθηκε ήταν οι εξής. Αρχικά η διάρκεια κάθε υπότιτλου ορίστηκε στους 21 χαρακτήρες ανά δευτερόλεπτο και ο μέγιστος αριθμός χαρακτήρων, συμπεριλαμβανομένων και των κενών, μιας γραμμής υπότιτλου ορίστηκε να είναι 40, άρα στο δίστιχο φτάνουν μέχρι 80, επίσης στην ύπαρξη διστίχου κόβονται οι γραμμές, όπου είναι δυνατόν, στον σημαντικότερο συντακτικό σύνδεσμο όπως στο παράδειγμα :

- «00:00:50,673 --> 00:00:54,846

Εάν είχα το ίδιο σκεπτικό τώρα

που είχα στην εφηβεία ή στα 20 μου»

Επίσης πάλι στην ύπαρξη διστίχου η δεύτερη γραμμή είναι συνήθως μεγαλύτερη όπως:

- «00:00:59,522 --> 00:01:03,236

Θυμάμαι ότι κάθε φορά άκουγα

να λένε αυτές τις δηλώσεις γελώντας»

Όσον αφορά τη δομή της γλώσσας και γενικότερες οδηγίες που δοθήκαν αναφέρονται αυτές που χρησιμοποιήθηκαν στο συγκεκριμένο βίντεο σύμφωνα με τα δεδομένα του αρχείου που παραδόθηκε από τον καθηγητή Κοζομπόλη Σταύρο (Προσωπική επικοινωνία, 2023). Όταν υπάρχει διάλογος πριν ξεκινήσει ο ευθύς λόγος μπαίνει η άνω και κάτω τελεία (:) και έπειτα ο λόγος μπαίνει σε αγγλικά εισαγωγικά όπως το παράδειγμα:

- «00:02:23,982 --> 00:02:26,082

από τους περισσότερους

ενήλικες στη ζωή μας:»

- «00:02:29,926 --> 00:02:33,683

"Έχεις ακόμα χρόνο", "Θα βρεις την

άκρη", "Δεν χρειάζεται να σε ανησυχεί".»

Όταν υπάρχει ατελής λόγος ή απρεπείς εκφράσεις μπαίνουν τα αποσιωπητικά π.χ.:

- «00:07:18,111 --> 00:07:19,791

Χρειαζόμαστε αλλαγή...»

Επίσης οι ξένες λέξεις, εκτός από μάρκες όπως η Coca-cola, συνήθως μπαίνουν σε εισαγωγικά και μεταγράφονται, εκτός εάν χρησιμοποιούνται συχνά στα ελληνικά. Ενώ ιδιαίτερη προσοχή θέλει ο πληθυντικός ξένων λέξεων που χρησιμοποιούνται στην ελληνική όπως το πορτατίφ και το γκαράζ.

- «00:00:29,676 --> 00:00:33,232

Ακούω ένα podcast,

όπως συνηθίζω όταν γυμνάζομαι.»

Επίσης όσον αφορά τους ακαδημαϊκούς τίτλους είτε υπάρχει αντιστοιχία είτε μπορεί να διατηρηθεί και στα αγγλικά.

- «00:04:24,080 --> 00:04:26,731

Η διδάκτωρ κλινικής ψυχολογίας Meg J.»

Τα ακρωνύμια από την άλλη εάν είναι γνωστά διατηρούνται στα αγγλικά, μεταφράζονται μόνο αν είναι απαραίτητο.

- «00:01:23,753 --> 00:01:26,201

μετά από 6 χρόνια μάχης

με την ανίατη ασθένεια ALS.»

Όσον αφορά βιβλία και γενικά τίτλους, η πρώτη μόνο λέξη ενός τίτλου γράφεται με κεφαλαία γράμματα. Τα πλάγια χρησιμοποιούνται για τίτλους ταινιών, βιβλίων και μουσικών άλμπουμ ενώ επίσης τα εισαγωγικά για τίτλους που είναι μέρος κάποιου άλλου πράγματος.

- «00:04:27,000 --> 00:04:30,724

αναφέρει στο πρόσφατα αναθεωρημένο

βιβλίο της <i>The defining decade</i>»

Τα επιφωνήματα όπως « ουάου, ωχ, μμ» δεν είναι απαραίτητο να μεταγραφούν. Άλλωστε πολλοί είναι διαφορετικοί στα αγγλικά ούτως ή άλλως, αλλά ακόμα κι έτσι δεν μεταγράφονται .

2.5. Τεχνικά και μεταφραστικά προβλήματα

Πριν ξεκινήσει η διαδικασία του υποτιτλισμού βασική αρχή ήταν ότι η επίτευξη της πραγματικής ισοδυναμίας λειτουργεί ως κριτήριο της διαδικασίας για τη λήψη αποφάσεων. Κάθε απόφαση, όπως η απόρριψη μιας έννοιας ή η συμπίεση της σημασίας μιας πρότασης, μπορεί να οδηγήσει το κείμενο να χάσει τη συνοχή και την πραγματική του σημασία. Ωστόσο, λόγω της μοναδικής φύσης της εργασίας του, η ανάγκη του υποτιτλιστή να ακολουθεί αυτά τα βήματα θεωρείται συχνά ουσιώδης. Όλα τα θέματα που προκύπτουν κατά τη διάρκεια της διαδικασίας μετάφρασης παρουσιάζονται μέσω υποτίτλων, συμπεριλαμβανομένης της ανάλυσης και αποκρυπτογράφησης του πηγαίου κειμένου, της ανακάλυψης αντιστοιχιών για την καθοδήγηση της λήψης αποφάσεων σε όλα τα επίπεδα του λόγου και της ανακωδικοποίησης του κειμένου στην ΓΣ. Επιπλέον, το πρακτικό μέρος της διαδικασίας επικεντρώνεται κυρίως σε θέματα όπως η μείωση, η συμπίεση και η διαίρεση του προφορικού λόγου σε νοηματικά τμήματα (Αικατερίνη, 2006, σ. 2).

2.5.1.Επαναλήψεις

Έτσι λοιπόν γίνεται αντιληπτό ότι ο υποτιτλισμός αποτελεί ένα πέρασμα από τον προφορικό στον γραπτό λόγο. Σκοπός του υποτιτλιστή είναι να διατηρήσει στον γραπτό λόγο αυτήν την προφορικότητα χωρίς υπερβολές και με τέτοιο τρόπο που να μην ξενίζει τον αναγνώστη. Επομένως τα επιφωνήματα και πολλές επαναλήψεις, αντικείμενο του προφορικού λόγου, απαλείφονται. Τέτοια παραδείγματα είναι τα εξής:

- «00:15:46,013 --> 00:15:47,813

θα σου φέρει περισσότερο γαλήνη παρά χάος.»

Εδώ η ομιλήτρια λέει δύο φορές την πρόταση για να δώσει έμφαση, το οποίο ωστόσο παραλείπεται για αισθητικούς λόγους αλλά και για λόγους χρόνου και χώρου.

- «00:07:39,626 --> 00:07:44,682

Ότι συμβαίνει μέσα στον καθένα δημιουργεί

και την εξωτερική του πραγματικότητα.»

Το ίδιο με την επανάληψη έχουμε και εδώ. Η «έκφραση μέσα στον καθένα από εμάς» δεν ξαναυποτιτλίζεται την δεύτερη φορά που λέγεται.

- «00:09:19,860 --> 00:09:24,160

Ο μπαμπάς μου κατευθυνόταν από τα λεφτά.

Ήταν στοργικός αλλά πολύ φιλοχρήματος.»

Σε αυτήν την περίπτωση η επανάληψη στη δεύτερη πρόταση «κατευθυνόταν από τα λεφτά αντικαθιστάται από ένα επίθετο για εξοικονόμηση χρόνου και χώρου.

- «00:09:25,732 --> 00:09:30,084

Και ως κόρη του, κληρονόμησα

μεγάλο μέρος αυτής της κατεύθυνσης του.»

Σε αυτόν τον υπότιτλο επίσης γίνεται απαλοιφή και για να είναι συνοπτικό εφόσον έχει προαναφερθεί η κατεύθυνση χρησιμοποιείται μια αντωνυμία «αυτή» ως αντικατάσταση.

- «00:10:12,546 --> 00:10:17,546

Το να ζεις σε ευθυγράμμιση. Που

σημαίνει ότι ευθυγραμμίζεις τις βασικές σου»

Και στο συγκεκριμένο γίνεται απαλοιφή επανάληψης της πρώτης φράσεις «Το να ζεις σε ευθυγράμμιση» και προσθήκη της δευτερεύουσας.

- «00:12:39,893 --> 00:12:43,605

κάποιες από τις σχετικές πρακτικές που

σας έμαθαν πιθανών να μην ήταν σωστές.»

Εδώ επίσης αποφεύγεται η επανάληψη πραχτικές πώς να χτίζεται ένα σπίτι» που έχει προαναφερθεί οπότε απλά συμπεριλαμβάνεται στο επίθετο «σχετικές».

- «00:12:54,875 --> 00:12:59,867

τα εργαλεία που κανείς δεν μας έμαθε.

Μπορούμε έπειτα να τα χρησιμοποιήσουμε για»

Γίνεται χρήση προσωπικής αντωνυμίας για αποφυγή της λέξης «εργαλεία».

Μετά από την παρουσίαση όλων αυτών των παραδειγμάτων γίνεται αντιληπτό ότι υπάρχουν αρκετές λύσεις στο πρόβλημα της επανάληψης αλλά και των επιφωνημάτων. Τα επιφωνήματα απαλείφονται τελείως. Οι επαναλήψεις είτε εάν δεν προσφέρουν κάτι απλά θέλουν να τονίσουν και να δώσουν έμφαση απαλείφονται τελείως. Σε περίπτωση που είναι μέρος μιας άλλης πρότασης μπορούν να αντικατασταθούν με μια αντωνυμία ή με κάποιο επίθετο αν υπάρχει ή ακόμα και σε μετατροπή δευτερεύουσας ή ειδικής πρότασης.

