

ΙΟΝΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ, ΜΕΤΑΦΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΕΡΜΗΝΕΙΑΣ



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Υποτιτλισμός στα ελληνικά της αγγλικής ταινίας μικρού μήκους με τίτλο
“How to humor your stress” και σχολιασμός της διαδικασίας»

Ονοματεπώνυμο: Ιωάννα Γεωργοπούλου

Αριθμός μητρώου: Ξ2020050

Επιτροπή εποπτείας:

Βιλελμίνη Σωσώνη (Αναπληρώτρια Καθηγήτρια)

Μαρία Τσίγκου (Αναπληρώτρια Καθηγήτρια)

Κέρκυρα, Ιούνιος 2024

«Υποτιτλισμός στα ελληνικά της αγγλικής ταινίας μικρού μήκους με
τίτλο

“How to humor your stress” και σχολιασμός της διαδικασίας»

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	5
Abstract	6
Πρόλογος.....	7
Αρχείο αγγλικών υποτίτλων	8
Αρχείο ελληνικών υποτίτλων	70
Σχολιασμός.....	132
1.Τεχνικές οδηγίες υποτιτλισμού	132
2. Μεταφραστικά προβλήματα	133
2.1 Επικοινωνιακός σκοπός.....	133
2.2 Ύφος.....	133
2.3 Προβλήματα σε λεξιλογικό επίπεδο	134
2.4 Απόδοση ιταλικού λεξιλογίου.....	135
2.5 Απόδοση λογοπαιγνίων	135
2.6 Μεταγραφή ονομάτων	135
2.7 Ορολογία.....	136
3. Τεχνικά προβλήματα	137
3.1 Μείωση/ Συμπύκνωση.....	137
3.1.1 Παραλείψεις.....	137
3.2 Επαναγραφή/ Αναδόμηση	138
3.2.1 Απλοποίηση προτάσεων	138
3.2.2 Έκθλιψη/ Αφαίρεση/ Αποκοπή	139
Επίλογος	141
Βιβλιογραφία	142

Περίληψη

Η παρούσα εργασία εκπονείται στο πλαίσιο των προπτυχιακών σπουδών του τμήματος Ξένων Γλωσσών, Μετάφρασης και Διερμηνείας. Κεντρικός άξονας της εργασίας αποτελεί ο υποτιτλισμός μιας αγγλικής ταινίας μικρού μήκους στην ελληνική γλώσσα και ο σχολιασμός της μεταφραστικής διαδικασίας, των περαιτέρω μεταφραστικών προβλημάτων καθώς και των τεχνικών θεμάτων που προέκυψαν κατά τη δημιουργία των υπότιτλων. Το βίντεο που αποτελεί τον πυρήνα της εργασίας είναι το “How to humor your stress”, μια ομιλία TedX της Loretta LaRoche στο New Bedford της Μασαχουσέτης τον Νοέμβριο του 2016, στην οποία θίγεται το ζήτημα του άγχους και οι τρόποι αντιμετώπισής του μέσα από το χιούμορ. Εξαρχής θέλησα να ασχοληθώ με τον υποτιτλισμό μιας ομιλίας στο πλαίσιο του TedX, καθώς τις παρακολουθώ με μεγάλο ενδιαφέρον όχι μόνο λόγω της ψυχαγωγίας που προσφέρουν αλλά ιδιαιτέρως για τα μαθήματα ζωής που μοιράζουν απλόχερα δημιουργώντας ταυτόχρονα μια τόσο οικεία ατμόσφαιρα. Παρακολούθησα πληθώρα ομιλιών και έπειτα από ενδελεχή έρευνα κατέληξα στη συγκεκριμένη, καθώς μου κέντρισε το ενδιαφέρον το θέμα και ο τρόπος με τον οποίο η ομιλήτρια παρουσιάζει τα επιχειρήματά της.

Abstract

This dissertation is being conducted for the undergraduate studies of the Department of Foreign Languages, Translation and Interpretation. The main focus of the thesis is the subtitling of an English short film into Greek language and the commentary of the translation process, the further translation problems as well as the technical issues that arose during the creation of the subtitles. The video that forms the core of the thesis is "How to humor your stress", a TedX speech by Loretta LaRoche in New Bedford, Massachusetts in November 2016, which highlights stress and its coping mechanisms through humor. From the beginning, I wanted to be involved in subtitling a TedX speech, as I attend them with great fascination not only because of the entertainment they provide but especially for the life lessons they generously share while creating such an intimate atmosphere. I attended a plethora of speeches and after thorough research, I chose this particular speech, as I was intrigued by the topic and how the speaker presented her arguments.

Πρόλογος

Η παρούσα εργασία έχει ως επίκεντρο τον υποτιτλισμό στην ελληνική γλώσσα μιας αγγλικής ταινίας μικρού μήκους και το σχολιασμό τόσο της μεταφραστικής διαδικασίας και των αλλαγών που πραγματοποιήθηκαν όσο και των προβλημάτων σε επίπεδο μετάφρασης και υποτιτλισμού που προέκυψαν κατά την εκπόνησή της. Το βίντεο που θα αποτελέσει τον πυρήνα της εργασίας αυτής φέρει τον τίτλο “How to humor your stress”. Το συγκεκριμένο βίντεο αποτελεί μια ομιλία στην εκδήλωση του TedX στη Μασαχουσέτη τον Νοέμβριο 2016. Η ομιλήτρια ήταν η Loretta LaRoche, η οποία είναι συγγραφέας και μια διεθνώς αναγνωρισμένη σύμβουλος διαχείρισης άγχους. Κύριο θέμα της ομιλίας αποτελεί το άγχος και πώς οι άνθρωποι πρέπει να αντιμετωπίζουν με χιούμορ τέτοιου είδους καταστάσεις. Στην εποχή της ραγδαίας τεχνολογίας, των γοργών ρυθμών, του άγχους και της πίεσης σε καθημερινό επίπεδο, ένα τέτοιο βίντεο συμβουλευτικού χαρακτήρα σε συνδυασμό με τα στοιχεία κωμωδίας που προσφέρει, θεώρησα πως καθίσταται ωφέλιμο και προσφέρει ιδιαιτέρως ενδιαφέρουσες πληροφορίες και συμβουλές.