2.5.2. Προφορικός, περιγραφικός λόγος

Πολλές φορές η ομιλήτρια περιγράφει λέξεις, καταστάσεις ή δραστηριότητες που μπορούν πολύ εύκολα να αντικατασταθούν από μια έκφραση στον υποτιτλισμό. Φυσικά εάν όσα αναφέρει προσφέρουν στο νόημα και την κατανόηση διατηρούνται ωστόσο πολλά από αυτά είναι στοιχεία του προφορικού λόγου για να τραβήξουν την προσοχή του ακροατή, κάτι που στον γραπτό λόγο δεν χρειάζεται. Έτσι παρατίθενται κάποια τέτοια παραδείγματα:

- «00:01:19,580 --> 00:01:22,980

Αυτή η άρνηση είχε να κάνει με
το θάνατο του πατέρα μου 5 μήνες νωρίτερα»

Στο παραπάνω παράδειγμα στο αγγλικό κείμενο υπάρχει μια περιγραφή που αναφέρει ότι καθόταν κρατώντας το χέρι του πατέρα της στο κρεβάτι όταν πέθανε το οποίο παραλείπεται στους υπότιτλους.

- «00:02:56,010 --> 00:02:58,710

Και από εκείνη τη μέρα
στο γυμναστήριο βρήκα την αποστολή μου.»

Στον από πάνω υπότιτλο στα αγγλικά λέει «και από εκείνη την χαχα στη στιγμή στο γυμναστήριο» αναφερόμενη στη στιγμή που άκουσε όπως προανέφερε τους άντρες να γελάνε στην εκπομπή. Μπορεί να παραληφθεί αυτό καθώς μπορεί να παρανοηθεί και επίσης δεν είναι ευχάριστο στο μάτι του αναγνώστη οπότε απλά αναφέρεται με ένα ουσιαστικό « τη μέρα».

- «00:03:10,323 --> 00:03:13,523

Και μετά από λίγη μελέτη φαίνεται

ότι στην εφηβεία μου είχα αρκετούς έγκυρους»

Επίσης και εδώ αποφεύγετε η ονομασία που λέει στα αγγλικά «η μικρή Λίζι», η οποία είναι η ομιλήτρια, καθώς μπορεί κάποιος να αναρωτηθεί ποια είναι οπότε το κάνουμε ξεκάθαρο ότι η ίδια μικρότερη τα σκέφτηκε αυτά προσδιορίζοντας χρονικά πότε το σκέφτηκε «στην εφηβεία μου».

- «00:04:02,543 --> 00:04:04,043

όταν θα έχουν γίνει πια συνήθειες.»

Έπειτα γίνεται μια μεταφορά με βάση τις πληροφορίες που λαμβάνουμε ότι από την προσωρινή μνήμη όταν λαμβάνονται (στα αγγλικά την παρομοιάζει με την προσωρινή μνήμη του υπολογιστή) έπειτα μεταφέρονται στη μόνιμη μνήμη (έτσι και στον υπολογιστή). Στα ελληνικά αποφεύγεται αυτή η παρομοίωση καθώς μπορεί κάποιος να μην ξέρει από τέτοια ορολογία software/hardware οπότε υποτιτλίζεται κυριολεκτικά ότι θα μετατραπούν σε συνήθειες.

- «00:10:30,197 --> 00:10:34,697

όσο το δυνατόν πιο σύμφωνα με τα

πιστεύω σας. Και απαντάτε ειλικρινά με ναι.»

Στην δεύτερη πρόταση γίνεται απαλοιφή της έκφρασης «απαντάτε στην ερώτηση» το οποίο είναι περιττό σαν λέξει και πλεονασμός αφού μόνο σε ερωτήσεις απαντάμε.

- «00:12:30,017 --> 00:12:33,281

ο περίγυρος σας σάς

μαθαίνει να χτίζετε ένα σπίτι.»

Χρήση της λέξεις περίγυρος αντί για «όλοι γύρω σας».

- «00:13:36,951 --> 00:13:40,351

Πριν λίγα χρόνια έπεισα τη μαμά μου να

πάμε για ελεύθερη πτώση στη Νέα Ζηλανδία.»

Εδώ γίνεται περιγραφή μιας δραστηριότητας, της ελεύθερης πτώσης, χρησιμοποιώντας την εξής έκφραση «Να πηδήξει από αεροπλάνο» οπότε και απλά αντικαταστάθηκε από την ελεύθερη πτώση.

- «00:16:32,292 --> 00:16:34,826

λαμβάνω σχόλια και μηνύματα όπως αυτό:»

Είναι δυνατή η προσθήκη του «DMS», το οποίο σημαίνει «direct messages και είναι ορολογία για τα προσωπικά μηνύματα στο μέσο κοινωνικής δικτύωσης που λέγεται «instagram», ωστόσο αναφέρεται πάλι σε μηνύματα οπότε παραλείπεται αφού είναι το ίδιο.

- «00:17:32,519 --> 00:17:37,099

Να λάβετε δραστικά ευθύνη όσο

νωρίτερα γίνεται καθώς εκεί είναι η χαρά»

Παράληψη έκφρασης «εκεί γεννιούνται» με το «εκεί είναι».

Γενικά αυτό που προτιμήθηκε είναι απλούστευση κάποιων εκφράσεων όπως και επαναλήψεων ώστε να είναι πιο απλή και κατανοητή η ομιλία στο κοινό.

2.5.3. Γραμματική, συντακτικό, εκφράσεις

Επίσης αρκετά συχνά έχουμε και παραποίηση της σύνταξης και της γραμματικής ώστε να μπορέσει να είναι πιο οικείοι οι υπότιτλοι καθώς επίσης και σταθερές εκφράσεις που υπάρχουν αντίστοιχες στα ελληνικά και αντικαταστήθηκαν όπως τα παρακάτω:

- «00:01:41,202 --> 00:01:43,182

Καθώς έμαθα ότι τίποτα

στη ζωή δεν είναι σίγουρο.»

Εδώ πρόκειται για έκφραση, η οποία στα αγγλικά μεταφρασμένη είναι «η ζωή δεν υπόσχεται τίποτα», που στα ελληνικά δεν είναι οικεία για τον αναγνώστη οπότε λέμε απλά δεν είναι σίγουρη.

- «00:01:54,248 --> 00:01:57,528

Αυτό δεν το καταλάβαινα καθώς
πίστευα ότι εμείς χρειαζόμασταν να μάθουμε»

Μετατροπή ερωτηματικής πρότασης σε ειδική πρόταση.

- «00:02:19,373 --> 00:02:23,981

Έτσι και εγώ, όπως χιλιάδες άλλοι
τελειόφοιτοι άκουγα τις ίδιες συμβουλές»

Υπάρχει στο αγγλικό εδώ ένας τοπικός προσδιορισμός για να δείξει ότι όλοι οι τελειόφοιτοι βρίσκονται στο ίδιο σημείο κολλημένοι ωστόσο αυτό θα μπορούσε να σταθεί στον προφορικό λόγο ενώ στον γραπτό λόγο μπορεί να γίνει παρανόηση οπότε παραλείπεται.

- «00:02:30,183 --> 00:02:33,683

"Έχεις ακόμα χρόνο", "Θα βρεις
την άκρη", "Δεν χρειάζεται να σε ανησυχεί".»

Εκφράσεις καθημερινές που είναι λίγο διαφορετικές από τα αγγλικά οπότε αντικαθίστανται από ελληνικές.

- «00:05:41,508 --> 00:05:43,575

Αλλά ας το πάμε ακόμα παραπέρα.»

Έκφραση στα αγγλικά «ας σκάσουμε βαθύτερα».

- «00:07:47,167 --> 00:07:50,667

Αυτές οι συναισθηματικές δεξιότητες δεν
αποτελούν τις λεγόμενες ήπιες δεξιότητες.»

Εδώ έχουμε γραμματική αλλαγή οπότε αντικαταστάθηκε η δευτερεύουσα πρόταση με μετοχή.

- «00:07:57,177 --> 00:07:59,577

που μπορούν να τροποποιούν την κοινωνία.»

Η γραμματική είναι μετατροπή του γερούμβιου σε δευτερεύουσα πρόταση καθώς δεν βρέθηκε ανάλογη λέξη ή επίθετο ή μετοχή στα ελληνικά.

- «00:08:15,596 --> 00:08:18,396

Όπως και να 'χει, με το να δουλεύω

τόσα χρόνια με νέους ανθρώπους»

Μετατροπή ουσιαστικού «με τη δουλειά μου» σε ρήμα.

- «00:10:25,859 --> 00:10:30,051

Πέφτοντας λοιπόν για ύπνο το βράδυ

και ρωτώντας τον εαυτό σας εάν όντως ζείτε»

Εδώ έχουμε μετατροπή δευτερεύουσας πρότασης σε μετοχή «πέφτοντας» και μετατροπή ευθείας ερώτησης σε πλάγια «εάν όντως ζείτε».

- «00:10:38,338 --> 00:10:40,605

Αυτή είναι αίσθηση της γαλήνης.»

Έχουμε ουσιαστικοποίηση του ρήματος «αισθάνεσαι».

- «00:11:22,516 --> 00:11:27,380

ανοίγεται ο δρόμος για να φτιάξουμε

στη συνέχεια έναν αυθεντικό τρόπο ύπαρξης.»

Η έκφραση «ελευθερώνουμε χώρο» στα ελληνικά αποδίδεται καλύτερα το «ανοίγεται ο δρόμος».

- «00:12:34,254 --> 00:12:38,990

Και μετά από 20 χρόνια διαμονής

σε αυτό το σπίτι συνειδητοποιείτε ότι ίσως»

Ουσιαστικοποίηση της λέξης «διαμένω».

- «00:17:20,107 --> 00:17:22,607

Να είστε διαισθητικοί και να

έχετε σκοπό όσο νωρίτερα δυνατόν.»

Ρηματοποίηση της λέξης «σκοπιμότητα».

2.5.4. Διατήρηση ξενόγλωσσων λέξεων

Όσον αφορά τις ξένες λέξεις βασική προϋπόθεση για την διατήρηση τους ήταν το κοινό στόχος. Εφόσον έχουμε ένα κοινό που δεν το ξενίζουν λέξεις όπως το «podcast» είναι τόσο πιο εύκολο να κρατηθούν τέτοιες λέξεις οι οποίες δεν έχουν κάποια αντίστοιχη στα ελληνικά καθώς είναι νεότερες.

Μια ακόμα λέξη, ακρωνύμιο ουσιαστικά που αφέθηκε χωρίς επεξήγηση είναι η ασθένεια «ALS» καθώς και στα ελληνικά μπορεί κανείς να την πει έτσι με βάσει την βιβλιογραφία αλλά και ο ελληνικός τύπος που υπάρχει είναι μακροσκελής.. Η ουσία είναι ότι πρόκειται για μία ανίατη ασθένεια όπως και περιγράφεται οπότε δεν χρειάζεται περαιτέρω επεξήγηση καθώς δεν προσφέρει κάτι στο νόημα που θέλουμε να περάσει.

Μια τελευταία λεπτομέρεια είναι τα τελευταία λόγια της ομιλήτριας αποτελούν τον τίτλο του βιβλίου της, το οποίο δεν έχει μεταφραστεί στα ελληνικά και το οποίο έχει να κάνει με το θέμα που αναπτύσσει στην ομιλία της που ίσως να έγινε και για λόγους διαφήμισης. Ωστόσο το κίνητρο του υποτιτλισμού είναι η πληροφόρηση επί του θέματος και αυτό το πραγματολογικό σημείο δεν μας ενδιαφέρει να περαστεί. Οπότε δεν παραντίθενται τα λόγια της με πλάγια γράμματα για να δείξει ότι πρόκειται για βιβλίο ούτε στα αγγλικά για να το ψάξει κάποιος αλλά στα ελληνικά.

3.Συμπεράσματα- Επίλογος

Με μια πρώτη ματιά ο υποτιτλισμός μπορεί να φαίνεται σε πολλούς μια αρκετά εύκολη διαδικασία ωστόσο εμβαθύνοντας περισσότερο στον τρόπο διαχείρισης της, αντιλαμβάνεται κανείς ότι αυτό δεν ισχύει. Η σωστή επεξεργασία των αρχικών δεδομένων(στόχος κοινό κ.α.) καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό τη ροή και την τροπή της διαδικασίας καθώς και πολλές αποφάσεις όσον αφορά την απόδοση του κειμένου στόχου. Έπειτα τα βασικότερα προβλήματα πέρα από την απόδοση του νοήματος είναι η διαχείριση του χρόνου και του χώρου, κάτι που δεν απασχολεί τους μεταφραστές αλλά αποτελεί δίλημμα για τους υποτιτλιστές καθώς δεν μπορούν απλά να βάλουν ένα σχόλιο του μεταφραστή αλλά να κρίνουν πού, πότε και γιατί κάτι πρέπει να παραμείνει ως έχει ή να δοθεί μια περαιτέρω εξήγηση. Για κάθε πρόβλημα ωστόσο υπάρχει λύση αρκεί να μπορέσει να αποδοθεί το νόημα σωστά, παραχωρώντας έτσι μια ίσως περισσότερη ελευθερία στο έργο των υποτιτλιστών σε σύγκριση με τους μεταφραστές.

Βιβλιογραφική αναφορά

De Linde Zoé, N. K. (1999). Processing subtitles and film images: Hearing vs deaf viewers. *The Translator*, pp. 45-60.

Gottlieb, H. (1997). Quality revisited: The rendering of English idioms in danish television subtitles vs. printed translations. In A. Trosborg, *Text Typology and Translation* (pp. 309-338). Benjamins Translation Library .

Katharina Reiss, H. J. (2013). *Towards a General Theory of Translational Action*. London.

TedxUniversityofMacedonia. (n.d.). Ανάκτηση 6 24, 2024, από <https://tedxuniversityofmacedonia.com/tedandtedx/>

Αικατερίνη, Γ. (2006). Πραγματολογική Ισοδυναμία στον Υποτιτλισμό: Αντιμετώπιση ιδιοπολιτισμικών Εννοιών. *1η Συνάντηση Νέων Μεταφρασεολόγων, Μεταφρασιολογικές Σπουδές και Έρευνα στην Ελλάδα ΑΠΘ*, (σ. 2). Θεσσαλονίκη.

Αριστείδης, Κ. (2013). Die Übersetzung von Humor bei der Untertitelung von Filmen. 1. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

Μαρίνα, Ρ. (2009). Ο ερασιτεχνικός υποτιτλισμός στην Ελλάδα. Συγκριτική ανάλυση των κωμικών σειρών *The Good Place* και *Brooklyn Nine Nine*. 19-20, 25,60. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

Π.Α., Κ. (1986). *Κοινωνία και προσωπικότητα: πανεπιστημιακές παραδόσεις*. Ιωάννινα.

Παράλληλη Βιβλιογραφία

Κωστοπούλου-Δίγκα, Λ. Θ. (2011). *Η προβληματική της μετάφρασης στον υποτιτλισμό* (Doctoral dissertation, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης).

https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/E-7-2011-002057_EL.html?redirect

Παραρτήματα

Ελληνικοί υπότιτλοι

1

00:00:10,412 --> 00:00:11,472

Η απάντηση είναι ναι.

2

00:00:11,790 --> 00:00:12,990

Έπαιζα μπάσκετ.

3

00:00:16,818 --> 00:00:22,171

Θυμάμαι ακριβώς τη μέρα και το μέρος
που άλλαξε όλη μου η ζωή.

4

00:00:22,252 --> 00:00:23,957

Χωρίς καν να το ξέρω.

5

00:00:24,753 --> 00:00:28,920

Είναι 26 Απριλίου και είμαι 18 ετών.

Είμαι στο γυμναστήριο.

6

00:00:29,676 --> 00:00:33,232

Ακούω ένα podcast,
όπως συνηθίζω όταν γυμνάζομαι.

7

00:00:34,355 --> 00:00:37,435

Και ακούω τον καλεσμένο στην εκπομπή

8

00:00:37,436 --> 00:00:40,453

να λέει κάτι που έχω ξανακούσει
να λένε τόσες πολλές φορές όλοι

9

00:00:40,454 --> 00:00:45,559

εκείνοι οι ψυχολόγοι, οι ακτιβιστές,
οι συγγραφείς και οι επιχειρηματίες από

10

00:00:45,560 --> 00:00:49,713

τα τριάντα έως και μετά τα εξήντα.

11

00:00:50,673 --> 00:00:54,846

Εάν είχα το ίδιο σκεπτικό τώρα
που είχα στην εφηβεία ή στα 20 μου

12

00:00:54,933 --> 00:00:56,450

θα ήμουν δυστηχημένη.

13

00:00:56,580 --> 00:00:58,892

Ήμουν τόσο χαζή.

14

00:00:59,522 --> 00:01:04,043

Θυμάμαι ότι κάθε φορά άκουγα
να λένε αυτές τις δηλώσεις γελώντας

15

00:01:04,529 --> 00:01:07,499

και ένιωθα λυπημένη.

16

00:01:08,284 --> 00:01:11,632

Έμπαινα τότε στο πανεπιστήμιο.

Δεν ήθελα να είμαι δυστηχημένη.

17

00:01:12,391 --> 00:01:18,308

Και τότε τσαντίστηκα πραγματικά.

Αρνήθηκα να είμαι δυστηχησμένη.

18

00:01:19,419 --> 00:01:24,418

Αυτή η άρνηση είχε να κάνει με το

θάνατο του πατέρα μου 5 μήνες νωρίτερα

19

00:01:24,499 --> 00:01:30,487

μετά από 6 χρόνια μάχης

με την ανίατη ασθένεια ALS.

20

00:01:31,721 --> 00:01:36,867

Μετά απο αυτό υποσχέθηκα στον

εαυτό μου ότι δεν θα ξαναπερνούσα ούτε

21

00:01:37,233 --> 00:01:39,727

λεπτό μισώντας τη ζωή μου.

22

00:01:40,797 --> 00:01:43,723

Καθώς έμαθα

ότι τίποτα στη ζωή δεν είναι σίγουρο.

23

00:01:44,752 --> 00:01:49,636

Θύμωσα ακόμα πιο πολύ ανακαλύπτοντας

ότι οι οδηγοί προσωπικής ανάπτυξης

24

00:01:49,717 --> 00:01:53,369

σπάνια μιλάνε

συγκεκριμένα σε νέους ανθρώπους.

25

00:01:54,201 --> 00:01:58,014

Δεν το καταλάβαινα καθώς πίστευα

ότι εμείς χρειαζόμασταν να μάθουμε

26

00:01:58,095 --> 00:02:02,508

για την ανάπτυξη, την σύνεση και
τα συναισθήματα πιο πολύ από όλους.

27

00:02:03,136 --> 00:02:06,656

Την επόμενη δεκαετία υποτίθεται
ότι έπρεπε να διαλέξω έναν κλάδο σπουδών

28

00:02:06,657 --> 00:02:10,157

ή μια καριέρα, να βρω έναν σύντροφο,
την περιοχή που θα μείνω, να φροντίσω

29

00:02:10,158 --> 00:02:13,958

τα οικονομικά και τη συνταξιοδότηση μου,
ίσως να φτιάξω μια οικογένεια όπως και

30

00:02:13,959 --> 00:02:18,654

άλλες αποφάσεις που έχουν
επιπτώσεις για όλη μας τη ζωή.

31

00:02:19,237 --> 00:02:24,882

Έτσι και εγώ, όπως χιλιάδες άλλοι
τελειόφοιτοι άκουγα τις ίδιες συμβουλές

32

00:02:24,963 --> 00:02:28,789

από τους περισσότερους
ενήλικες στη ζωή μας:

33

00:02:29,926 --> 00:02:35,872

"Έχεις ακόμα χρόνο", "Θα βρεις την
άκρη", "Δεν χρειάζεται να σε ανησυχεί".

34

00:02:37,352 --> 00:02:40,958

Και ναι μεν όλες αυτές οι συμβουλές
είναι προσωρινά ελαφρώς καθυσηχαστικές,

35

00:02:40,959 --> 00:02:44,548

ωστόσο σχεδόν σπάνια εκπαιδευόμαστε
πρακτικά, συναισθηματικά, να λαμβάνουμε

36

00:02:44,549 --> 00:02:50,476

αποφάσεις. Έτσι αυτές οι στιγμές
είναι εξαιρετικά σύντομες και εφήμερες,

37

00:02:51,442 --> 00:02:55,238

επειδή δεν ξέρουμε πώς θα διαχειριστούμε
τις αποφάσεις που θα πρέπει να πάρουμε.

38

00:02:55,968 --> 00:03:00,198

Και από εκείνη τη μέρα
στο γυμναστήριο βρήκα την αποστολή μου.

39

00:03:01,004 --> 00:03:04,582

Να αλλάξω την ρητορική του πώς θα
μπορούσε ή θα έπρεπε να είναι η εφηβεία

40

00:03:04,619 --> 00:03:08,314

και τα 20 σας. Το
οποίο με φέρνει στο σήμερα.