Αρχείο αγγλικών υποτίτλων

1

00:00:12,559 --> 00:00:14,040

well I've been teaching Stress

2

00:00:14,040 --> 00:00:16,720

Management for a good 30

3

00:00:16,720 --> 00:00:19,960

years and I have to tell you people are

4

00:00:19,960 --> 00:00:22,320

going

5

00:00:22,359 --> 00:00:26,160

insane it's just unbelievable isn't it I

6

00:00:26,160 --> 00:00:29,000

mean I think about my Origins I'm a

7

00:00:29,000 --> 00:00:31,079

sicilian girl from

8

00:00:31,079 --> 00:00:34,640

Brooklyn and was born into this Italian

9

00:00:34,640 --> 00:00:37,200

family with a lot of drama lot of drama

10

00:00:37,200 --> 00:00:38,800

I mean you know it's like an

11

00:00:38,800 --> 00:00:41,280

opera you take the garbage out you got

12

00:00:41,280 --> 00:00:44,879

to go oh taking the garbage

13

00:00:44,879 --> 00:00:47,760

out and they have to kiss everybody cuz

14

00:00:47,760 --> 00:00:50,920

you might not come back who

15

00:00:52,800 --> 00:00:56,280

knows but the word stress didn't even

16

00:00:56,280 --> 00:00:58,440

exist then nobody nobody talked about

17

00:00:58,440 --> 00:01:00,039

stress there was a depression there was

18

00:01:00,039 --> 00:01:03,480

World War II my grandmother had three

19

00:01:03,480 --> 00:01:05,880

sons in the Army and she was always

20

00:01:05,880 --> 00:01:08,040

suffering because of that sicilian

21

00:01:08,040 --> 00:01:10,640

martyred them every time I looked at her

22

00:01:10,640 --> 00:01:12,840

oh I

23

00:01:12,840 --> 00:01:15,600

suffer but we laughed a lot you know

24

00:01:15,600 --> 00:01:19,320

what else we did we ate a lot we ate and

25

00:01:19,320 --> 00:01:21,439

when we were eating we practiced to eat

26

00:01:21,439 --> 00:01:25,119

again we talked about eating all the

27

00:01:25,119 --> 00:01:29,040

time we had some fun amidst The Angst

28

00:01:29,040 --> 00:01:31,759

that was going on on and I and and

29

00:01:31,759 --> 00:01:33,680

people seem to just roll with the

30

00:01:33,680 --> 00:01:36,399

punches I mean they accepted the

31

00:01:36,399 --> 00:01:38,840

reality and they had a community of

32

00:01:38,840 --> 00:01:41,880

people that helped them they were called

33

00:01:41,880 --> 00:01:44,200

Neighbors do you remember

34

00:01:44,200 --> 00:01:47,000

them nobody comes to your house anymore

35

00:01:47,000 --> 00:01:50,079

with a sausage or a

36

00:01:50,159 --> 00:01:52,759

meatball cuz you know what if your LDL

37

00:01:52,759 --> 00:01:54,399

is too high

38

00:01:54,399 --> 00:01:57,960

or something might go wrong you know and

39

00:01:57,960 --> 00:01:59,960

who are these people anyway you see them

40

00:01:59,960 --> 00:02:01,680

coming to the door you

41

00:02:01,680 --> 00:02:04,840

ah I don't want to see any people I have

42

00:02:04,840 --> 00:02:06,360

my show to watch

43

00:02:06,360 --> 00:02:10,479

tonight the one with Neighbors in

44

00:02:13,480 --> 00:02:16,360

it I don't ever remember my grandmother

45

00:02:16,360 --> 00:02:18,920

standing in front of the sink going oh

46

00:02:18,920 --> 00:02:21,840

me I'm so

47

00:02:21,840 --> 00:02:24,319

stressed I can't take it no

48

00:02:24,319 --> 00:02:28,480

more I got to go to my spin

49

00:02:28,480 --> 00:02:31,400

class Maybe I forgot my kale smoothie

50

00:02:31,400 --> 00:02:32,599

this

51

00:02:32,599 --> 00:02:37,319

morning and I don't know where my Fitbit

52

00:02:41,879 --> 00:02:45,480

is we have gotten to a place where we

53

00:02:45,480 --> 00:02:48,840

don't know how to see humor in our lives

54

00:02:48,840 --> 00:02:50,519

because we don't have those people

55

00:02:50,519 --> 00:02:53,319

stopping by the characters that were

56

00:02:53,319 --> 00:02:56,200

once in my life that provided me with

57

00:02:56,200 --> 00:02:58,000

historical references that I could put

58

00:02:58,000 --> 00:03:00,480

in my books we don't don't have those

59

00:03:00,480 --> 00:03:03,280

meals together like we often did where

60

00:03:03,280 --> 00:03:06,400

we talked and laughed and shared stories

61

00:03:06,400 --> 00:03:09,720

and if you acted up huh lots of

62

00:03:09,720 --> 00:03:14,599

luck you got told what's wrong with you

63

00:03:14,599 --> 00:03:17,560

and I went to Catholic school I had the

64

00:03:17,560 --> 00:03:20,959

sisters a Perpetual mood

65

00:03:21,599 --> 00:03:24,840

disorder trust me they didn't let you

66

00:03:24,840 --> 00:03:27,440

get away with

67

00:03:27,599 --> 00:03:30,680

anything and you know that's all part of

68

00:03:30,680 --> 00:03:32,519

understanding how to humor your stress

69

00:03:32,519 --> 00:03:35,840

isn't it to have people around to guide

70

00:03:35,840 --> 00:03:38,720

you to laugh with you to make light of

71

00:03:38,720 --> 00:03:40,560

things here and there instead of all

72

00:03:40,560 --> 00:03:42,760

this drama we go around with now don't

73

00:03:42,760 --> 00:03:44,480

we is there a lot of

74

00:03:44,480 --> 00:03:47,760

drama everybody's got to tell you what's

75

00:03:47,760 --> 00:03:51,040

happening Facebook is full of

76

00:03:51,040 --> 00:03:53,879

stories you should see what

77

00:03:53,879 --> 00:03:57,400

happened I was in

78

00:03:57,400 --> 00:03:59,959

traffic oh here's a here's a picture of

79

00:03:59,959 --> 00:04:03,360

me going through the easy

80

00:04:05,959 --> 00:04:10,120

pass this is pathetic folks pathetic

81

00:04:10,120 --> 00:04:13,360

isn't it we don't we don't have a life

82

00:04:13,360 --> 00:04:16,440

anymore because our life we have become

83

00:04:16,440 --> 00:04:19,000

human doings we're no longer human

84

00:04:19,000 --> 00:04:21,918

beings we have to tell everybody we meet

85

00:04:21,918 --> 00:04:23,639

what we're doing that's why we're so

86

00:04:23,639 --> 00:04:26,479

stressed out everybody we meet you know

87

00:04:26,479 --> 00:04:28,080

oh you know what I'm

88

00:04:28,080 --> 00:04:31,360

doing do you know how busy I am I am so

89

00:04:31,360 --> 00:04:33,440

busy I don't know what to

90

00:04:33,440 --> 00:04:36,199

do well maybe maybe you should shut up

91

00:04:36,199 --> 00:04:38,919

maybe that would

92

00:04:39,160 --> 00:04:42,800

help just shut

93

00:04:43,639 --> 00:04:46,960

up but now the person you've told hey

94

00:04:46,960 --> 00:04:48,720

they have to ramp it

95

00:04:48,720 --> 00:04:51,360

up they got to win this contest for

96

00:04:51,360 --> 00:04:52,759

God's

97

00:04:52,759 --> 00:04:55,160

sake so they have to say you think

98

00:04:55,160 --> 00:04:58,560

you're busy you should see how busy I

99

00:04:58,560 --> 00:05:00,240

am

100

00:05:00,240 --> 00:05:01,680

now you have nowhere to go but your

101

00:05:01,680 --> 00:05:03,759

physical

102

00:05:03,759 --> 00:05:06,199

ailments you have to share

103

00:05:06,199 --> 00:05:09,440

them well my back hurts my front hurts

104

00:05:09,440 --> 00:05:10,360

my

105

00:05:10,360 --> 00:05:12,800

side and I don't go to the bathroom very

106

00:05:12,800 --> 00:05:15,039

much

107

00:05:15,240 --> 00:05:17,520

anymore and I have to tell you that the

108

00:05:17,520 --> 00:05:19,759

more stressed you are the more you're

109

00:05:19,759 --> 00:05:21,960

going to need a

110

00:05:21,960 --> 00:05:24,440

laxative we are one of the few countries

111

00:05:24,440 --> 00:05:26,000

and I've been in many places in the

112

00:05:26,000 --> 00:05:28,120

world that have so many

113

00:05:28,120 --> 00:05:30,759

laxatives why do you think that

114

00:05:30,759 --> 00:05:33,280

is look at people's faces and you'll

115

00:05:33,280 --> 00:05:35,560

find

116

00:05:36,039 --> 00:05:39,520

out people walk around like this all day

117

00:05:39,520 --> 00:05:44,240

long squeezing and squeezing and

118

00:05:46,720 --> 00:05:48,960

squeezing by the time they go to bed at

119

00:05:48,960 --> 00:05:50,470

night they look like dead

120

00:05:56,240 --> 00:05:59,680

parrots we have problems with insomnia

121

00:05:59,680 --> 00:06:01,680

more people are medicated now taking

122

00:06:01,680 --> 00:06:04,080

sleeping medications we have more people

123

00:06:04,080 --> 00:06:06,440

on anti-depressants than any other place

124

00:06:06,440 --> 00:06:08,520

in the world we even have children on

125

00:06:08,520 --> 00:06:10,440

anti-depressants cuz we can't leave them

126

00:06:10,440 --> 00:06:11,560

alone

127

00:06:11,560 --> 00:06:13,840

either God forbid they should go out and

128

00:06:13,840 --> 00:06:16,520

play go out and play what are you

129

00:06:16,520 --> 00:06:19,360

serious I'm going to make an app that

130

00:06:19,360 --> 00:06:23,560

has a squirrel on it so the kids can see

131

00:06:24,160 --> 00:06:27,680

that I'll probably make a

132

00:06:27,680 --> 00:06:30,080

fortune you can't even ride your bike up

133

00:06:30,080 --> 00:06:31,919

and down anymore you got to wear a nassa

134

00:06:31,919 --> 00:06:34,520

astronaut

135

00:06:35,720 --> 00:06:38,440

suit you got to wash yourself with pel

136

00:06:38,440 --> 00:06:41,000

you got to have a healthy snack no

137

00:06:41,000 --> 00:06:43,599

wonder the kids are stressed I used to

138

00:06:43,599 --> 00:06:45,840

drink out of the

139

00:06:45,840 --> 00:06:49,520

hose and I'm still

140

00:06:56,160 --> 00:07:01,199

alive I even fell off my bike lots of

141

00:07:01,199 --> 00:07:03,840

times it's kind of sad isn't it kids

142

00:07:03,840 --> 00:07:06,440

don't know how to be kids anymore human

143

00:07:06,440 --> 00:07:08,160

beings don't know how to be human beings

144

00:07:08,160 --> 00:07:11,160

anymore because we're all

145

00:07:11,160 --> 00:07:13,680

stressed it's become a metaphor for

146

00:07:13,680 --> 00:07:16,560

existence hasn't it so I just want to

147

00:07:16,560 --> 00:07:19,039

start by taking you on a journey perhaps

148

00:07:19,039 --> 00:07:21,919

to de-stress with a simple little survey

149

00:07:21,919 --> 00:07:23,479

how many of you have been stressed the

150

00:07:23,479 --> 00:07:25,360

past week raise your

151

00:07:25,360 --> 00:07:28,319

hand past several

152

00:07:28,319 --> 00:07:31,400

weeks past

153

00:07:31,400 --> 00:07:33,520

month several

154

00:07:33,520 --> 00:07:36,440

months several

155

00:07:36,440 --> 00:07:39,440

years

156

00:07:40,759 --> 00:07:43,199

lifetime now when we're stressed what do

157

00:07:43,199 --> 00:07:47,520

we do we like to tell people and we form

158

00:07:47,520 --> 00:07:50,039

groups Global whining

159

00:07:50,039 --> 00:07:52,879

groups we get together in our offices in

160

00:07:52,879 --> 00:07:55,400

our home whatever some people before

161

00:07:55,400 --> 00:07:56,960

they leave the house will tell their

162

00:07:56,960 --> 00:07:58,759

family I'm going to be tired when I get

163

00:07:58,759 --> 00:08:01,319

back

164

00:08:03,000 --> 00:08:06,319

this is a form of pre-s

165

00:08:06,560 --> 00:08:08,879

suffering you're not tired yet but you

166

00:08:08,879 --> 00:08:10,280

will

167

00:08:10,280 --> 00:08:13,199

be now my suggestion is when you're

168

00:08:13,199 --> 00:08:15,599

stressed like this give yourself a

169

00:08:15,599 --> 00:08:19,039

standing ovation ask for one maybe when

170

00:08:19,039 --> 00:08:20,759

you go in your office you walk in and

171