41

00:03:10,272 --> 00:03:15,429

Και μετά από λίγη μελέτη φαίνεται ότι
στην εφηβεία μου είχα αρκετούς έγκυρους

42

00:03:15,510 --> 00:03:16,510

ισχυρισμούς.

43

00:03:16,979 --> 00:03:21,182

Δύο συγκεκριμένους.

Φτάνοντας σε νευρολογικό επίπεδο.

44

00:03:21,648 --> 00:03:25,841

Το πώς εκπαιδεύουμε τον εγκέφαλο
μας τώρα στα 20 μας, έχει μεγάλη σημασία

45

00:03:25,922 --> 00:03:31,915

όταν θέλουμε να ζήσουμε μια λιγότερο
αγχωτική και πιο ικανοποιητική ζωή.

46

00:03:33,080 --> 00:03:36,429

Ο εγκέφαλος σας είναι

ένα πολύπλοκο σύστημα νευρολογικών οδών.

47

00:03:36,898 --> 00:03:40,609

Φανταστείτε το σαν

ένα περίπλοκο σύστημα δρόμων.

48

00:03:41,205 --> 00:03:43,455

Όσο περισσότερο

περνάτε συγκεκριμένες διαδρομές,

49

00:03:43,456 --> 00:03:47,024

τόσο περισσότερο ριζώνουν αυτές

οι συνήθειες και τα μοτίβα συμπεριφοράς.

50

00:03:47,674 --> 00:03:51,461

Και γι'αυτό είναι σημαντικό να αρχίσουμε

να επιλέγουμε άμεσα συγκεκριμένα ποιές

51

00:03:51,462 --> 00:03:55,033

διαδρομές θα συνεχίσουμε να ακολουθούμε.

52

00:03:55,529 --> 00:03:58,203

Επειδή θα είναι

πολύ πιο επίπονο και δύσκολο

53

00:03:58,284 --> 00:04:02,471

να επαναπρογραμματίσετε

το μυαλό σας σε τριάντα χρόνια από τώρα,

54

00:04:02,543 --> 00:04:06,068

όταν θα έχουν γίνει πια συνήθειες.

55

00:04:07,044 --> 00:04:08,147

Και το δεύτερο θέμα.

56

00:04:08,431 --> 00:04:14,117

Στην εφηβεία μου είχα καταλάβει

ότι οι αποφάσεις μας στα 20 μας μετράνε.

57

00:04:15,220 --> 00:04:17,755

Αλλά γι'αυτό το λόγο

χρειαζόμαστε κατάλληλες

58

00:04:17,836 --> 00:04:20,291

συναισθηματικές και νοητικές δεξιότητες,

59

00:04:20,294 --> 00:04:23,259

για να μας βοηθήσουν

να πάρουμε τέτοιες αποφάσεις.

60

00:04:24,080 --> 00:04:26,731

Η διδάκτωρ κλινικής ψυχολογίας Meg J.

61

00:04:27,000 --> 00:04:30,724

αναφέρει στο πρόσφατα αναθεωρημένο

βιβλίο της <i>The defining decade</i>

62

00:04:30,804 --> 00:04:34,543

κάποιες στατιστικές που

μπορεί να ταραξουν λίγο κάθε νέο.

63

00:04:35,509 --> 00:04:41,009

Το 85% των πιο καθοριστικών στιγμών της

ζωής συμβαίνουν πριν την ηλικία των 35.

64

00:04:41,468 --> 00:04:45,700

Όχι οι πιο σημαντικές ή οι καλύτερες

στιγμές αλλά οι πιο καθοριστικές

65

00:04:45,752 --> 00:04:48,985

συμβαίνουν συχνά πριν τα 35.

66

00:04:49,656 --> 00:04:52,733

Στα 20 χρόνια συμπύπτει

και η αιχμή της τεκνοποιίας.

67

00:04:53,083 --> 00:04:56,258

Πάνω από το 50% από εμάς

θα ζει, θα βγαίνει ή θα έχει παντρευτεί

68

00:04:56,259 --> 00:04:58,459

τον σύντροφο του

μέχρι την ηλικία των 30 ετών.

69

00:04:58,540 --> 00:05:02,375

Η εν δυνάμει αποτίμηση εισοδήματος

καθορίζεται τα 10 πρώτα χρόνια εργασίας.

70

00:05:02,945 --> 00:05:08,896

Και όπως γνωρίζετε στην παιδική ηλικία

αναπτύσσεται κατά πολύ ο εγκέφαλος.

71

00:05:10,421 --> 00:05:15,441

Αλλά η προσωπικότητα και ο εγκέφαλος
σας αλλάζουν περισσότερο στα 20 σας παρά

72

00:05:15,669 --> 00:05:18,082

οποιαδήποτε άλλη φάση πριν ή μετά.

73

00:05:19,329 --> 00:05:23,512

Αυτές οι στατιστικές αποδεικνύουν
ότι οι αποφάσεις που παίρνετε στα 20

74

00:05:23,978 --> 00:05:25,912

έχουν πράγματι σημασία.

75

00:05:26,731 --> 00:05:30,872

Αλλά για κάθε νέο που ακούει θέλω
να πω ότι αυτά είναι απλά στατιστικές.

76

00:05:30,967 --> 00:05:33,300

Η σχετικότητα

δεν σημαίνει πάντα αιτιότητα.

77

00:05:34,047 --> 00:05:36,287

Ωστόσο είτε μας αρέσει είτε όχι,

78

00:05:36,594 --> 00:05:40,882

πρέπει να πάρουμε κάποιες

μεγάλες αποφάσεις αυτή τη δεκατία.

79

00:05:41,533 --> 00:05:43,575

Αλλά ας το πάμε ακόμα παραπέρα.

80

00:05:44,886 --> 00:05:48,310

Είμαστε άνθρωποι

και όχι στατιστικές, όπως προανέφερα.

81

00:05:48,915 --> 00:05:52,215

Έτσι αντί να ψάξω στο Google,
πήγα σε ανθρώπους για να δημιουργήσω

82

00:05:52,296 --> 00:05:54,967

τη δικιά μου μελέτη για αυτό το θέμα.

83

00:05:55,604 --> 00:05:59,622

Μέχρι στιγμής αφιέρωσα την καριέρα μου
μιλώντας στους σημερινούς εφήβους και

84

00:05:59,703 --> 00:06:03,292

εικοσάρηδες, για το τι χρειάζονται
πραγματικά για να νιώθουν πιο

85

00:06:03,425 --> 00:06:06,747

προετοιμασμένοι για τη ζωή τους.

86

00:06:07,839 --> 00:06:10,840

Έγραψα ένα βιβλίο

απαντώντας στις ερωτήσεις τους,

87

00:06:10,921 --> 00:06:14,162

ξεκίνησα ένα podcast

μαθαίνοντας τους πράγματα

88

00:06:14,628 --> 00:06:19,201

που δεν έμαθαν από τους

γονείς τους ή το εκπαιδευτικό σύστημα.

89

00:06:20,179 --> 00:06:23,714

Έφτιαξα μια διαδυκτιακή πλατφόρμα

που προσέγγισε εκατομμύρια από αυτούς

90

00:06:23,795 --> 00:06:24,850

παγκοσμίως.

91

00:06:25,586 --> 00:06:29,795

Και είμαι απόψε εδώ

ως η φυσική αντιπρόσωπος όσων

92

00:06:29,876 --> 00:06:32,796

συχνά αντιπροσωπεύονται ως στατιστικές.

93

00:06:33,482 --> 00:06:37,445

Με τι δυσκολεύονται οι έφηβοι

και οι εικοσάρηδες μας περισσότερο;

94

00:06:38,632 --> 00:06:42,738

Η κοινή δυσκολία δεν είχε

να κάνει με τον εθισμό στο κινητό.

95

00:06:43,218 --> 00:06:46,203

Δεν είχε να κάνει με

τον εκφοβισμό από τους συνομήλικους τους

96

00:06:46,204 --> 00:06:49,013

ή το υπερβολικό άγχος

για το σχολείο ή την δουλειά.

97

00:06:49,811 --> 00:06:53,389

Η κοινή δυσκολία ήταν
πολύ πιο καθορισμένη.

98

00:06:54,326 --> 00:06:58,702

Το αίσθημα του να είναι
διαρκώς σε μάχη με το μυαλό τους.

99

00:06:59,675 --> 00:07:05,664

Αλλά δεν είναι υπαίτιος ο 21ος αιώνας
για αυτή τη μαζική ψυχική δυσφορία.

100

00:07:07,570 --> 00:07:09,894

Είναι το ότι
ιστορικά σπάνια έως ποτέ δεν δώσαμε

101

00:07:09,975 --> 00:07:13,665

πραγματικά έμφαση στην
ανάπτυξη συναισθηματικών δεξιοτήτων

102

00:07:13,790 --> 00:07:17,673

και δεξιοτήτων για την λήψη αποφάσεων.

103

00:07:18,111 --> 00:07:20,355

Χρειαζόμαστε αλλαγή...

104

00:07:21,606 --> 00:07:23,742

Οι νέοι ενήλικες, τα παιδιά μας,

105

00:07:23,823 --> 00:07:27,443

οι γονείς που ανατρέφουν τα παιδιά και

οι νέοι ενήλικες χρειάζονται καλύτερες

106

00:07:27,524 --> 00:07:33,094

νοητικές και συναισθηματικές δεξιότητες

για να δημιουργήσουν καλύτερα ένα μέλλον

107

00:07:33,175 --> 00:07:39,045

για τους ίδιους, τις οικογένειες, τις
κοινότητες τους και γενικά την κοινωνία.

108

00:07:39,755 --> 00:07:45,755

Ότι συμβαίνει μέσα μας δημιουργεί
και την εξωτερική μας πραγματικότητα.

109

00:07:47,650 --> 00:07:53,324

Αυτές οι συναισθηματικές δεξιότητες δεν
είναι οι λεγόμενες ήπιες δεξιότητες.

110

00:07:54,405 --> 00:07:57,096

Είναι καθοριστικές και
σωτήριες δεξιότητες για την ζωή

111

00:07:57,177 --> 00:08:00,819

που μπορούν να τροποποιούν την κοινωνία.

112

00:08:01,814 --> 00:08:04,015

Πώς λοιπόν θα κάνουμε αυτήν την αλλαγή;

113

00:08:04,114 --> 00:08:07,907

Λοιπόν φαίνεται ότι η αλλαγή του τρόπου
λειτουργίας μιάς κοινωνίας σε μαζική

114

00:08:07,988 --> 00:08:11,214

κλίμακα είναι λίγο δύσκολη.

115

00:08:11,825 --> 00:08:14,743

Που δεν είναι

ιδιαίτερα σοκαριστικό.

116

00:08:15,538 --> 00:08:20,143

Όπως και να 'χει, με το να δουλεύω

τόσα χρόνια με νέους ανθρώπους

117

00:08:20,411 --> 00:08:26,391

βρήκα 3 βασικούς πυλώνες πληροφοριών
που μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να

118

00:08:26,598 --> 00:08:29,904

αποκτήσουν μια πρώτη βάση
καλύτερης συναισθηματικής νοημοσύνης,

119

00:08:29,985 --> 00:08:33,060

δεξιότητας λήψης αποφάσεων

120

00:08:33,589 --> 00:08:37,373

και συμπονετικής
αυτοκαθοδηγούμενης ανάπτυξης.

121

00:08:38,120 --> 00:08:42,809

Που μας φέρνει στον
πρώτο πυλώνα, την απομάθηση.

122

00:08:44,144 --> 00:08:49,264

Υπάρχουν πολλές άχρηστες κοινωνικές
συμβάσεις που επιβαρύνουν τους νέους.

123

00:08:50,390 --> 00:08:54,137

Όπως ο βαθμός στον έλεγχο
που καθορίζει την εξυπνάδα

124

00:08:54,684 --> 00:08:58,503

ή το ότι υποτίθεται πως είναι τίποτα
άλλο παρά νέοι και χαζοί τώρα ή, το

125

00:08:58,584 --> 00:09:03,305

προσωπικά αγαπημένο μου, αυτή πρέπει να
είναι η καλύτερη περίοδος της ζωής τους.

126

00:09:04,232 --> 00:09:05,558

Πολύ ενοχλητικό.

127

00:09:05,674 --> 00:09:09,212

Αλλά το πιο επιβλαβές από όλα είναι
το γεγονός πως πολλοί απο εμάς είμαστε

128

00:09:09,214 --> 00:09:13,690

από την κοινωνία προετοιμασμένοι να
ορίσουμε πώς μοιάζει μια χαρούμενη και

129

00:09:13,691 --> 00:09:18,740

επιτυχημένη ζωή και
πώς να την αποκτήσουμε πραγματικά.

130

00:09:20,030 --> 00:09:25,027

Ο μπαμπάς μου κατευθυνόταν από τα λεφτά.
Ήταν στοργικός αλλά πολύ φιλοχρήματος.

131

00:09:25,712 --> 00:09:30,489

Και ως κόρη του, κληρονόμησα
μεγάλο μέρος αυτής της κατεύθυνσης του.

132

00:09:30,738 --> 00:09:35,849

Την ιδέα ότι εάν έχω αρκετά
λεφτά, τότε θα βρω γαλήνη.

133

00:09:36,647 --> 00:09:41,727

Αλλά για χρόνια έβλεπα
αυτή τη νοοτροπία να τον διαλύει,

134

00:09:42,402 --> 00:09:46,990

καταστρέφοντας
την δυνατότητα του να γαληνέψει.

135

00:09:47,990 --> 00:09:49,576

Και γω δεν το ήθελα αυτό.

136

00:09:49,656 --> 00:09:54,712

Οπότε ρώτησα τον εαυτό μου, εάν δεν
προσδιορίσω την επιτυχία της ζωής μου

137

00:09:54,728 --> 00:09:59,648

με βάση τα λεφτά, την τάξη,
τη δύναμη ή την καθαρή θέση μου.

138

00:09:59,797 --> 00:10:04,166

Πώς μπορώ να καταλάβω ότι έχω
μια επιτυχημένη ζωή; Πώς το μετρώ;

139

00:10:05,253 --> 00:10:11,253

Και σκεφτόμουν αυτή την ερώτηση για
πολύ καιρό μέχρι που βρήκα απάντηση.

140

00:10:12,546 --> 00:10:18,546

Το να ζεις σε συμφωνία. Που σημαίνει
ότι οι βασικές σου προτεραιότητες,

141

00:10:18,775 --> 00:10:24,775

πράξεις και σκέψεις συμφωνούν

με τις βαθύτερες βασικές αξίες σου.

142

00:10:25,859 --> 00:10:31,388

Πέφτοντας λοιπόν για ύπνο και

ρωτώντας τον εαυτό σας εάν όντως ζείτε

143

00:10:31,469 --> 00:10:37,458

όσο το δυνατόν πιο σύμφωνα με τα

πιστεύω σας. Και απαντάτε ειλικρινά ναι.

144

00:10:38,454 --> 00:10:40,953

Αυτή είναι αίσθηση της γαλήνης.

145

00:10:42,067 --> 00:10:47,122

Καθώς δεν υπάρχει κάτι παραπάνω

να ποθήσετε, με αυτή τη νοοτροπία.

146

00:10:47,348 --> 00:10:51,362

Το μόνο άτομο υπεύθυνο

για την επιτυχία σας είστε εσείς.

147

00:10:52,296 --> 00:10:57,523

Και αυτό είναι ένα πολύ γαλήνιο, γεμάτο
και απευλευθερωτικό συναίσθημα.

148

00:10:58,491 --> 00:11:03,679

Σας προτρέπω να δείτε τους κοινωνικούς
κανόνες και νοοτροπίες που υιοθετήσατε.

149

00:11:05,071 --> 00:11:10,852

Αναρωτηθείτε γιατί σκέφτεστε, πιστεύετε,
δράτε ή μιλάτε με τον τρόπο που κάνετε.

150

00:11:12,383 --> 00:11:16,562

Και ύστερα μπορείτε να ξαναχτίσετε
τις απόψεις σας για να συμφωνούν με εσάς

151

00:11:16,643 --> 00:11:20,011

και το μέλλον που
θα θέλατε να χτίσετε.

152

00:11:20,614 --> 00:11:22,714

Καθώς απομαθαίνουμε
τις κοινωνικές συνθήκες,

153

00:11:22,716 --> 00:11:27,580

ανοίγεται ο δρόμος για να φτιάξουμε στη
συνέχεια έναν αυθεντικό τρόπο ύπαρξης.

154

00:11:28,067 --> 00:11:31,230

Το οποίο μας οδηγεί στον
δεύτερο πυλώνα, της ύπαρξης.

155

00:11:31,959 --> 00:11:36,708

Πώς σχεδιάζουμε έναν αυθεντικό
τρόπο να υπάρχουμε για τον εαυτό μας;

156

00:11:36,789 --> 00:11:38,224

Τι σημαίνει αυτό;

157

00:11:38,922 --> 00:11:43,430

Για να είμαστε σύμφωνοι με τον τρόπο της

ζωής μας, πρέπει να γίνουμε πιο υγιώ

158

00:11:43,511 --> 00:11:47,494

και ευσυνείδητα άτομα.

Πώς θα το κάνουμε όμως αυτό;

159

00:11:48,218 --> 00:11:52,075

Οι περισσότεροι από σας νομίζω γνωρίζετε

τις κοινές απαντήσεις στην ερώτηση αυτή.

160

00:11:53,006 --> 00:11:57,882

Ψυχανάληση, καταγραφή ημερολογίου,

διαλογισμός, ασκήσεις αναπνοής, ανάγνωση

161

00:11:58,856 --> 00:12:00,418

και άλλες πρακτικές ανάπτυξης.

162

00:12:00,969 --> 00:12:04,509

Αλλά αυτό που θέλω να σας πω

είναι γιατί τα κάνουμε αυτά τα πράγματα.

163

00:12:04,525 --> 00:12:08,225

Γιατί να καταβάλουμε την προσπάθεια;

Επειδή εάν έχετε περάσει από οποιαδήποτε

164

00:12:08,328 --> 00:12:13,060

διαδικασία εκούσιας εξέλιξης γνωρίζετε

ότι είναι αρκετά ειδικής και δύσκολη.

165

00:12:13,591 --> 00:12:17,126

Γιατί το κάνουμε λοιπόν;

Θέλω να το σκεφτείτε ως εξής.

166

00:12:17,227 --> 00:12:21,848

Μιλώντας αναλογικά ας πούμε ότι ο στόχος
της ζωής σας είναι να χτίσετε ένα σπίτι.

167

00:12:22,753 --> 00:12:24,576

Αλλά δεν έχετε ξαναχτίσει ποτέ σπίτι.

168

00:12:25,133 --> 00:12:29,936

Οπότε ο μόνος τρόπος να το κάνετε
είναι να το χτίσετε με τον τρόπο που

169

00:12:30,017 --> 00:12:33,281

ο περίγυρος σας σάς
μαθαίνει να χτίζετε ένα σπίτι.

170

00:12:34,236 --> 00:12:39,812

Και μετά από 20 χρόνια διαμονής σε
αυτό το σπίτι συνειδητοποιείτε ότι ίσως

171

00:12:39,893 --> 00:12:45,382

κάποιες από τις σχετικές πρακτικές που
σας έμαθαν πιθανών να μην ήταν σωστές.

172

00:12:45,918 --> 00:12:51,089

Και το ξέρετε καθώς το σπίτι έχει μέρη
που αρχίζουν να σκεβρώνουν ή να ρημάζουν

173

00:12:51,533 --> 00:12:55,305

ή να δυσλειτουργούν. Χρησιμοποιούμε τις
πρακτικές αυτές εξέλιξης για να πάρουμε

174

00:12:55,306 --> 00:13:00,338

τα εργαλεία που κανείς δεν μας έμαθε.
Μπορούμε έτσι να τα χρησιμοποιήσουμε για

175

00:13:00,768 --> 00:13:04,137

να ξαναχτίσουμε. Ωστε να ζήσουμε
σε ένα σπίτι που δεν θα νιώθουμε ότι

176

00:13:04,218 --> 00:13:07,446

συνεχώς διαλύεται.

177

00:13:07,788 --> 00:13:11,744

Καθώς μαθαίνουμε να ανοικοδομούμε

τις απόψεις μας με έναν τρόπο πιο

178

00:13:11,825 --> 00:13:17,168

σύμφωνο για τον καθένα μας,

το θεμέλιο μας γίνεται πιο ανθεκτικό.