00:08:20,759 --> 00:08:23,599

you say I came

172

00:08:23,599 --> 00:08:27,560

in I'd like a standing

173

00:08:28,240 --> 00:08:30,120

ovation

174

00:08:30,120 --> 00:08:31,240

why

175

00:08:31,240 --> 00:08:34,080

not when you go home tonight some of you

176

00:08:34,080 --> 00:08:36,640

have already made yourself Crazy by

177

00:08:36,640 --> 00:08:38,399

thinking about what went on while you

178

00:08:38,399 --> 00:08:40,839

weren't

179

00:08:41,080 --> 00:08:43,640

there what's the difference something

180

00:08:43,640 --> 00:08:44,839

went

181

00:08:44,839 --> 00:08:47,760

on when you walk in the door tonight go

182

00:08:47,760 --> 00:08:50,920

in and say I'm back I could have gone

183

00:08:50,920 --> 00:08:53,440

someplace

184

00:08:53,560 --> 00:08:57,720

else you're damn lucky I came

185

00:08:57,720 --> 00:09:02,200

home I'd like I'd like a standing

186

00:09:02,680 --> 00:09:05,440

ovation so with that in mind I want

187

00:09:05,440 --> 00:09:07,600

every one of you to stand up and give

188

00:09:07,600 --> 00:09:11,560

yourselves a standing ovation right

189

00:09:14,640 --> 00:09:18,720

now wooo woo

190

00:09:18,920 --> 00:09:21,050

woo

191

00:09:25,720 --> 00:09:28,120

Yoo that was

192

00:09:28,120 --> 00:09:31,240

awesome now that's one one step in the

193

00:09:31,240 --> 00:09:32,120

right

194

00:09:32,120 --> 00:09:34,200

direction the second thing you have to

195

00:09:34,200 --> 00:09:37,200

do is realize we have 60,000 thoughts

196

00:09:37,200 --> 00:09:40,839

that go through our brains every day

197

00:09:40,839 --> 00:09:43,640

most of which are there to disturb

198

00:09:43,640 --> 00:09:46,040

you a lot of us are always thinking

199

00:09:46,040 --> 00:09:48,279

about the worst possible scenario aren't

200

00:09:48,279 --> 00:09:51,519

we oh my God what's going to happen and

201

00:09:51,519 --> 00:09:53,519

of course the fear messages that come

202

00:09:53,519 --> 00:09:55,959

across with the media today just enhance

203

00:09:55,959 --> 00:09:58,640

that don't they a lot of you are crazy

204

00:09:58,640 --> 00:10:02,200

enough to put the news on in the

205

00:10:02,200 --> 00:10:04,320

morning and we have to know what the

206

00:10:04,320 --> 00:10:06,640

weather is when I was growing up you

207

00:10:06,640 --> 00:10:08,040

know how you found out what the weather

208

00:10:08,040 --> 00:10:09,640

was like you looked out the

209

00:10:09,640 --> 00:10:12,200

window you said oh it's

210

00:10:12,200 --> 00:10:14,760

raining not now you put it on you have

211

00:10:14,760 --> 00:10:18,399

to know it's raining what the dupoint is

212

00:10:18,399 --> 00:10:20,680

and if there's some kind of thing a lot

213

00:10:20,680 --> 00:10:22,519

of rain you have to watch some idiot

214

00:10:22,519 --> 00:10:27,120

anchor person by by the ocean with an

215

00:10:28,040 --> 00:10:31,040

umbrella

216

00:10:32,320 --> 00:10:34,160

then if it's nice here they tell you

217

00:10:34,160 --> 00:10:36,560

where it's

218

00:10:37,360 --> 00:10:40,480

awful so you have to start your day

219

00:10:40,480 --> 00:10:41,760

always

220

00:10:41,760 --> 00:10:44,560

catastrophizing and awfulizing that's a

221

00:10:44,560 --> 00:10:47,519

term that was made or developed by Dr

222

00:10:47,519 --> 00:10:49,920

Albert Ellis the author of rational

223

00:10:49,920 --> 00:10:52,880

emotive therapy and many of us are

224

00:10:52,880 --> 00:10:55,279

catastrophizing and awfulizing every day

225

00:10:55,279 --> 00:10:59,120

aren't we we get in our car and we just

226

00:10:59,120 --> 00:11:01,920

can't take the fact that there's

227

00:11:01,920 --> 00:11:04,240

traffic every time I went for a ride

228

00:11:04,240 --> 00:11:07,240

with one of my husbands and I've had

229

00:11:07,240 --> 00:11:11,000

two I call them my

230

00:11:14,000 --> 00:11:16,839

wbin the first thing they'd say is where

231

00:11:16,839 --> 00:11:18,839

did all these cars come

232

00:11:18,839 --> 00:11:22,279

from it's a

233

00:11:25,320 --> 00:11:27,959

road I said let's go home let's go in

234

00:11:27,959 --> 00:11:29,639

the driveway we'll just go up and down

235

00:11:29,639 --> 00:11:32,000

we won't

236

00:11:36,040 --> 00:11:39,320

leave see the only way to

237

00:11:39,320 --> 00:11:42,720

de-stress and use humor is to move away

238

00:11:42,720 --> 00:11:44,720

from yourself to become the witness to

239

00:11:44,720 --> 00:11:46,480

your behavior that's a very Buddhist

240

00:11:46,480 --> 00:11:48,880

kind of mindset become the witness to

241

00:11:48,880 --> 00:11:50,839

your own behavior think about what

242

00:11:50,839 --> 00:11:54,519

you're thinking about is it realistic

243

00:11:54,519 --> 00:11:57,040

you're in a car asking yourself where

244

00:11:57,040 --> 00:12:01,040

the cars came from is an idiotic

245

00:12:01,040 --> 00:12:03,440

question you might want to ask yourself

246

00:12:03,440 --> 00:12:06,040

gee I wonder why I said

247

00:12:06,040 --> 00:12:08,920

that this doesn't make any

248

00:12:08,920 --> 00:12:11,680

sense and then we we try to ramp it up

249

00:12:11,680 --> 00:12:14,079

and make it as bad as possible and we

250

00:12:14,079 --> 00:12:16,760

torture the person next to us did you

251

00:12:16,760 --> 00:12:19,079

see all the

252

00:12:19,079 --> 00:12:23,360

cars no I'm an idiot I didn't

253

00:12:24,880 --> 00:12:27,199

notice how many of you do this when you

254

00:12:27,199 --> 00:12:29,600

go food shopping I've St in line with

255

00:12:29,600 --> 00:12:32,120

people who are Haring and pawing the

256

00:12:32,120 --> 00:12:34,880

Earth like

257

00:12:36,040 --> 00:12:38,560

bison and going

258

00:12:38,560 --> 00:12:41,680

insane asking stupid questions again

259

00:12:41,680 --> 00:12:44,240

like oh oh look at all these people in

260

00:12:44,240 --> 00:12:45,199

the

261

00:12:45,199 --> 00:12:49,320

store I wonder why they're here

262

00:12:50,440 --> 00:12:54,199

now see the Seinfeld part in this ask

263

00:12:54,199 --> 00:12:56,920

yourself why am I saying this people go

264

00:12:56,920 --> 00:12:59,880

shopping at odd hours there is no plot

265

00:12:59,880 --> 00:13:04,160

they're not here to take revenge on

266

00:13:06,519 --> 00:13:09,519

me can you imagine what the world would

267

00:13:09,519 --> 00:13:12,480

be like if we lightened up what if we

268

00:13:12,480 --> 00:13:15,720

lightened up what if every one of you

269

00:13:15,720 --> 00:13:20,399

realized that you were the joke

270

00:13:22,240 --> 00:13:24,959

cuu imagine what fun we could have with

271

00:13:24,959 --> 00:13:27,240

people that we met if we started

272

00:13:27,240 --> 00:13:29,360

listening to our dialogue instead of

273

00:13:29,360 --> 00:13:32,160

taking it so seriously CU if you think

274

00:13:32,160 --> 00:13:34,720

the worst and get the worst you suffer

275

00:13:34,720 --> 00:13:37,040

twice if you think the best and get the

276

00:13:37,040 --> 00:13:39,440

worst you only suffer

277

00:13:39,440 --> 00:13:42,000

once but I think a lot of us like to

278

00:13:42,000 --> 00:13:45,279

suffer what do you think yes and let's

279

00:13:45,279 --> 00:13:49,279

face it it isn't just something that we

280

00:13:49,279 --> 00:13:51,600

do on purpose some of us have

281

00:13:51,600 --> 00:13:54,320

overreactive parts of our

282

00:13:54,320 --> 00:13:57,680

brain and they've noticed that when

283

00:13:57,680 --> 00:13:59,759

Buddhist monks have have meditated since

284

00:13:59,759 --> 00:14:01,639

they were children that part of their

285

00:14:01,639 --> 00:14:04,120

brain is not as

286

00:14:04,120 --> 00:14:07,079

reactive and that's sort of innate to a

287

00:14:07,079 --> 00:14:09,040

lot of us isn't it because we're born

288

00:14:09,040 --> 00:14:10,480

with that

289

00:14:10,480 --> 00:14:12,839

predisposition people in my family all

290

00:14:12,839 --> 00:14:15,040

the women have had panic attacks

291

00:14:15,040 --> 00:14:16,240

including

292

00:14:16,240 --> 00:14:19,519

myself The Wonder of my journey is that

293

00:14:19,519 --> 00:14:21,959

I have been able to teach my other

294

00:14:21,959 --> 00:14:25,279

people the things that I needed to

295

00:14:25,279 --> 00:14:28,800

learn and I continue to try to do that

296

00:14:28,800 --> 00:14:32,360

because as you get older and I was 77 a

297

00:14:32,360 --> 00:14:35,480

month a couple of months

298

00:14:36,720 --> 00:14:39,060

ago thank you I'm still

299

00:14:42,639 --> 00:14:44,880

alive well that's what people come up to

300

00:14:44,880 --> 00:14:46,279

me and they say are you still doing this

301

00:14:46,279 --> 00:14:49,680

I said yeah I'm not dead yet

302

00:14:49,959 --> 00:14:53,199

okay one of my greatest Visions is to

303

00:14:53,199 --> 00:14:57,720

see the world lighten up because if each

304

00:14:57,720 --> 00:15:00,600

and every one of us had a light heart we

305

00:15:00,600 --> 00:15:02,560

could share it with others couldn't we

306

00:15:02,560 --> 00:15:04,519

and our energy in this world would

307

00:15:04,519 --> 00:15:07,240

change so many times when we engage with

308

00:15:07,240 --> 00:15:10,240

each other it's it's it's out of I don't

309

00:15:10,240 --> 00:15:12,880

know necessity to get out of the place

310

00:15:12,880 --> 00:15:15,639

we're in we don't even know where we are

311

00:15:15,639 --> 00:15:16,800

half the time because we're always

312

00:15:16,800 --> 00:15:19,320

thinking where we're going next we don't

313

00:15:19,320 --> 00:15:21,000

even enjoy the moments because we have

314

00:15:21,000 --> 00:15:24,279

to take selfies of the moments we're in

315

00:15:24,279 --> 00:15:27,600

so we can watch the moment

316

00:15:27,600 --> 00:15:29,319

later

317

00:15:29,319 --> 00:15:31,800

there are so many ways that we can get

318

00:15:31,800 --> 00:15:35,079

through this life and laugh and one of

319

00:15:35,079 --> 00:15:37,360

them is to just laugh on purpose just

320

00:15:37,360 --> 00:15:42,199

crack yourself up have a staff laugh at

321

00:15:42,199 --> 00:15:45,240

work sit with your friends and laugh I

322

00:15:45,240 --> 00:15:46,639

mean some people haven't had a good

323

00:15:46,639 --> 00:15:48,600

laugh for years because they're riding

324

00:15:48,600 --> 00:15:51,120

with a committee in their head people

325

00:15:51,120 --> 00:15:53,560

who told them WIP that stupid grin off

326

00:15:53,560 --> 00:15:57,360

your face you think this is

327

00:15:57,360 --> 00:15:59,399

funny when are you going to control

328

00:15:59,399 --> 00:16:01,160

yourself so you can be like me you see

329

00:16:01,160 --> 00:16:03,519

how I

330

00:16:04,560 --> 00:16:06,959

am cuz you got to grow up and be an

331

00:16:06,959 --> 00:16:10,560

adult and squeeze a lot

332

00:16:14,000 --> 00:16:17,399

squeeze so consider another option smile

333

00:16:17,399 --> 00:16:20,880

smile often smile at your fellow human

334

00:16:20,880 --> 00:16:22,480

you know when you're going through the

335

00:16:22,480 --> 00:16:24,279

the counter and you're paying for your

336

00:16:24,279 --> 00:16:27,519

groceries hey hey check me

337

00:16:27,519 --> 00:16:30,519

out

338

00:16:30,519 --> 00:16:32,920