179

00:13:17,732 --> 00:13:23,732

Καθώς η επικοινωνία βελτιώνεται,

η διαρροή στο μπάνιο σταματά.

180

00:13:24,079 --> 00:13:28,745

Καθώς μαθαίνουμε να εμπιστευόμαστε

ξανά, ο κλιματισμός μας ξαναλειτουργεί.

181

00:13:29,448 --> 00:13:33,288

Καθώς μαθαίνουμε να ελέγχουμε
καλύτερα τα συναισθήματά μας.

182

00:13:34,310 --> 00:13:36,447

Και ο τρίτος πυλώνας είναι η δράση.

183

00:13:36,951 --> 00:13:42,951

Πριν χρόνια έπεισα τη μαμά μου
για ελεύθερη πτώση στη Νέα Ζηλανδία.

184

00:13:45,138 --> 00:13:51,136

Και με ρώτησε εάν έλεγξα την ασφάλεια
της εταιρίας με την οποία θα πέφταμε.

185

00:13:51,217 --> 00:13:53,750

Και της είπα ναι.

Αλλά δεν το είχα κάνει.

186

00:13:55,602 --> 00:14:01,078

Και καθώς καθόμασταν στο πάρκινγκ,
άρχισα να βλέπω αξιολογήσεις και άρθρα

187

00:14:01,738 --> 00:14:07,738

και τελικά ένα αεροπλάνο τους έπεσε
πριν ένα μήνα αλλά κανείς δεν πέθανε.

188

00:14:07,824 --> 00:14:11,480

Οπότε υπέθεσα ότι θα είμαστε καλά.

189

00:14:12,058 --> 00:14:17,582

Οπότε σαν καλή κόρη που είμαι της είπα
ότι είναι ασφαλές και πήγαμε μέσα.

190

00:14:17,850 --> 00:14:21,551

Και λαμβάνοντας υπόψιν ότι είμαι εδώ
σήμερα και αυτή είναι στο κοινό, ζήσαμε.

191

00:14:21,648 --> 00:14:23,004

Το οποίο είναι καλό.

192

00:14:25,619 --> 00:14:29,271

Αλλά το ενδιαφέρον με την ελεύθερη
πτώση είναι ότι δεν είναι καθόλου όπως

193

00:14:29,770 --> 00:14:35,726

το περιμένεις. Ο κόσμος το κάνει
να φαίνεται τόσο τρομαχτικό και χαοτικό

194

00:14:36,979 --> 00:14:39,900

αλλά δεν είναι
τόσο τρομαχτικό και χαοτικό.

195

00:14:39,981 --> 00:14:43,721

Πέφτεις υπερβολικά γρήγορα για
να καταλάβει το μυαλό σου τι γίνεται

196

00:14:44,161 --> 00:14:48,750

και πριν το καταλάβεις απλά
αιωρείσαι αργά και απολαμβάνεις τη θέα.

197

00:14:49,970 --> 00:14:54,097

Η ελεύθερη πτώση είναι πιο
χαλαρωτική από οτιδήποτε άλλο.

198

00:14:55,083 --> 00:15:00,025

Και κατάλαβα ότι οι τολμηρές αλλαγές
που κάνουμε στη ζωή μας μοιάζουν πολύ

199

00:15:00,493 --> 00:15:04,781

με την ελεύθερη πτώση. Οι άνθρωποι
στη ζωή μας που δεν έχουν πέσει ποτέ,

200

00:15:05,453 --> 00:15:09,522

δεν έχουνε πάει όντως για ελεύθερη
πτώση είναι γενικά αυτοί που του δίνουν

201

00:15:09,603 --> 00:15:12,767

τη φήμη ότι είναι τρομαχτικό και χαώδες.

202

00:15:13,309 --> 00:15:16,183

Το ίδιο ισχύει και

για τις τολμηρές αλλαγές.

203

00:15:17,209 --> 00:15:21,269

Οι άνθρωποι που δεν τις έχουν κάνει

ή δεν καταλαβαίνουν καν ότι μπορούν,

204

00:15:21,884 --> 00:15:27,305

είναι συχνά αυτοί που μας

φοβίζουν ή συμβάλουν στον φόβο μας.

205

00:15:27,911 --> 00:15:31,123

Η παραίτηση από τη δουλειά που

μισείς ή η παραδοχή της ομοφυλοφιλίας

206

00:15:31,131 --> 00:15:35,080

στους γονείς σου, η λήξη μιας
σχέση που ξέρεις ότι δεν σου αξίζει,

207

00:15:35,869 --> 00:15:39,576

είναι τρομακτικά. Είναι πολύ τρομακτικά.

208

00:15:40,267 --> 00:15:45,150

Αλλά εάν είναι το σωστό για σένα
και υπάρχει τρόπος να το πετύχεις,

209

00:15:46,013 --> 00:15:49,218

θα σου φέρει
περισσότερο γαλήνη παρά χάος.

210

00:15:52,983 --> 00:15:55,754

Θα σου επιτρέψει να ζεις
περισσότερο σε συμφωνία.

211

00:15:56,178 --> 00:16:00,643

Γι'αυτό και θα σου φέρει

μιά ελαφριά νότα γαλήνης.

212

00:16:01,194 --> 00:16:05,846

Το θάρρος να πηδήξεις όταν ξέρεις

ότι ο υπαρκτός εαυτός σου στο προτρέπει.

213

00:16:06,707 --> 00:16:10,392

Αυτή είναι η μαγεία του

τρίτου πυλώνα, της δράσης.

214

00:16:12,245 --> 00:16:14,854

Απομάθηση, ύπαρξη και δράση.

215

00:16:16,336 --> 00:16:21,969

Οι έννοιες που διδάσκω δεν είναι τελείως

μοναδικές, και όμως όταν τις μοιράζομαι

216

00:16:22,050 --> 00:16:26,603

με νέους ανθρώπους έχουν για την ζωή
τους καθοριστικά αποτελέσματα.

217

00:16:27,762 --> 00:16:31,871

Όταν μοιράζομαι αυτές τις απλές
ψυχικές και συναισθηματικές δεξιότητες

218

00:16:32,311 --> 00:16:36,511

λαμβάνω σχόλια και μηνύματα όπως αυτό:

219

00:16:37,310 --> 00:16:41,867

"Είμαι 18 και μεγαλώνω μαζί με την μικρή
μου αδελφή σε ένα μικρό διαμέρισμα.

220

00:16:42,383 --> 00:16:45,093

Και τα βίντεο σου
βοήθησαν πάρα πολύ με το άγχος."

221

00:16:45,973 --> 00:16:49,082

"Διάβασα το βιβλίο σου και
δεν φοβάμαι τόσο πολύ πια."

222

00:16:49,789 --> 00:16:53,599

ή "Σκεφτόμουν να κάνω ακόμη μιά
απόπειρα αυτοκτονίας χθες βράδυ."

223

00:16:53,680 --> 00:16:56,080

Και το βίντεο σου μου έσωσε τη ζωή."

224

00:16:58,432 --> 00:17:03,910

Πρέπει να σταματήσουμε αυτό τον κύκλο
των γενεών με υπανάπτυκτες ψυχικές και

225

00:17:03,991 --> 00:17:09,959

συναισθηματικές δεξιότητες καθώς είναι
από τα κύρια αίτια κοινωνικής οδύνης.

226

00:17:11,577 --> 00:17:13,477

Σε οποιοδήποτε νέο άτομο με ακούει.

227

00:17:13,594 --> 00:17:19,001

Τα 20 μας δεν χρειάζεται να

είναι τόσο πολύπλοκα ούτε μίζερα.

228

00:17:20,233 --> 00:17:24,357

Να είστε διαισθητικοί και να

έχετε σκοπό όσο νωρίτερα δυνατόν.

229

00:17:24,891 --> 00:17:29,759

Μην περιμένε κάποιο τραυματικό γεγονός

ή τη στερεοτυπική κρίση ηλικίας για

230

00:17:30,390 --> 00:17:31,890

να αλλάξετε και να εξελιχθείτε.

231

00:17:32,492 --> 00:17:38,443

Να λάβετε δραστικά ευθύνη όσο
νωρίτερα γίνεται καθώς εκεί είναι η χαρά

232

00:17:38,524 --> 00:17:44,524

και η πληρότητα. Μια ιδέα που
διαδίδουμε σε κάθε έφηβο και εικοσάρη.

233

00:17:46,400 --> 00:17:49,728

Όσο νωρίτερα εξελιχθείς,
τόσο το καλύτερο. Ευχαριστώ.

234

00:17:51,605 --> 00:17:54,005

Υποτιτισμός: Σαββίδου Τριανταφυλλιά

Αγγλικοί υπότιτλοι

1

00:00:10,418 --> 00:00:12,605

The answer is yes.

I did play basketball.Yeah.

2

00:00:16,811 --> 00:00:22,048

I remember the exact day and
place my entire life changed and

3

00:00:22,293 --> 00:00:28,286

i didn't even know it. It's April 26th
and i'm 18 years old. I'm in the gym.

4

00:00:29,676 --> 00:00:33,140

I'm listening to a podcast,
as i usually do when i work out.

5

00:00:34,353 --> 00:00:37,889

And i heard the podcast guest
in my ear say something,

6

00:00:38,038 --> 00:00:43,966

i'd heard so many of these 30-60 something
psychologists, activists,

7

00:00:45,058 --> 00:00:49,458

authors and business leaders say
many times before.

8

00:00:50,704 --> 00:00:55,796

If i had the same mindset now
that i did in my teens or 20s, I'd be miserable.

9

00:00:56,583 --> 00:01:01,083

I was such an idiot.

And i remember every time

10

00:01:01,662 --> 00:01:07,278

i heard those statements expressed

with a laugh,it made me feel sad.

11

00:01:08,288 --> 00:01:11,680

I was entering college.

I didn't want to be miserable.

12

00:01:12,419 --> 00:01:17,935

And then i felt actually pretty irritated.

I refused to be miserable.

13

00:01:19,405 --> 00:01:21,905

Much of this refusal of misery

had to do with that.

14

00:01:22,082 --> 00:01:25,582

Just five months earlier,

i had sat hand in hand with my dad

15

00:01:26,420 --> 00:01:30,900

as he passed away after a six year battle
with the terminal disease, ALS.

16

00:01:31,718 --> 00:01:33,052

Following that experience,

17

00:01:33,160 --> 00:01:39,160

i promised myself, i wouldn't
spend a moment of my life hating it.