become the fun you're seeking so many of

339

00:16:32,920 --> 00:16:35,120

us are waiting for the fun you are the

340

00:16:35,120 --> 00:16:38,959

fun and smiling at one another creates a

341

00:16:38,959 --> 00:16:42,440

sense of lightness around you doesn't it

342

00:16:42,440 --> 00:16:44,279

I talk to everybody I don't care whether

343

00:16:44,279 --> 00:16:46,399

they want to hear me or

344

00:16:46,399 --> 00:16:49,720

not I just know that I want to enjoy

345

00:16:49,720 --> 00:16:53,399

whatever life I have left on this planet

346

00:16:53,399 --> 00:16:55,440

so another couple of things I want to

347

00:16:55,440 --> 00:16:58,040

share with you before my time is up and

348

00:16:58,040 --> 00:17:01,199

it's not up totally yet buy yourself a

349

00:17:01,199 --> 00:17:02,959

little red

350

00:17:02,959 --> 00:17:07,559

nose try complaining with this nose

351

00:17:08,720 --> 00:17:11,760

on walk into a

352

00:17:11,760 --> 00:17:14,439

store say I don't see anybody here where

353

00:17:14,439 --> 00:17:16,679

are

354

00:17:21,799 --> 00:17:24,160

they if you're in a relationship and

355

00:17:24,160 --> 00:17:25,959

your partner wants to get Amorous and

356

00:17:25,959 --> 00:17:27,400

you're not in the

357

00:17:27,400 --> 00:17:30,320

mood put your nose

358

00:17:30,320 --> 00:17:34,679

on say why don't you start without

359

00:17:35,480 --> 00:17:39,720

me when it sounds good I'll be

360

00:17:43,360 --> 00:17:46,360

in hey who knows 50 Shades of Gray 50

361

00:17:46,360 --> 00:17:49,600

Shades of noses I don't

362

00:17:50,080 --> 00:17:53,160

know if you like to pruer and you have a

363

00:17:53,160 --> 00:17:55,360

psychic mentality put this on get

364

00:17:55,360 --> 00:17:57,480

yourself a little costume like this and

365

00:17:57,480 --> 00:18:01,039

put it on and start a psychic

366

00:18:01,039 --> 00:18:03,559

booth go into work and say it's going to

367

00:18:03,559 --> 00:18:06,159

be a bad

368

00:18:07,960 --> 00:18:11,760

day next week it's going to get

369

00:18:11,760 --> 00:18:14,360

worse if someone says it's a beautiful

370

00:18:14,360 --> 00:18:16,159

day it's going to rain

371

00:18:16,159 --> 00:18:18,880

Friday how many people do you know like

372

00:18:18,880 --> 00:18:22,760

this it's like why suffer in

373

00:18:22,760 --> 00:18:25,039

advance you know we don't have that much

374

00:18:25,039 --> 00:18:27,640

time as I said before we're all going to

375

00:18:27,640 --> 00:18:31,080

go to another Place enjoy it you don't

376

00:18:31,080 --> 00:18:33,039

have to be a perfectionist at everything

377

00:18:33,039 --> 00:18:35,360

you don't have to be a martyr you don't

378

00:18:35,360 --> 00:18:39,159

have to be a control freak Tamp it down

379

00:18:39,159 --> 00:18:40,760

I've never walked through a cemetery

380

00:18:40,760 --> 00:18:44,440

that said did everything died

381

00:18:48,640 --> 00:18:51,679

anyway and if nothing that I've said

382

00:18:51,679 --> 00:18:53,600

works I love this this is a great

383

00:18:53,600 --> 00:18:55,679

metaphor you want to drive yourself

384

00:18:55,679 --> 00:18:57,320

crazy get a

385

00:18:57,320 --> 00:18:59,679

whip use it when you wake up in the

386

00:18:59,679 --> 00:19:03,240

morning start right in oh it's

387

00:19:04,280 --> 00:19:07,799

raining oh I'm so

388

00:19:07,799 --> 00:19:12,039

bloated oh I'm still married to

389

00:19:13,520 --> 00:19:16,320

you take it to work there are people

390

00:19:16,320 --> 00:19:17,799

there that you know were brought in to

391

00:19:17,799 --> 00:19:19,400

disturb you go right up to them say I

392

00:19:19,400 --> 00:19:22,400

was fine when I saw

393

00:19:25,919 --> 00:19:29,799

you now you've given up your power

394

00:19:29,799 --> 00:19:32,400

and you've lost your sense of

395

00:19:32,400 --> 00:19:35,799

humor so I hope you will go out into the

396

00:19:35,799 --> 00:19:37,919

world especially tonight CU some people

397

00:19:37,919 --> 00:19:39,440

will start right in as soon as they

398

00:19:39,440 --> 00:19:42,200

leave oh it's

399

00:19:43,120 --> 00:19:46,919

dark oh my God it got dark can you

400

00:19:46,919 --> 00:19:48,600

believe it no I didn't believe it until

401

00:19:48,600 --> 00:19:51,520

you told me now I

402

00:19:52,440 --> 00:19:56,400

know I had where's a car can we find it

403

00:19:56,400 --> 00:19:57,840

no we're going to sleep here on the

404

00:19:57,840 --> 00:19:59,560

sidewalk

405

00:20:01,000 --> 00:20:03,640

tonight you got to see the funny you

406

00:20:03,640 --> 00:20:07,000

really do it's see it's the best revenge

407

00:20:07,000 --> 00:20:09,600

folks and it's a wonderful connection

408

00:20:09,600 --> 00:20:11,880

because when you can laugh at yourself

409

00:20:11,880 --> 00:20:14,840

it shows your humility and it and it

410

00:20:14,840 --> 00:20:17,440

really breeds connection to all of us

411

00:20:17,440 --> 00:20:19,919

because we're all vulnerable aren't we

412

00:20:19,919 --> 00:20:22,640

we're all vulnerable so thank you so

413

00:20:22,640 --> 00:20:25,120

very much I hope you have a wonderful

414

00:20:25,120 --> 00:20:27,640

wonderful rest of your life thank you

415

00:20:27,640 --> 00:20:28,880

thank you

416

thank

417

00:20:49,600 --> 00:20:52,600

you

Αρχείο ελληνικών υποτίτλων

1

00:00:12,536 --> 00:00:14,790

Λοιπόν, διδάσκω διαχείριση άγχους

2

00:00:14,871 --> 00:00:16,729

εδώ και 30 χρόνια

3

00:00:17,642 --> 00:00:19,367

και πρέπει να σας πω:

4

00:00:19,448 --> 00:00:20,949

οι άνθρωποι τρελαίνονται.

5

00:00:23,322 --> 00:00:25,069

Είναι απλά απίστευτο, σωστά;

6

00:00:26,135 --> 00:00:28,575

Εννοώ, σκέφτομαι

την καταγωγή μου.

7

00:00:28,656 --> 00:00:30,652

Είμαι μια Σικελή

απ' το Μπρούκλιν

8

00:00:31,923 --> 00:00:34,669

και γεννήθηκα σ' αυτή

την ιταλική οικογένεια

9

00:00:34,750 --> 00:00:36,186

με την πολλή υστερία.

10

00:00:36,267 --> 00:00:37,286

Πολλή υστερία.

11

00:00:37,367 --> 00:00:38,927

Δηλαδή, ξέρεις, είναι σαν όπερα.

12

00:00:39,900 --> 00:00:42,013

Βγάζεις τα σκουπίδια

και πρέπει να αντιδράς:

13

00:00:42,094 --> 00:00:43,517

"Βγάζοντας τα σκουπίδια έξω!"

14

00:00:45,623 --> 00:00:47,395

Μετά, πρέπει

να τους φιλήσεις όλους,

15

00:00:47,476 --> 00:00:49,612

γιατί μπορεί να μην επιστρέψεις.

Ποιος ξέρει;

16

00:00:53,895 --> 00:00:56,895

Αλλά η λέξη "άγχος"

δεν υπήρχε καν τότε.

17

00:00:56,976 --> 00:00:58,844

Κανένας δεν μιλούσε

για το άγχος.

18

00:00:58,925 --> 00:01:01,621

Υπήρχε μια κατάθλιψη,

υπήρχε ο Β' Παγκόσμιος Πόλεμος.

19

00:01:01,702 --> 00:01:05,172

Η γιαγιά μου

είχε τρεις γιους στο στρατό

20

00:01:05,253 --> 00:01:07,456

και πάντα υπέφερε

εξαιτίας αυτού,

21

00:01:07,537 --> 00:01:08,830

το μαρτύριο της Σικελίας.

22

00:01:09,313 --> 00:01:11,786

Κάθε φορά που την κοιτούσα:

"Αχ υποφέρω!".

23

00:01:13,831 --> 00:01:15,417

Αλλά γελούσαμε πολύ.

24

00:01:15,498 --> 00:01:17,817

Ξέρετε τι άλλο κάναμε;

Τρώγαμε πολύ.

25

00:01:18,716 --> 00:01:22,030

Τρώγαμε κι όταν είχαμε φάει,
εξασκούμασταν να φάμε ξανά.

26

00:01:22,111 --> 00:01:24,434

Μιλούσαμε για το φαγητό
όλη την ώρα.

27

00:01:26,129 --> 00:01:30,323

Διασκεδάζαμε
εν μέσω του άγχους που συνέβαινε.

28

00:01:30,904 --> 00:01:34,124

Κι οι άνθρωποι
φαίνονταν να τα βγάζουν πέρα.

29

00:01:34,205 --> 00:01:36,551

Εννοώ, αποδέχτηκαν
την πραγματικότητα

30

00:01:37,392 --> 00:01:40,946

κι είχαν μια κοινότητα
ανθρώπων που τους βοήθησε.

31

00:01:41,402 --> 00:01:43,155

Τους έλεγαν γείτονες.
Τους θυμάστε;

32

00:01:45,318 --> 00:01:47,090

Κανείς δεν έρχεται πια
στο σπίτι σου

33

00:01:47,171 --> 00:01:48,924

με ένα λουκάνικο ή με ένα κεφτεδάκι.

34

00:01:51,202 --> 00:01:54,295

Επειδή, ξέρετε, τι γίνεται
αν η χοληστερίνη σας είναι πολύ υψηλή;

35

00:01:55,496 --> 00:01:57,503

Ή κάτι θα μπορούσε
να πάει στραβά, ξέρετε.

36

00:01:57,584 --> 00:01:59,583

Και ποιοι είναι αυτοί
οι άνθρωποι;

37

00:01:59,664 --> 00:02:01,810

Τους βλέπεις να έρχονται
στην πόρτα κι είσαι:

38

00:02:02,779 --> 00:02:04,065

"Δεν θέλω να δω ανθρώπους."

39

00:02:04,601 --> 00:02:06,294

"Έχω να δω
την εκπομπή μου απόψε."

40

00:02:07,487 --> 00:02:08,720

Αυτή με τους γείτονες.

41

00:02:14,489 --> 00:02:15,821

Δεν θυμάμαι τη γιαγιά μου

42

00:02:15,901 --> 00:02:17,763

να στέκεται στον νεροχύτη

λέγοντας,

43

00:02:17,844 --> 00:02:21,069

"Παναγία μου!

Είμαι τόσο αγχωμένη!"

44

00:02:22,877 --> 00:02:24,278

"Δεν αντέχω άλλο".

45

00:02:25,342 --> 00:02:27,417

"Πρέπει να πάω

στο μάθημα spinning μου".

46

00:02:29,512 --> 00:02:32,106

"Ίσως ξέχασα

το σμούθι λαχανίδας μου σήμερα το πρωί".

47

00:02:33,605 --> 00:02:35,898

"Και δεν ξέρω πού είναι το Fitbit μου".

48

00:02:42,871 --> 00:02:45,068

Έχουμε φτάσει σε ένα σημείο,

49

00:02:45,149 --> 00:02:48,538

όπου δεν ξέρουμε

πώς να βλέπουμε το χιούμορ στη ζωή μας,

50

00:02:48,619 --> 00:02:50,484

επειδή δεν έχουμε αυτούς

τους ανθρώπους

51

00:02:50,565 --> 00:02:51,831

να περνάνε από τη ζωή μας,

52

00:02:51,912 --> 00:02:54,602

τους χαρακτήρες

που ήταν κάποτε στη ζωή μου,

53

00:02:54,683 --> 00:02:58,963

οι οποίοι μου χάρισαν ιστορικές αναφορές
που θα μπορούσα να βάλω στα βιβλία μου.

54

00:02:59,536 --> 00:03:03,023

Δεν τρώμε πλέον μαζί
όπως κάναμε συχνά,

55

00:03:03,104 --> 00:03:06,263

όπου μιλούσαμε και γελούσαμε
και μοιραζόμασταν ιστορίες.

56

00:03:06,344 --> 00:03:09,603

Κι αν έκανες αταξίες,
την είχες βάψει!

57

00:03:10,820 --> 00:03:13,702

Σου 'λεγαν:

"Μα είσαι στα καλά σου;"

58

00:03:14,649 --> 00:03:16,235

Κι εγώ πήγα σε καθολικό σχολείο.

59

00:03:17,174 --> 00:03:19,880

Είχα τις Αδελφές της Συνεχούς
Διαταραχής της Διάθεσης.

60

00:03:22,546 --> 00:03:25,972

Πιστέψτε με, δεν σας άφηναν
να ξεφύγετε με τίποτα.

61

00:03:28,671 --> 00:03:31,164

Και ξέρετε, όλο αυτό είναι
μέρος του να καταλάβετε

62

00:03:31,245 --> 00:03:33,237

πώς να κάνετε χιούμορ
για το άγχος σας.

63

00:03:33,318 --> 00:03:36,205

Το να έχετε ανθρώπους
γύρω σας να σας καθοδηγούν,

64

00:03:36,286 --> 00:03:37,537

να γελούν μαζί σας,

65

00:03:37,618 --> 00:03:40,095

να σας ξαλαφρώνουν

66

00:03:40,176 --> 00:03:42,994

αντί για όλη αυτή
την υστερία, σωστά;

67

00:03:43,075 --> 00:03:44,661

Δεν υπάρχει πολλή υστερία;

68

00:03:45,502 --> 00:03:48,442

Όλοι πρέπει να σου πουν
τι συμβαίνει.

69

00:03:48,523 --> 00:03:50,773

Το Facebook είναι γεμάτο ιστορίες.

70

00:03:50,854 --> 00:03:53,629

"Έπρεπε να δεις τι έγινε!"

71

00:03:54,903 --> 00:03:56,240

"Ήμουν στην κίνηση!"

72

00:03:58,341 --> 00:04:01,807

"Υπάρχει μια φωτογραφία μου
να περνάω από τα διόδια!"

73

00:04:06,982 --> 00:04:08,594

Αυτό είναι θλιβερό, παιδιά.

74

00:04:08,675 --> 00:04:10,548

Θλιβερό, σωστά;

75

00:04:11,702 --> 00:04:13,635

Δεν έχουμε ζωή πια.

76

00:04:14,396 --> 00:04:17,887

Γιατί στη ζωή μας έχουμε

γίνει ανθρώπινες πράξεις.

77

00:04:17,968 --> 00:04:19,516

Δεν είμαστε πια άνθρωποι.

78

00:04:20,049 --> 00:04:22,656

Πρέπει να πούμε σε όλους
όσους συναντάμε τι κάνουμε.

79

00:04:22,737 --> 00:04:24,323

Γι' αυτό είμαστε τόσο αγχωμένοι.

80

00:04:24,970 --> 00:04:27,923

Όλοι λένε "Ξέρεις τι κάνω;"

81

00:04:29,098 --> 00:04:30,701

"Ξέρεις πόσο απασχολημένος είμαι;

82

00:04:30,781 --> 00:04:32,783

Είμαι τόσο πολύ
που δεν ξέρω τι να κάνω!"

83

00:04:34,478 --> 00:04:37,319

Λοιπόν, ίσως θα έπρεπε να σκάσεις,
ίσως αυτό θα βοηθούσε!