18

00:01:40,761 --> 00:01:43,495

As I learned
that time is never promised.

19

00:01:44,750 --> 00:01:48,078

My irritation intensified as
i reflected on the fact, that these

20

00:01:48,159 --> 00:01:53,559

personal development leaders are talking
rarely to young people specifically.

21

00:01:54,181 --> 00:01:56,645

This didn't make any sense
to me because i thought,

22

00:01:56,829 --> 00:01:59,829

"Aren't we the ones that
need to know these stuff about growth,

23

00:02:00,133 --> 00:02:02,466

mindfulness and emotions the most?"

24

00:02:03,137 --> 00:02:07,282

Over the next decade, I was supposed
to determine a field of study or career,

25

00:02:07,361 --> 00:02:09,961

potentially find a life partner,
decide where to live,

26

00:02:10,026 --> 00:02:12,563

handle personal finances and retirement,

27

00:02:12,599 --> 00:02:17,999

maybe even start a family and many other decisions
that had life long impacts.

28

00:02:19,226 --> 00:02:24,114

But here i was
with thousands of other high school seniors receiving

29

00:02:24,378 --> 00:02:28,718

the same piece of advice from most
of the adults in our lives." You've got time",

30

00:02:29,876 --> 00:02:35,808

"You'll figure it out." I just don't think
you need to worry about it".

31

00:02:37,359 --> 00:02:41,047

And although this advice is
slightly anxiety reducing in the moment,

32

00:02:41,128 --> 00:02:46,428

we are rarely if ever given
practical, emotional and decision making training.

33

00:02:46,739 --> 00:02:50,899

Making the anxiety reducing moments
extremely short and fleeting.

34

00:02:51,418 --> 00:02:55,318

Because we didn't know how to navigate
these decisions we had to make.

35

00:02:56,043 --> 00:02:58,376

And so with that moment in the gym,

36

00:02:59,231 --> 00:03:03,071

I found my mission,

to change the rhetoric of what your teens

37

00:03:03,152 --> 00:03:05,618

and 20s could and should be.

38

00:03:07,187 --> 00:03:08,387

Which brings me to today.

39

00:03:10,277 --> 00:03:11,712

And after a bit more study.

40

00:03:12,632 --> 00:03:16,088

It turns out teenage Libby had

some very valid points.

41

00:03:16,990 --> 00:03:21,082

Two points in specific,
down to a neurological level.

42

00:03:21,661 --> 00:03:26,589

How we train our brains now in our 20s
truly matters when it comes to setting

43

00:03:27,074 --> 00:03:31,686

ourselves up for a less stressful
and more fulfilling life.

44

00:03:33,053 --> 00:03:36,573

Your brain is a complex system
of neurological pathways.

45

00:03:36,889 --> 00:03:40,089

You can think of it like

a complex system of roads.

46

00:03:41,193 --> 00:03:43,127

The more you drive specific routes,

47

00:03:43,223 --> 00:03:46,923

the more ingrained those habits
and behavioral patterns become.

48

00:03:47,655 --> 00:03:52,519

And that is why, it's so important
we start specifically choosing which routes

49

00:03:52,799 --> 00:03:57,471

we continue to drive down today now.
Because it will be much more painful

50

00:03:57,771 --> 00:04:03,699

and difficult to rewire your mind 30 years

from now when your mental software

51

00:04:04,077 --> 00:04:05,877

has become hardware.

52

00:04:07,033 --> 00:04:08,213

And point number two.

53

00:04:08,408 --> 00:04:10,408

Teenage Libby was

also on to the fact that

54

00:04:10,817 --> 00:04:14,184

the decisions we make

in our 20s do matter.

55

00:04:15,214 --> 00:04:17,881

But that is why we need proper emotional

56

00:04:18,492 --> 00:04:23,184

and mental skills to help guide us
in those decisions.

57

00:04:24,064 --> 00:04:28,964

Meg J. PhD clinical psychologist notes
in her newly revised book

58

00:04:29,203 --> 00:04:31,561

<i>The Deifining Decade</i> these statistics

59

00:04:31,642 --> 00:04:34,442

that might shake up
any young adult a bit.

60

00:04:35,502 --> 00:04:40,486

85% of life's most defining moments
happen before age 35.

61

00:04:41,481 --> 00:04:45,581

Not the most important,
not the best moments but life definers

62

00:04:45,752 --> 00:04:48,952

are often happening before your mid-30s.

63

00:04:49,656 --> 00:04:52,756

Your 20s coincide
with your peak childbearing years.

64

00:04:53,092 --> 00:04:55,297

More than 50% of us
will be living with, dating

65

00:04:55,378 --> 00:04:58,049

or married to our life
partner by age 30.

66

00:04:58,502 --> 00:05:02,776

Your earning power is generally decided
in your first 10 years of work

67

00:05:02,936 --> 00:05:06,536

and as you probably know
in your childhood,

68

00:05:06,707 --> 00:05:09,943

that's where you will have
peak brain development.

69

00:05:10,410 --> 00:05:16,410

But your personality and your brain
changes more in your 20s than any time

70

00:05:16,701 --> 00:05:17,981

before or after.

71

00:05:19,325 --> 00:05:23,125

These statistics show us that
the decisions you make in your 20s,

72

00:05:23,992 --> 00:05:25,932

do in fact matter.

73

00:05:26,727 --> 00:05:30,927

But to any young adult listening,
i do want to note these are statistics.

74

00:05:31,031 --> 00:05:33,617

Correlation doesn't always mean
causation.

75

00:05:34,024 --> 00:05:36,424

But still, whether we like it or not,

76

00:05:36,603 --> 00:05:40,615

we do have some big decisions
to make over the next decade.

77

00:05:41,541 --> 00:05:43,241

Let's dig even deeper.

78

00:05:44,885 --> 00:05:48,385

We're humans not statistics
as i mentioned.

79

00:05:48,915 --> 00:05:51,615

So instead of going to Google,
i went to humans

80

00:05:51,952 --> 00:05:54,852

to create my own type of study
on the matter.

81

00:05:55,609 --> 00:05:59,732

I've spend my career thus far

talking to today's teens

82

00:05:59,826 --> 00:06:05,542

and 20 somethings about

what they actually need to feel more prepared

83

00:06:05,791 --> 00:06:10,566

for their life. I wrote a book

answering their questions.

84

00:06:10,918 --> 00:06:15,918

I started a podcast educating them

on the topics that their parents or

85

00:06:16,109 --> 00:06:19,501

the education system

generally weren't teaching them.

86

00:06:20,260 --> 00:06:24,356

I created an online platform
reaching millions of them worldwide.

87

00:06:25,579 --> 00:06:27,179

And now i stand here today being

88

00:06:27,440 --> 00:06:32,520

a psychical represantation
of what is often represented as a statistic.

89

00:06:33,500 --> 00:06:37,392

Where are our teens and
20 somethings struggling most?

90

00:06:38,612 --> 00:06:42,984

The common thread did not have to do
with being addicted to their phones.

91

00:06:43,209 --> 00:06:45,809

It didn't have to do
with being bullied by their peers

92

00:06:46,173 --> 00:06:49,117

or being overly stressed
about school or work.

93

00:06:49,803 --> 00:06:52,669

The common thread
was much more conclusive.

94

00:06:54,327 --> 00:06:58,755

A feeling of being constatly at war
with their minds.

95

00:06:59,665 --> 00:07:05,665

But it is not the 21st century
that is the culprit of this mental mass distress.

96

00:07:07,573 --> 00:07:10,581

It's that historically

we have rarely, if ever,

97

00:07:11,131 --> 00:07:17,051

put any true emphasis on the development

of emotional and decision making skills.

98

00:07:18,118 --> 00:07:24,058

We need change. Our young adults,

our children, our parents

99

00:07:24,217 --> 00:07:27,737

raising our children and

young adults need better mental

100

00:07:28,582 --> 00:07:34,574

and emotional skills to better create

a future for themselves, their families,

101

00:07:34,961 --> 00:07:38,561

their communities and society at large.

102

00:07:39,766 --> 00:07:42,966

What is going on inside

of each of us creates

103

00:07:43,263 --> 00:07:46,663

the reality of what is happening

outside of each of us.

104

00:07:47,634 --> 00:07:53,302

These emotional skills, these are not

what we call soft skills.

105

00:07:54,414 --> 00:08:00,318

These are life changing, life saving,

society altering skills.

106

00:08:01,815 --> 00:08:03,315

So how do we make this change?

107

00:08:04,104 --> 00:08:08,780

Well, it turns out changing the way
society functions on a mass scale is

108

00:08:09,122 --> 00:08:14,650

a little bit difficult, which, you know,
is probably not very shocking.

109

00:08:15,515 --> 00:08:20,199

But still, with my work
with young people over the years,

110

00:08:20,433 --> 00:08:26,433

I have found three core pillars of information

that can help young people

111

00:08:26,607 --> 00:08:30,455

have a simple foundation
of better emotional intelligence,

112

00:08:30,777 --> 00:08:36,681

better decision making skills
and empathetic self guided growth.

113

00:08:38,104 --> 00:08:42,804

Which brings us
to pillar number one. Unlearning.

114

00:08:44,130 --> 00:08:49,334

There are many unhelpful social constructs
that weight down today's youth

115

00:08:50,464 --> 00:08:54,176

Being the grade on your paper
determines your intelligence.

116

00:08:54,679 --> 00:08:58,179

Or you're supposed to be nothing
but young and dumb right now or

117

00:08:58,365 --> 00:09:04,357

my personal favorite. This needs to be
the best time of your life. So annoying.

118

00:09:05,578 --> 00:09:07,878

But the most harmful of all is

119

00:09:08,015 --> 00:09:13,047

the way many of us are socially conditioned
to determine what a happy

120

00:09:13,169 --> 00:09:18,729

and successful life looks like
and how to actually achieve it.

121

00:09:20,026 --> 00:09:25,126

My dad was a very money driven man,
caring but very money driven.

122

00:09:25,678 --> 00:09:30,478

And as his daughter, i inherited a lot
of that money driven energy.

123

00:09:30,737 --> 00:09:35,837

The idea that if I just made enough money,
that's where I would find peace.

124

00:09:36,636 --> 00:09:41,536

But for years I watched
that same mindset tear him apart.

125

00:09:42,402 --> 00:09:48,338

Absolutely destroying his ability
to have peace. And I didn't want that.