84

00:04:40,241 --> 00:04:41,241

Απλώς σκάσε.

85

00:04:44,740 --> 00:04:48,214

Αλλά τώρα το άτομο που το είπες,
πρέπει να ανεβάσει την ένταση.

86

00:04:49,736 --> 00:04:51,599

Πρέπει να κερδίσει
αυτόν τον διαγωνισμό,

87

00:04:51,680 --> 00:04:52,923

για όνομα του Θεού!

88

00:04:53,782 --> 00:04:54,798

Οπότε πρέπει να πουν:

89

00:04:54,879 --> 00:04:56,485

"Νομίζεις είσαι απασχολημένος;"

90

00:04:56,566 --> 00:04:58,775

"Πρέπει να δεις πόσο

απασχολημένος είμαι 'γώ!"

91

00:05:00,376 --> 00:05:01,569

Τώρα δεν έχεις να πεις

92

00:05:01,650 --> 00:05:03,591

παρά μόνο

για τις σωματικές σου παθήσεις.

93

00:05:04,857 --> 00:05:06,230

Πρέπει να τις μοιραστείς.

94

00:05:07,239 --> 00:05:10,477

"Λοιπόν, πονάει η πλάτη μου,

το μέτωπό μου, τα πλευρά μου".

95

00:05:11,457 --> 00:05:13,430

"Και δεν πηγαίνω συχνά
στην τουαλέτα πια".

96

00:05:16,278 --> 00:05:19,104

Και πρέπει να σας πω
ότι όσο πιο αγχωμένοι είστε

97

00:05:19,185 --> 00:05:21,419

τόσο περισσότερο
θα χρειαστείτε ένα καθαρτικό.

98

00:05:23,033 --> 00:05:26,482

Είμαστε από τις λίγες χώρες
κι έχω πάει σε αρκετά μέρη στον κόσμο,

99

00:05:26,563 --> 00:05:28,096

που έχουν τόσα πολλά καθαρτικά.

100

00:05:29,192 --> 00:05:30,863

Γιατί πιστεύετε

ότι συμβαίνει αυτό;

101

00:05:31,834 --> 00:05:34,200

Κοιτάξτε τα πρόσωπα

των ανθρώπων και θα μάθετε.

102

00:05:37,106 --> 00:05:39,654

Οι άνθρωποι

περπατούν έτσι όλη τη μέρα.

103

00:05:40,452 --> 00:05:42,898

Σφίγγοντας, σφίγγοντας

και ξανά σφίγγοντας.

104

00:05:47,769 --> 00:05:51,089

Μέχρι να πάνε για ύπνο το βράδυ,

μοιάζουν σαν πεθαμένοι παπαγάλοι.

105

00:05:57,383 --> 00:05:59,629

Έχουμε πρόβλημα με την αϋπνία.

106

00:05:59,710 --> 00:06:01,809

Περισσότεροι άνθρωποι
παίρνουν φάρμακα τώρα,

107

00:06:01,890 --> 00:06:03,202

φάρμακα για τον ύπνο.

108

00:06:03,283 --> 00:06:07,149

Παίρνουν αντικαταθλιπτικά
περισσότερο από οπουδήποτε αλλού.

109

00:06:07,230 --> 00:06:09,572

Μέχρι και κάποια παιδιά
παίρνουν αντικαταθλιπτικά,

110

00:06:09,653 --> 00:06:11,918

γιατί δεν μπορούμε
ούτε αυτά να αφήσουμε ήσυχα.

111

00:06:12,587 --> 00:06:14,320

Μην τυχόν

και βγουν έξω να παίζουν.

112

00:06:14,964 --> 00:06:16,938

Να πάτε έξω να παίξετε;

Τι; Είστε σοβαροί;

113

00:06:17,504 --> 00:06:20,476

Θα φτιάξω μια εφαρμογή

που θα έχει έναν σκίουρο

114

00:06:20,557 --> 00:06:21,936

για να το δουν τα παιδιά.

115

00:06:25,193 --> 00:06:26,853

Πιθανότατα,

θα κάνω μια περιουσία.

116

00:06:28,823 --> 00:06:31,036

Δεν μπορείς να κάνεις

ποδήλατο πια πάνω κάτω.

117

00:06:31,117 --> 00:06:33,282

Πρέπει να φορέσεις
στολή αστροναύτη της NASA.

118

00:06:36,890 --> 00:06:38,624

Πρέπει να λουστείς με αντισηπτικό.

119

00:06:38,705 --> 00:06:40,216

Πρέπει να τρώς υγιεινά σνακ.

120

00:06:40,923 --> 00:06:42,763

Είναι λογικό
που τα παιδιά αγχώνονται.

121

00:06:43,255 --> 00:06:44,951

Εγώ έπινα απ' το λάστιχο.

122

00:06:46,828 --> 00:06:48,185

Κι είμαι ακόμα ζωντανή.

123

00:06:57,127 --> 00:06:58,813

Έπεσα ακόμα

κι από το ποδήλατό μου.

124

00:06:58,894 --> 00:07:00,127

Πολλές φορές.

125

00:07:02,302 --> 00:07:03,612

Είναι κάπως λυπηρό, σωστά;

126

00:07:03,693 --> 00:07:06,073

Τα παιδιά δεν ξέρουν

πώς να είναι παιδιά πια,

127

00:07:06,154 --> 00:07:08,977

οι άνθρωποι δεν ξέρουν

πώς να είναι άνθρωποι,

128

00:07:09,058 --> 00:07:11,608

γιατί όλοι είμαστε αγχωμένοι.

129

00:07:12,251 --> 00:07:14,755

Έχει γίνει ένα σύμβολο

της ύπαρξης, σωστά;

130

00:07:15,272 --> 00:07:18,679

Θέλω, λοιπόν,

να ξεκινήσω ταξιδεύοντάς σας,

131

00:07:18,760 --> 00:07:20,479

ίσως για να διώξετε το άγχος,

132

00:07:20,560 --> 00:07:21,957

με μια απλή μικρή έρευνα.

133

00:07:22,038 --> 00:07:23,958

Πόσοι αγχωθήκατε

την περασμένη εβδομάδα;

134

00:07:24,039 --> 00:07:25,118

Σηκώστε το χέρι σας.

135

00:07:26,227 --> 00:07:28,147

Τις περασμένες εβδομάδες;

136

00:07:29,623 --> 00:07:31,105

Τον περασμένο μήνα;

137

00:07:32,400 --> 00:07:33,526

Τους περασμένους μήνες;

138

00:07:34,465 --> 00:07:35,632

Τα περασμένα χρόνια;

139

00:07:37,344 --> 00:07:38,397

Μια ζωή;

140

00:07:41,764 --> 00:07:43,756

Όταν είμαστε αγχωμένοι,

τι κάνουμε;

141

00:07:43,837 --> 00:07:45,390

Μας αρέσει να το λέμε

στον κόσμο.

142

00:07:46,000 --> 00:07:47,281

Και φτιάχνουμε ομάδες.

143

00:07:48,505 --> 00:07:49,898

Παγκόσμιες ομάδες γκρίνιας.

144

00:07:51,113 --> 00:07:53,919

Μαζευόμαστε στα γραφεία μας,
στο σπίτι μας, οπουδήποτε.

145

00:07:54,000 --> 00:07:56,316

Κάποιοι άνθρωποι,
πριν φύγουν απ' το σπίτι

146

00:07:56,397 --> 00:07:59,317

θα πουν στην οικογένειά τους:
"Θα είμαι πτώμα όταν επιστρέψω".

147

00:08:03,064 --> 00:08:04,890

Αυτό είναι μια μορφή

προ-ταλαιπωρίας.

148

00:08:07,711 --> 00:08:09,484

Δεν είσαι πτώμα, αλλά θα είσαι.

149

00:08:11,270 --> 00:08:14,330

Τώρα η πρότασή μου είναι,

όταν αγχώνεστε έτσι,

150

00:08:14,916 --> 00:08:16,610

χειροκροτήστε τον εαυτό σας.

151

00:08:17,389 --> 00:08:18,627

Ζητήστε το.

152

00:08:18,708 --> 00:08:20,173

Όταν πηγαίνετε

στο γραφείο σας,

153

00:08:20,254 --> 00:08:21,853

μπαίνετε μέσα και λέτε:

154

00:08:21,934 --> 00:08:22,954

"Ηρθα".

155

00:08:24,519 --> 00:08:26,172

"Θα ήθελα ένα χειροκρότημα".

156

00:08:30,117 --> 00:08:31,117

Γιατί όχι;

157

00:08:32,338 --> 00:08:33,585

Όταν πάτε σπίτι απόψε,

158

00:08:33,666 --> 00:08:36,252

κάποιοι από σας

έχετε ήδη τρελαθεί,

159

00:08:36,353 --> 00:08:39,107

με το να σκέφτεστε τι συνέβη

όσο δεν ήσασταν εκεί.

160

00:08:42,183 --> 00:08:44,337

Ποια είναι η διαφορά;

Κάτι συνέβη.

161

00:08:45,942 --> 00:08:47,608

Όταν μπείτε

απ' την πόρτα απόψε,

162

00:08:47,689 --> 00:08:49,442

μπείτε μέσα και πείτε:

"Επέστρεψα".

163

00:08:50,286 --> 00:08:52,228

"Θα μπορούσα να είχα πάει

κάπου αλλού".

164

00:08:54,660 --> 00:08:56,507

"Να νιώθεις ευγνώμων

που γύρισα σπίτι".

165

00:08:58,787 --> 00:09:00,785

"Θα ήθελα ένα χειροκρότημα".

166

00:09:03,744 --> 00:09:05,104

Έχοντας αυτό κατά νου,

167

00:09:05,185 --> 00:09:07,063

θέλω ο καθένας από σας

να σηκωθεί

168

00:09:07,144 --> 00:09:09,957

και να χειροκροτήσει

τον εαυτό του αυτή τη στιγμή.

169

00:09:26,673 --> 00:09:27,939

Αυτό ήταν υπέροχο.

170

00:09:29,503 --> 00:09:32,001

Τώρα, αυτό είναι ένα βήμα

προς τη σωστή κατεύθυνση.

171

00:09:33,056 --> 00:09:34,708

Το δεύτερο που πρέπει να κάνετε

172

00:09:34,789 --> 00:09:37,656

είναι να συνειδητοποιήσετε
ότι έχουμε 60.000 σκέψεις,

173

00:09:37,737 --> 00:09:40,282

που περνούν
απ' το μυαλό μας κάθε μέρα,

174

00:09:40,921 --> 00:09:43,637

οι περισσότερες απ' αυτές
είναι εκεί για να σας ενοχλούν.

175

00:09:44,689 --> 00:09:48,436

Πολλοί από μας πάντα σκεφτόμαστε
το χειρότερο πιθανό σενάριο, σωστά;

176

00:09:49,273 --> 00:09:50,813

"Ω, Θεέ μου! Τι θα γίνει;"

177

00:09:51,421 --> 00:09:55,234

Και φυσικά, τα μηνύματα φόβου
που μεταδίδουν τα ΜΜΕ σήμερα

178

00:09:55,315 --> 00:09:57,069

απλώς το ενισχύουν, σωστά;

179

00:09:57,150 --> 00:10:00,560

Πολλοί από σας είστε αρκετά τρελοί
για να βλέπετε ειδήσεις το πρωί.

180

00:10:03,285 --> 00:10:05,066

Και πρέπει να ξέρουμε
τι καιρό έχει.

181

00:10:05,613 --> 00:10:08,470

Όταν μεγάλωνα, ξέρετε
πώς μαθαίναμε τι καιρό έχει;

182

00:10:08,551 --> 00:10:09,904

Κοιτούσαμε απ' το παράθυρο.

183

00:10:10,798 --> 00:10:11,950

Έλεγχες: "Βρέχει".

184

00:10:13,135 --> 00:10:14,575

Τώρα όχι. Το ψάχνεις.

185

00:10:14,656 --> 00:10:17,695

Πρέπει να ξέρεις ότι βρέχει,
ποιο είναι το σημείο υγροποίησης

186

00:10:18,383 --> 00:10:21,556

κι αν υπάρχει κάτι,
πολλή βροχή,

187

00:10:21,637 --> 00:10:23,483

πρέπει να δεις
έναν ηλίθιο δημοσιογράφο

188

00:10:23,564 --> 00:10:25,696

δίπλα στον ωκεανό
με μια ομπρέλα.

189

00:10:32,330 --> 00:10:35,036

Τότε, αν είναι ωραία εδώ,
σου λένε πού είναι απαίσια.

190

00:10:38,469 --> 00:10:44,121

Ξεκινάς τη μέρα
"καταστρεφοποιώντας", "απαισιοποιώντας".

191

00:10:44,202 --> 00:10:48,852

Αυτός ήταν ένας όρος
που αναπτύχθηκε από τον Δρ Άλμπερτ Έλλις,

192

00:10:48,933 --> 00:10:51,939

τον συγγραφέα της Λογικοθυμικής
Συμπεριφορικής Θεραπείας (REBT).

193

00:10:52,020 --> 00:10:55,915

Και πολλοί "καταστρεφοποιούμε"
και "απαισιοποιούμε".

194

00:10:56,617 --> 00:10:58,403

Μπαίνουμε στο αυτοκίνητό μας

195

00:10:58,484 --> 00:11:01,888

και δεν μπορούμε να αντέξουμε
το γεγονός ότι υπάρχει κίνηση.

196

00:11:02,895 --> 00:11:05,362

Όταν πήγαινα βόλτα
με έναν από τους συζύγους μου

197

00:11:05,443 --> 00:11:06,555

κι είχα δύο,

198

00:11:08,257 --> 00:11:10,043

τους αποκαλούσα
"προσυζύγους" μου...

199

00:11:15,051 --> 00:11:18,411

το πρώτο πράγμα που θα έλεγαν ήταν:
"Από πού ήρθαν όλα αυτά τα αμάξια;"

200

00:11:19,900 --> 00:11:20,900

Είναι δρόμος.

201

00:11:26,324 --> 00:11:28,782

Είπα: "Ας πάμε σπίτι,
ας πάμε στον δρόμο".

202

00:11:28,863 --> 00:11:30,969

"Απλώς θα ανεβοκατεβαίνουμε,
δεν θα φύγουμε".

203

00:11:37,125 --> 00:11:39,529

Βλέπετε, ο μόνος τρόπος
να απαλλαγείτε από το άγχος

204

00:11:40,276 --> 00:11:41,721

και να χρησιμοποιήσετε χιούμορ

205

00:11:41,802 --> 00:11:45,317

είναι να απομακρυνθείτε από σας,
να γίνετε μάρτυρας της συμπεριφοράς σας.

206

00:11:45,398 --> 00:11:47,777

Αυτός είναι

ένας βουδιστικός τρόπος σκέψης.

207

00:11:47,858 --> 00:11:49,977

Γίνετε ο μάρτυρας

της δικής σας συμπεριφοράς.

208

00:11:50,058 --> 00:11:52,692

Σκεφτείτε για τι ακριβώς σκέφτεστε.

209

00:11:53,223 --> 00:11:54,609

Είναι ρεαλιστικό;

210

00:11:54,690 --> 00:11:56,003

Είστε σε ένα αυτοκίνητο,

211

00:11:56,084 --> 00:11:58,888

ρωτώντας τον εαυτό σας

από πού ήρθαν τα αυτοκίνητα.

212

00:11:58,969 --> 00:12:00,709

Είναι ηλίθια ερώτηση.

213

00:12:02,067 --> 00:12:03,659

Μπορεί να θέλετε

να αναρωτηθείτε,

214

00:12:03,740 --> 00:12:05,560

"Ρε, αναρωτιέμαι γιατί το είπα αυτό".

215

00:12:06,954 --> 00:12:08,667

"Αυτό δεν βγάζει νόημα".

216

00:12:09,912 --> 00:12:11,651

Μετά προσπαθούμε να το εντείνουμε

217

00:12:11,732 --> 00:12:13,694

και να το κάνουμε

όσο το δυνατόν χειρότερο

218

00:12:13,775 --> 00:12:15,762

και βασανίζουμε

τον άνθρωπο δίπλα μας.

219

00:12:16,597 --> 00:12:17,883

"Είδες όλα τα αυτοκίνητα;"

220

00:12:20,122 --> 00:12:22,168

"Όχι, είμαι ηλίθιος,

δεν το παρατήρησα".

221

00:12:25,853 --> 00:12:28,314

Πόσοι από σας το κάνετε

όταν πηγαίνετε για ψώνια;

222

00:12:28,395 --> 00:12:29,983

Έχω σταθεί στη σειρά

με ανθρώπους

223

00:12:30,064 --> 00:12:33,848

που αγανακτούν

και πατούν τη γη σαν βουβάλια...

224

00:12:37,050 --> 00:12:38,256

και τρελαίνονται

225

00:12:39,443 --> 00:12:41,616

κάνοντας πάλι

χαζές ερωτήσεις.

226

00:12:41,697 --> 00:12:44,963

Όπως: "Κοίτα όλους

αυτούς τους ανθρώπους στο μαγαζί!"

227

00:12:46,186 --> 00:12:47,932

"Αναρωτιέμαι,

γιατί είναι εδώ τώρα".

228

00:12:51,591 --> 00:12:54,024

Δείτε το από την οπτική

της κωμικής σειράς Seinfeld.

229

00:12:54,105 --> 00:12:56,386

Ρωτήστε τον εαυτό σας:

"Γιατί το λέω αυτό;"

230

00:12:56,467 --> 00:12:58,780

Οι άνθρωποι πάνε για ψώνια

σε περίεργες ώρες.

231

00:12:58,861 --> 00:12:59,954

Δεν υπάρχει πλοκή.

232

00:13:00,035 --> 00:13:02,704

Δεν είναι εδώ,

για να με εκδικηθούν.

233

00:13:07,534 --> 00:13:11,834

Μπορείτε να φανταστείτε

πώς θα ήταν ο κόσμος αν χαλαρώναμε;

234

00:13:11,915 --> 00:13:13,747

Τι θα γινόταν αν χαλαρώναμε;

235

00:13:13,828 --> 00:13:16,602

Αν συνειδητοποιούσαμε

236

00:13:16,683 --> 00:13:19,596

ότι εμείς ήμασταν λάθος;

237

00:13:23,315 --> 00:13:26,483

Φανταστείτε πόση πλάκα θα κάναμε
με ανθρώπους που θα γνωρίζαμε.

238

00:13:26,564 --> 00:13:31,502

Αν αρχίζαμε να ακούμε τον διάλογο μας
αντί να τον παίρνουμε τόσο σοβαρά.

239

00:13:31,583 --> 00:13:34,183

Γιατί αν σκέφτεστε τα χειρότερα
παίρνετε τα χειρότερα,

240

00:13:34,264 --> 00:13:35,569

υποφέρετε διπλά.

241

00:13:35,650 --> 00:13:37,789

Σκέφτεστε τα καλύτερα

παίρνετε τα χειρότερα,

242

00:13:37,870 --> 00:13:39,029

υποφέρετε μόνο μια φορά.

243

00:13:40,541 --> 00:13:43,954

Αλλά πιστεύω ότι σε πολλούς

από μας αρέσει να υποφέρουμε, τι λέτε;

244

00:13:44,035 --> 00:13:45,788

Ναι! Ας το παραδεχτούμε.

245

00:13:46,936 --> 00:13:50,276

Δεν είναι απλά κάτι

που το κάνουμε επίτηδες.

246

00:13:50,357 --> 00:13:53,790

Κάποιοι έχουν υπεραντιδραστικά

μέρη στον εγκέφαλο.

247

00:13:55,230 --> 00:13:58,689

Και παρατήρησαν

ότι όταν οι Βουδιστές μοναχοί

248

00:13:58,770 --> 00:14:00,787

διαλογίζονταν

από όταν ήταν παιδιά,

249

00:14:00,868 --> 00:14:04,350

αυτό το μέρος του εγκεφάλου

δεν είναι τόσο αντιδραστικό.

250

00:14:05,081 --> 00:14:07,966

Κι αυτό είναι κάπως έμφυτο

σε πολλούς από εμάς, σωστά;

251

00:14:08,047 --> 00:14:10,546

Επειδή γεννιόμαστε

με αυτή την προδιάθεση.

252

00:14:11,582 --> 00:14:13,799

Άνθρωποι της οικογένειας μου,
όλες οι γυναίκες,

253

00:14:13,880 --> 00:14:16,629

είχαν πάθει κρίσεις πανικού,
συμπεριλαμβανομένου και μένα.

254

00:14:17,316 --> 00:14:21,276

Το θαύμα του δικού μου ταξιδιού
είναι ότι εγώ μπόρεσα να διδάξω

255

00:14:21,357 --> 00:14:24,142

σε άλλους ανθρώπους
τα πράγματα που έπρεπε να μάθω.

256

00:14:26,136 --> 00:14:28,597

Και συνεχίζω να το κάνω αυτό,

257

00:14:28,678 --> 00:14:30,157

διότι όσο μεγαλώνεις,

258

00:14:30,935 --> 00:14:34,055

κι ήμουν 77 πριν μερικούς μήνες.

259

00:14:37,733 --> 00:14:40,433

Σας ευχαριστώ,

είμαι ακόμα ζωντανή!

260

00:14:43,648 --> 00:14:46,281

Έρχονται και μου λένε:

"Ακόμα το κάνεις αυτό;"

261

00:14:46,362 --> 00:14:48,562

Και λέω:

"Ναι, δεν έχω πεθάνει ακόμα, εντάξει;"

262

00:14:51,014 --> 00:14:56,733

Ένα από τα μεγαλύτερα οράματά μου

είναι να δω τον κόσμο να χαλαρώνει.

263

00:14:56,814 --> 00:15:00,453

Γιατί αν ο καθένας από μας

είχε μια ανεμελιά,

264

00:15:00,534 --> 00:15:02,539

θα τη μοιραζόμασταν
και με άλλους, σωστά;

265

00:15:02,620 --> 00:15:05,480

Κι η ενέργειά μας
σε αυτό τον κόσμο θα άλλαζε.

266

00:15:05,561 --> 00:15:07,962

Πολλές φορές που ασχολούμαστε
ο ένας με τον άλλο

267

00:15:08,043 --> 00:15:13,776

είναι, δεν ξέρω, ανάγκη να φύγουμε
απ' το μέρος που είμαστε.

268

00:15:14,098 --> 00:15:16,346

Δεν ξέρουμε καν
πού βρισκόμαστε τις μισές φορές,

269

00:15:16,427 --> 00:15:18,392

επειδή πάντα σκεφτόμαστε

πού θα πάμε μετά.

270

00:15:19,119 --> 00:15:20,573

Δεν απολαμβάνουμε τις στιγμές,

271

00:15:20,654 --> 00:15:23,691

επειδή πρέπει να βγάλουμε σέλφι

από τις στιγμές που βρισκόμαστε,

272

00:15:24,395 --> 00:15:26,168

ώστε να δούμε

τη στιγμή αργότερα.

273

00:15:29,429 --> 00:15:30,701

Υπάρχουν πολλοί τρόποι,

274

00:15:30,782 --> 00:15:33,140

με τους οποίους μπορούμε

να τα καταφέρουμε στη ζωή

275

00:15:33,221 --> 00:15:34,545

και να γελάσουμε.

276

00:15:34,626 --> 00:15:36,998

Ένας από αυτούς

είναι να γελάμε επίτηδες.

277

00:15:37,079 --> 00:15:38,545

Απλώς λυθείτε στα γέλια!

278

00:15:39,580 --> 00:15:41,713

Γελάστε

με τους συναδέλφους σας στη δουλειά!

279

00:15:43,268 --> 00:15:45,075

Καθίστε με φίλους σας

και γελάστε!