126

00:09:49,656 --> 00:09:52,556

So I asked myself,
okay, if I can't determine

127

00:09:52,826 --> 00:09:58,730

the success of my life based off
of money or status, power, net worth.

128

00:09:59,799 --> 00:10:03,991

How do I determine that I'm living
a successful life? How do i gauge it?

129

00:10:05,252 --> 00:10:11,252

And I contemplated that question
for a really long time until I found an answer

130

00:10:12,546 --> 00:10:14,446

Living in alignment.

131

00:10:15,683 --> 00:10:20,783

Living in alignment is aligning
your core priorities, your actions

132

00:10:20,888 --> 00:10:24,388

and your thoughts
with your deepest core values.

133

00:10:25,865 --> 00:10:29,129

So when your head hits the pillow at night
and you can ask yourself,

134

00:10:29,210 --> 00:10:33,610

am I living as aligned
as I can in this moment?

135

00:10:34,029 --> 00:10:37,455

And you can truthfully answer
that question with yes,

136

00:10:38,438 --> 00:10:40,938

that is what peace feels like.

137

00:10:42,076 --> 00:10:46,976

Because there's nothing more
to long for. With that mindset,

138

00:10:47,481 --> 00:10:51,365

the only person that is in charge
of your success is you.

139

00:10:52,312 --> 00:10:57,612

And that's a very blissful,
fulfilling and freeing feeling.

140

00:10:58,465 --> 00:11:01,665

I urge you to take audit
of what social conditionings

141

00:11:01,829 --> 00:11:03,929

and mindsets you have inherited.

142

00:11:05,077 --> 00:11:10,777

Question why you think, believe,
act or speak in the way that you do.

143

00:11:12,418 --> 00:11:16,518

And from there you can reconstruct
your views to be more aligned with you

144

00:11:16,543 --> 00:11:20,279

and the future
that you want to have for yourself.

145

00:11:20,660 --> 00:11:22,360

As we unlearn social conditionings,

146

00:11:23,035 --> 00:11:27,599

we free up space to

then create an authentic way of being.

147

00:11:28,047 --> 00:11:31,247

Which brings us to pillar

number two, being.

148

00:11:31,972 --> 00:11:36,880

How do we design an authentic way

of being for ourselves?

149

00:11:36,997 --> 00:11:41,381

What does that mean?

In order to align our way of being,

150

00:11:41,789 --> 00:11:45,589

we must become healthier
and more self aware individuals.

151

00:11:46,426 --> 00:11:48,106

So how do we do this?

152

00:11:48,241 --> 00:11:52,241

Most of you, I would imagine,
know the common answers to this question.

153

00:11:52,985 --> 00:11:58,921

Therapy, journaling, meditation, breathwork,
reading and other growth methods.

154

00:12:00,960 --> 00:12:04,092

But what I want to talk to you about
is why we do these things.

155

00:12:04,350 --> 00:12:05,550

Why put forth the effort?

156

00:12:06,647 --> 00:12:10,703

Because if you've gone through any sort
of intentional growth process, you know,

157

00:12:10,784 --> 00:12:14,784

it's pretty gruesome and
it's pretty hard. So why do we do this?

158

00:12:15,041 --> 00:12:16,841

I want you to think of it like this.

159

00:12:17,210 --> 00:12:21,878

For analogy sake, let's say
your life goal is to build a house.

160

00:12:22,729 --> 00:12:24,629

But you've never built a house before.

161

00:12:25,125 --> 00:12:29,621

So the only way that you can do this
is by building your house in

162

00:12:29,722 --> 00:12:33,434

the way everyone around you
teaches you to build a house.

163

00:12:34,233 --> 00:12:37,181

And after 20 years of living
in this house that you build,

164

00:12:37,491 --> 00:12:40,291

you come to realize that maybe some of

165

00:12:40,394 --> 00:12:44,494

the practices people taught you
about building a house probably weren't

166

00:12:44,531 --> 00:12:46,631

the best. And you know this

167

00:12:46,700 --> 00:12:51,244

because there's areas of your house
that are starting to warp or crumble

168

00:12:51,338 --> 00:12:54,538

or malfunction. We use
these growth methods to gain

169

00:12:54,908 --> 00:12:57,375

the tools that no one ever taught us.

170

00:12:58,712 --> 00:13:02,732

We can then use those tools

to rebuild so we can live in

171

00:13:03,083 --> 00:13:07,287

a house that doesn't feel like

it's consistently falling apart.

172

00:13:07,794 --> 00:13:13,794

As we learn how to reconstruct our views

in a way that is more aligned

173

00:13:14,066 --> 00:13:16,966

for each of us,

our foundation becomes sturdier.

174

00:13:17,731 --> 00:13:23,631

As our communication skills improve

the leaking in our bathroom stops.

175

00:13:23,937 --> 00:13:26,337

As we learn to trust people again,

176

00:13:26,986 --> 00:13:32,974

our AC kicks back on as we learn
how to better emotionally regulate.

177

00:13:34,320 --> 00:13:36,520

And pillar number three is doing.

178

00:13:36,976 --> 00:13:41,176

Some years ago, I had convinced my mom
to jump out of

179

00:13:41,321 --> 00:13:42,821

a plane with me in Zew Zealand.

180

00:13:45,125 --> 00:13:48,881

And she had asked me
if I had checked the safety record

181

00:13:49,196 --> 00:13:53,996

for this company that we were jumping with,
and I told her I had. I didn't.

182

00:13:55,736 --> 00:13:58,436

And so as we were sitting
in the parking lot,

183

00:13:58,572 --> 00:14:01,072

I started looking up
reviews and articles,

184

00:14:01,715 --> 00:14:06,003

and it turns out a plane of theirs
had crashed just a month earlier,

185

00:14:07,614 --> 00:14:11,214

but no one died. So I figured

that we'd probably be fine.

186

00:14:12,052 --> 00:14:13,852

So, like the wonderful daughter I am,

187

00:14:13,933 --> 00:14:17,333

I told my mom it was perfectly safe

and we went inside.

188

00:14:17,850 --> 00:14:21,450

And considering that I'm here today

and she's in the audience, we did live.

189

00:14:21,529 --> 00:14:23,029

So that's good.

190

00:14:25,598 --> 00:14:30,934

But the interesting thing about skydiving is

that it doesn't at all feel how

191

00:14:30,971 --> 00:14:36,239

you expect. The world
always made it seem so scary and chaotic.

192

00:14:36,977 --> 00:14:39,777

But it's not that scary
and it's not very chaotic.

193

00:14:39,947 --> 00:14:43,647

You're falling too fast for your brain
to even recognize what's happening.

194

00:14:44,151 --> 00:14:48,151

And before you know it,
you're just slowly floating and you're enjoying

195

00:14:48,188 --> 00:14:54,116

the view. Skydiving is more serene

than anything else.

196

00:14:55,075 --> 00:15:00,259

And I've come to realize that
making bold changes in our life is very much

197

00:15:00,506 --> 00:15:06,182

similar to skydiving. The people
in our life that have never jumped,

198

00:15:06,262 --> 00:15:09,962

have never actually gone skydiving
are generally the ones that are giving it

199

00:15:10,043 --> 00:15:12,951

the reputation of it
being so scary and chaotic.

200

00:15:13,320 --> 00:15:16,220

The same goes for making bold changes.

201

00:15:17,210 --> 00:15:21,310

The people that have never actually done it
or understand that they even can.

202

00:15:21,889 --> 00:15:27,389

Are usually the people that are making us
or contributing to us feeling afraid.

203

00:15:27,908 --> 00:15:31,408

Quitting a job you hate
or coming out to your parents.

204

00:15:31,892 --> 00:15:37,252

Ending the relationship
that you know is not serving you is scary.

205

00:15:38,177 --> 00:15:44,177

It is very scary. But if it does feel right
and there's a way to make it work,

206

00:15:45,999 --> 00:15:49,365

it will bring you more peace than chaos.

207

00:15:52,972 --> 00:15:55,572

It will allow you to live more aligned.

208

00:15:56,156 --> 00:16:00,780

And that is why it will bring you
this underlying essence of peace.

209

00:16:01,181 --> 00:16:05,789

The courage to jump when you know
your being self is urging you to do so.

210

00:16:06,712 --> 00:16:10,412

That is the art of pillar number three,

doing.

211

00:16:12,264 --> 00:16:14,864

Unlearning, being and doing.

212

00:16:16,330 --> 00:16:20,430

The concepts

that I teach are not wildly unique,

213

00:16:21,000 --> 00:16:23,800

and yet when I share them

with young people,

214

00:16:24,097 --> 00:16:26,697

they harvest life changing results.

215

00:16:27,781 --> 00:16:33,697

When I share these simple mental

and emotional skills, I get feedback,

216

00:16:34,261 --> 00:16:36,461

DMS and messages like this.

217

00:16:37,331 --> 00:16:41,831

I'm 18 years old and I'm raising me
and my little sister in a small apartment.

218

00:16:42,383 --> 00:16:45,183

And your videos have helped
with so much of the stress.

219

00:16:45,966 --> 00:16:49,230

I read your book
and I don't feel so afraid anymore.

220

00:16:49,789 --> 00:16:53,589

Or I considered making another
suicide attempt last night.

221

00:16:53,680 --> 00:16:56,280

And your videos saved my life.

222

00:16:58,425 --> 00:17:03,865

We must stop this generational cycle
of underdeveloped mental

223

00:17:03,924 --> 00:17:09,888

and emotional skills as it is one
of the deepest roots of societal suffering.

224

00:17:11,558 --> 00:17:13,058

To any young person listening.

225

00:17:13,600 --> 00:17:19,100

Our 20s don't need to be so confusing
and they don't need to be miserable.

226

00:17:20,261 --> 00:17:24,461

Start being intuitive and intentional
as soon as possible.

227

00:17:24,884 --> 00:17:26,584

No waiting for a traumatic event or

228

00:17:26,914 --> 00:17:31,870

the stereotypical midlife crisis
to change and to grow.

229

00:17:32,486 --> 00:17:38,474

Take radical responsibility
as soon as possible as this is where joy and

230

00:17:39,473 --> 00:17:41,524

fulfillment are born.

231

00:17:42,318 --> 00:17:45,902

An idea we are spreading
to every teen and 20 something.

232

00:17:46,426 --> 00:17:49,826

The sooner you grow, the better.
Thank you.