280

00:15:45,156 --> 00:15:47,428

Μερικοί δεν έχουν ευχαριστηθεί

γέλιο για χρόνια,

281

00:15:47,509 --> 00:15:50,221

γιατί φοβούνται να εκτεθούν.

282

00:15:50,830 --> 00:15:54,503

Άνθρωποι που τους είπαν: "Βγάλε αυτό
το ηλίθιο χαμόγελο από το πρόσωπό σου!".

283

00:15:55,209 --> 00:15:56,795

"Το βρίσκεις αστείο αυτό;"

284

00:15:58,505 --> 00:16:02,071

"Πότε θα ελέγχεις τον εαυτό ώστε
να γίνεις σαν εμένα; Βλέπεις πώς είμαι;"

285

00:16:05,666 --> 00:16:09,506

"Επειδή μεγάλωσες κι είσαι ενήλικας
και ζορίζεσαι πολύ".

286

00:16:14,983 --> 00:16:16,275

Σκεφτείτε

μια άλλη επιλογή.

287

00:16:16,356 --> 00:16:17,389

Να χαμογελάτε.

288

00:16:17,470 --> 00:16:20,430

Να χαμογελάτε συχνά,

να χαμογελάτε στον συνάνθρωπό σας.

289

00:16:20,976 --> 00:16:24,596

Ξέρετε, όταν περνάτε από τον πάγκο

και πληρώνετε τα ψώνια σας:

290

00:16:24,677 --> 00:16:26,350

"Θαυμάστε με!"

291

00:16:30,376 --> 00:16:32,350

Γίνετε η διασκέδαση που ψάχνετε.

292

00:16:32,431 --> 00:16:34,183

Πολλοί περιμένουμε
τη διασκέδαση.

293

00:16:34,264 --> 00:16:35,310

Είστε η διασκέδαση.

294

00:16:36,173 --> 00:16:38,172

Και το να χαμογελάτε

ο ένας στον άλλο,

295

00:16:38,253 --> 00:16:42,417

δημιουργεί μια αίσθηση ανεμελιάς

τριγύρω σας, σωστά;

296

00:16:42,498 --> 00:16:43,625

Μιλάω σε όλους.

297

00:16:43,706 --> 00:16:45,804

Δεν με ενδιαφέρει αν θέλουν

να με ακούσουν.

298

00:16:47,343 --> 00:16:52,576

Απλώς ξέρω ότι θέλω να απολαύσω ό,τι ζωή
μου έχει απομείνει σε αυτό τον πλανήτη.

299

00:16:53,361 --> 00:16:56,154

Λοιπόν, άλλα δύο πράγματα
που θέλω να μοιραστώ μαζί σας

300

00:16:56,235 --> 00:16:57,588

πριν τελειώσει ο χρόνος μου

301

00:16:58,041 --> 00:16:59,528

και δεν έχει τελειώσει ακόμα.

302

00:17:00,629 --> 00:17:02,886

Αγοράστε στον εαυτό σας
μια μικρή κόκκινη μύτη.

303

00:17:04,069 --> 00:17:06,222

Προσπαθήστε
να παραπονεθείτε με αυτή τη μύτη.

304

00:17:09,796 --> 00:17:11,176

Μπείτε σε ένα κατάστημα.

305

00:17:12,929 --> 00:17:15,016

Πείτε:

"Δεν βλέπω κανέναν εδώ, πού είναι;"

306

00:17:22,855 --> 00:17:25,899

Αν είστε σε σχέση

κι ο σύντροφός σας έχει ερωτική διάθεση

307

00:17:25,980 --> 00:17:26,980

αλλά εσείς όχι,

308

00:17:28,481 --> 00:17:29,481

βάλτε τη μύτη σας.

309

00:17:31,356 --> 00:17:33,196

Πείτε: "Γιατί δεν ξεκινάς

χωρίς εμένα;"

310

00:17:36,477 --> 00:17:38,097

"Αν ακούγεται καλό, θα έρθω".

311

00:17:44,397 --> 00:17:47,890

Ποιος ξέρει, 50 αποχρώσεις του γκρι,
50 αποχρώσεις της μύτης, δεν ξέρω.

312

00:17:51,152 --> 00:17:52,962

Αν σας αρέσει
να προ-ταλαιπωρείστε

313

00:17:53,042 --> 00:17:55,232

κι έχετε μαντικές
ικανότητες, βάλτε αυτό.

314

00:17:55,313 --> 00:17:58,902

Πάρτε στον εαυτό σας
μια μικρή στολή σαν αυτή και φορέστε τη

315

00:17:58,983 --> 00:18:00,615

και κάντε καριέρα ως μέντιουμ.

316

00:18:02,185 --> 00:18:04,971

Πηγαίνετε στη δουλειά και πείτε:

"Θα είναι μια κακή μέρα."

317

00:18:08,883 --> 00:18:10,869

"Την επόμενη εβδομάδα

θα γίνει χειρότερη".

318

00:18:12,855 --> 00:18:16,115

Κάποιος λέει ότι θα είναι μια όμορφη
μέρα, "Θα βρέξει την Παρασκευή."

319

00:18:17,201 --> 00:18:19,187

Πόσους ανθρώπους

γνωρίζετε που είναι έτσι;

320

00:18:19,981 --> 00:18:22,081

Δηλαδή, γιατί να υποφέρεις

εκ των προτέρων;

321

00:18:23,862 --> 00:18:26,742

Ξέρετε, δεν έχουμε τόσο

πολύ χρόνο, όπως είπα πριν.

322

00:18:26,823 --> 00:18:29,463

Όλοι θα πάμε

σε ένα άλλο μέρος.

323

00:18:29,544 --> 00:18:30,734

Απολαύστε το.

324

00:18:30,815 --> 00:18:32,895

Δεν χρειάζεται

να είστε τελειομανής σε όλα.

325

00:18:32,976 --> 00:18:34,583

Δεν χρειάζεται να είστε μάρτυρας.

326

00:18:35,190 --> 00:18:37,120

Ή να είστε

μανιακοί με τον έλεγχο.

327

00:18:37,201 --> 00:18:38,420

Ζήστε χαλαρά.

328

00:18:39,078 --> 00:18:41,238

Δεν έχω περάσει ποτέ

από νεκροταφείο που λέει:

329

00:18:41,319 --> 00:18:43,481

"Έκανε τα πάντα τέλεια,

πέθανε ούτως ή άλλως".

330

00:18:49,575 --> 00:18:52,063

Κι αν τίποτα απ' αυτά

που είπα δεν δουλέψει,

331

00:18:52,144 --> 00:18:54,566

το αγαπώ αυτό,

είναι μια εξαιρετική μεταφορά.

332

00:18:54,647 --> 00:18:56,694

Θέλετε να τρελαθείτε;

Πάρτε ένα μαστίγιο.

333

00:18:58,289 --> 00:19:00,336

Χρησιμοποιήστε το,
όταν ξυπνήσετε το πρωί.

334

00:19:00,417 --> 00:19:02,090

Ξεκινήστε αμέσως: "Βρέχει!"

335

00:19:05,291 --> 00:19:06,811

"Είμαι τόσο φουσκωμένος/η!"

336

00:19:08,812 --> 00:19:10,552

"Είμαστε ακόμα παντρεμένοι,"

337

00:19:14,417 --> 00:19:15,536

Πάρτε το στη δουλειά.

338

00:19:15,617 --> 00:19:18,423

Υπάρχουν άνθρωποι
που ήρθαν για να σας ενοχλήσουν.

339

00:19:18,504 --> 00:19:21,504

Πηγαίνετε κοντά τους και πείτε:

"Ήμουν καλά μέχρι που σε είδα".

340

00:19:26,932 --> 00:19:28,732

Τώρα έχετε εγκαταλείψει

την δύναμή σας

341

00:19:29,845 --> 00:19:31,892

κι έχετε χάσει

την αίσθηση του χιούμορ σας.

342

00:19:33,535 --> 00:19:37,135

Οπότε ελπίζω να βγείτε

στον κόσμο, ειδικά απόψε,

343

00:19:37,216 --> 00:19:39,748

γιατί κάποιοι άνθρωποι

θα ξεκινήσουν μόλις φύγουν

344

00:19:39,829 --> 00:19:40,928

"Ω, είναι σκοτάδι".

345

00:19:44,224 --> 00:19:45,624

"Ω Θεέ μου! Σκοτείνιασε".

346

00:19:46,416 --> 00:19:47,483

"Το πιστεύεις;"

347

00:19:47,564 --> 00:19:49,190

Δεν το πίστευα

μέχρι να μου πεις.

348

00:19:49,271 --> 00:19:50,284

Τώρα ξέρω.

349

00:19:53,583 --> 00:19:56,222

"Και πού είναι το αυτοκίνητο;

Μπορούμε να το βρούμε;"

350

00:19:56,303 --> 00:19:58,816

Όχι, απόψε θα κοιμηθούμε
εδώ στο πεζοδρόμιο.

351

00:20:02,130 --> 00:20:04,763

Πρέπει να δείτε το αστείο,
αλήθεια πρέπει.

352

00:20:04,903 --> 00:20:07,109

Είναι η καλύτερη εκδίκηση, παιδιά.

353

00:20:07,930 --> 00:20:09,683

Κι είναι και μια υπέροχη σύνδεση,

354

00:20:09,764 --> 00:20:11,956

γιατί όταν μπορείς
να γελάσεις με τον εαυτό σου

355

00:20:12,037 --> 00:20:13,863

δείχνει την ταπεινοφροσύνη σου.

356

00:20:13,944 --> 00:20:17,424

Και πραγματικά δημιουργεί

σύνδεση με όλους μας,

357

00:20:17,505 --> 00:20:19,894

γιατί όλοι είμαστε ευάλωτοι, σωστά;

358

00:20:19,975 --> 00:20:21,083

Είμαστε όλοι ευάλωτοι.

359

00:20:21,589 --> 00:20:23,521

Λοιπόν, σας ευχαριστώ τόσο πολύ.

360

00:20:23,602 --> 00:20:26,603

Ελπίζω να έχετε ένα υπέροχο

υπόλοιπο της ζωής σας.

361

00:20:26,684 --> 00:20:29,623

Σας ευχαριστώ!

362

00:20:45,783 --> 00:20:49,260

Για περισσότερες πληροφορίες του TEDx

επισκεφτείτε την ιστοσελίδα.

Σχολιασμός

1.Τεχνικές οδηγίες υποτιτλισμού

Η δημιουργία των υποτίτλων έχει ως απαραίτητη προϋπόθεση το να έχουν οριστεί εκ των προτέρων ορισμένες ρυθμίσεις στο εκάστοτε πρόγραμμα υποτιτλισμού ανάλογα με τις απαιτήσεις του κάθε project. Έχοντας ήδη παρακολουθήσει το μάθημα «Υποτιτλισμός» ακολούθησα για την παρούσα εργασία τις γενικές οδηγίες που αναφέρονται στην παρουσίαση «Χαρακτηριστικά Υποτιτλισμού» της Δρ Βιλελμίνης Σωσώνη. Πιο αναλυτικά, οι υπότιτλοι αποτελούνται από μία ή δύο γραμμές (one-liners, two-liners αντίστοιχα), με αποτέλεσμα να ταυτίζονται και με τις οδηγίες του Netflix. Κρίνεται, επίσης, σημαντικό να αναφερθεί ότι τηρείται η μέθοδος της πυραμίδας, ώστε η κάτω γραμμή να είναι πάντα μεγαλύτερη από την πάνω. Ακόμα, οι υπότιτλοι τοποθετούνται πάντα στο κάτω μέρος της οθόνης, εκτός και αν χρειαστεί να τοποθετηθούν στο επάνω μέρος για να μην εμποδίζουν οτιδήποτε άλλο εμφανίζεται στην οθόνη, πράγμα που στο συγκεκριμένο βίντεο δεν χρειάστηκε.

Για τις ακριβέστερες ρυθμίσεις του προγράμματος συμβουλευτήκα την παρουσίαση «Εισαγωγή στο Subtitle Edit», την οποία ανέκτησα από το προαναφερθέν μάθημα. Ο μέγιστος αριθμός χαρακτήρων ανά γραμμή υποτίτλου (Single line max. Length) ρυθμίστηκε στους 40, ο βέλτιστος αριθμός χαρακτήρων ανά δευτερόλεπτο (Optimal chars/sec) στους 17 και ο μέγιστος αριθμός χαρακτήρων/δευτερόλεπτο (Max. chars/sec) στους 21. Στη συνέχεια, η ελάχιστη διάρκεια υποτίτλου (Min. duration, milliseconds) ορίστηκε στο 1 δευτερόλεπτο (1000 ms), η μέγιστη διάρκεια υποτίτλου (Max. duration, milliseconds) στα 6 δευτερόλεπτα (6000 ms) και ο μέγιστος αριθμός γραμμών υποτίτλων (Max. number of lines) στις δύο γραμμές.

2. Μεταφραστικά προβλήματα

2.1 Επικοινωνιακός σκοπός

Το συγκεκριμένο βίντεο απευθύνεται σε όλους τους δέκτες, καθώς το κύριο θέμα του αποτελεί το άγχος. Το άγχος είναι αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής ζωής μας και πολλοί άνθρωποι παλεύουν καθημερινά να καταπολεμήσουν τις δυσάρεστες συνέπειές του τόσο σε ψυχολογικό όσο και σε σωματικό επίπεδο. Η ομιλήτρια Loretta LaRoche ως σύμβουλος διαχείρισης άγχους παρέχει συμβουλές σε όλους τους ανθρώπους και τους προτρέπει να εισάγουν το χιούμορ στη ζωή τους. Δεδομένου ότι το χιούμορ λειτουργεί ως αποτελεσματικός μηχανισμός αντιμετώπισης του άγχους, η ομιλήτρια διεξάγει τον λόγο της με βάση τις «θεραπευτικές» ιδιότητες του και τις ριζικές αλλαγές που μπορεί να επιφέρει στη ζωή μας. Επιπρόσθετα, αυτό το βίντεο απευθύνεται, βεβαίως, και σε ανθρώπους που πάσχουν από αγχώδεις διαταραχές. Η οπτική γωνία που παρουσιάζει με τόση παραστατικότητα η ομιλήτρια δύναται να αλλάξει τον τρόπο σκέψης πολλών ανθρώπων που βασανίζονται σε καθημερινή βάση λόγω του άγχους.

2.2 Ύφος

Δεδομένου ότι το βίντεο αναλύει τους τρόπους με τους οποίους μπορούν οι άνθρωποι να αντιμετωπίσουν με χιούμορ το άγχος τους, η ομιλήτρια προβαίνει συχνά στη χρήση πιο απλής και καθημερινής γλώσσας, δίχως να λείπουν οι κωμικές ατάκες και τα λογοπαίγνια (λόγου χάρη “I called them my was-bands”). Κατά αυτό τον τρόπο, το ύφος της κρίνεται ιδιαίτερα προσιτό, φιλικό με έντονα στοιχεία ειρωνείας και σαρκασμού (λόγου χάρη “No, I’m an idiot, I didn’t notice.” ή “No, we are gonna sleep here on the sidewalk tonight.”) Ο τρόπος με τον οποίο εξιστορεί την αφήγησή της είναι ιδιαίτερα παραστατικός και φαίνεται να παθιάζεται ιδιαίτερα με όσα αναφέρει. Αυτό έχει ως απόρροια την πειθώ των δεκτών σε μεγαλύτερο βαθμό, καθώς χρησιμοποιεί ισχυρά επιχειρήματα για να τεκμηριώσει την άποψή της.

2.3 Προβλήματα σε λεξιλογικό επίπεδο

Κατά τη διαδικασία δημιουργίας των ελληνικών υποτίτλων, ήρθα αντιμέτωπη με ορισμένες δυσκολίες σε λεξικό επίπεδο, οι οποίες με προβλημάτισαν ιδιαίτερος. Σε πρώτο επίπεδο, ήταν απαραίτητες ορισμένες αλλαγές στη γλώσσα στόχο προκειμένου τα νοήματα της γλώσσας πηγής να μεταφερθούν εξίσου ορθά. Υπήρξαν πολλές εκφράσεις όπως το “roll with the punches” στο σημείο 1:30 ,το οποίο στην ελληνική γλώσσα μεταφράζεται ως «τα βγάζω πέρα» και χρησιμοποιείται όταν θέλουμε να εκφράσουμε ότι μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες. Μια αντίστοιχη περίπτωση αποτελεί και η έκφραση στο σημείο 15:47 “they’re riding with the committee in their head”, η οποία αποτέλεσε ιδιαίτερη πρόκληση. Αρχικά, θέλησα να ακολουθήσω τη μέθοδο της κατά λέξης μετάφρασης, η οποία ήταν η εξής: «σκέφτονται έχοντας μια επιτροπή στο κεφάλι τους». Στη συνέχεια, βέβαια, αποφάσισα αλλάξω ολοκληρωτικά την απόδοση και να μην μεταφράσω κυριολεκτικά. Έτσι, το τελικό μετάφρασμα είχε πιο μεταφορική χροιά και διαμορφώθηκε ως εξής: «φοβούνται να εκτεθούν». Ακόμα μια μετατόπιση αποτελεί η πρόταση “that **provided** me historical references that I could put in my books” στο σημείο 02:57. Έχω πραγματοποιήσει αλλαγή στη μετάφραση του ρήματος “provide”, καθώς το μετέφρασα ως «χαρίζω» και όχι ως «παρέχω», εφόσον έκρινα ότι στο παρόν συγκεκριμένο είναι περισσότερο δόκιμη η συγκεκριμένη απόδοση. Την ίδια μέθοδο ακολούθησα και για την απόδοση της λέξης “drama” στα σημεία 00:34/ 03:40. Η κατά λέξη μετάφραση αποτέλεσε την πρώτη μεταφραστική στρατηγική που ακολούθησα και απέδωσα τον όρο ως «δράμα». Ωστόσο, με προβλημάτιζε ιδιαίτερα η συγκεκριμένη απόδοση και αποφάσισα να τη μεταφράσω εν τέλει ως «υστερία», εφόσον θεωρείται πιο οικεία για τους Έλληνες ομιλητές. Επιπρόσθετα, η έκφραση “lots of luck” στο σημείο 03:08 επιβράδυνε ιδιαίτερα τη μεταφραστική διαδικασία. Κατόπιν έρευνας σε παράλληλη βιβλιογραφία, αντί για «πολλή τύχη» που είναι η κατά λέξη μετάφραση, χρησιμοποίησα την ισοδυναμία «την είχες βάψει». Μια ακόμα έκφραση που χρειάστηκε αλλαγή για να ενσωματωθεί ομαλά στην ελληνική γλώσσα είναι η εξής: “What’s wrong with you?” στο σημείο 03:10. Αρχικά, θέλησα να τη μεταφράσω ως «Τι πηγαίνει λάθος με σένα;», το οποίο αποτελεί κατά λέξη μετάφραση του πρωτοτύπου και δεν χρησιμοποιείται τόσο συχνά στην ελληνική γλώσσα. Γι αυτό το λόγο η τελική μετάφραση διαμορφώθηκε ως

εξής: «Μα είσαι στα καλά σου;». Χρησιμοποιείται πιο συχνά από τους φυσικούς ομιλητές στην καθημερινή γλώσσα και μεταδίδει επαρκώς το νόημα του πρωτοτύπου.

2.4 Απόδοση ιταλικού λεξιλογίου

Το γεγονός ότι η καταγωγή της ομιλήτριας είναι ιταλική αιτιολογεί και τη χρήση ορισμένων λέξεων στην ιταλική γλώσσα. Σε πρώτο επίπεδο, έσπευσα να τις μεταφράσω με τη βοήθεια της μηχανικής μετάφρασης DeepL Translate, δεδομένου ότι δεν είμαι γνώστης της ιταλικής γλώσσας. Έπειτα, οδηγήθηκα στην αναζήτηση ισοδυναμιών στην ελληνική γλώσσα. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί το “Madonna Mia!”, το οποίο ισοδυναμεί με το «Παναγία μου!» που προσφωνούμε πολλές φορές κατά την καθημερινή ομιλία.

2.5 Απόδοση λογοπαιγνίων

Μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετώπισα αποτέλεσε η απόδοση των λογοπαιγνίων. Ειδικότερα, στο χρονικό σημείο 11:08 η ομιλήτρια αναφέρεται στους πρώην συζύγους της και πραγματοποιεί το εξής λογοπαίγνιο: “I called them my wasbands.”. Αρχικά, αποφάσισα να παραλείψω το συγκεκριμένο σημείο και να μη το μεταφράσω, καθώς δεν έβρισκα κάποιο αντίστοιχο λογοπαίγνιο στην ελληνική γλώσσα. Στη συνέχεια, όμως, ακολουθώντας την μεταφραστική τεχνική της ισοδυναμίας, απέδωσα τη λέξη “wasbands” ως «προσύζυγοι». Αναλυτικότερα, η μεταφραστική μου σκέψη είχε ως αφετηρία το “was” το οποίο υποδηλώνει το παρελθόν εξού και η χρήση της πρόθεσης «προ» πριν από τη λέξη «σύζυγοι». Ένα ακόμα λογοπαίγνιο αποτελεί το “Hey, who knows, 50 shades of grey - 50 shades of noses, I don't know.” στο χρονικό σημείο 17:44. Το συγκεκριμένο λογοπαίγνιο δεν με προβλημάτισε ιδιαίτερα, καθώς ακολούθησα τη μεταφραστική τεχνική της κατά λέξης μετάφρασης. Κατά αυτό τον τρόπο, η τελική μετάφραση αποδόθηκε ως εξής: «Ποιος ξέρει, 50 αποχρώσεις του γκρι, 50 αποχρώσεις της μύτης, δεν ξέρω.»

2.6 Μεταγραφή ονομάτων

Ένα εξίσου σημαντικό ζήτημα αποτελεί η στρατηγική που ακολούθησα για την απόδοση των ονομασιών. Πιο συγκεκριμένα, αποφάσισα να προβώ στη μέθοδο της μεταγραφής στην ελληνική γλώσσα προκειμένου να είναι ευρέως κατανοητό από όλους τους δέκτες. Λόγου χάρη το όνομα του ψυχολόγου Albert Ellis το μετέγραψα ως «Άλμπερτ Έλις», συμβουλευόμενη πάντα παράλληλη βιβλιογραφία και βασιζόμενη στην αξιοπιστία και στη συχνότητα των πηγών. Παρόλα αυτά, ονομασίες όπως NASA, Facebook, Spinning και Fitbit διατηρήθηκαν ως έχουν, εφόσον είναι ευρέως διαδεδομένες με την αγγλική τους μορφή. Επιπροσθέτως, στο χρονικό σημείο 12:51 που γίνεται η αναφορά στην αμερικάνικη τηλεοπτική κωμική σειρά “Seinfeld” (“See the Seinfeld's part in this.”) αποφάσισα να διατηρήσω την αγγλική ονομασία και να μη μεταγράψω το όνομα, εφόσον αποτελεί μια σειρά παγκοσμίου φήμης και ενδέχεται να τη γνωρίζει και το ελληνικό κοινό. Ωστόσο, σε περίπτωση που οι θεατές/ακροατές δεν τη γνωρίζουν πραγματοποίησα μια προσθήκη για λόγους επεξήγησης («Δείτε το από την οπτική της κωμικής σειράς Seinfeld.»).

2.7 Ορολογία

Λαμβάνοντας υπόψη το γεγονός ότι η ομιλήτρια είναι επιστήμονας, η χρήση επιστημονικής ορολογίας αποτελεί συχνό φαινόμενο κατά την ομιλία της. Έτσι, η έρευνα σε παράλληλη βιβλιογραφία κρίθηκε απαραίτητη. Ειδικότερα, η χοληστερίνη αναφέρεται ως “LDL”. Προτίμησα την απόδοση «χοληστερίνη», καθώς το “LDL” πιθανότατα δεν είναι γνωστό στους δέκτες που δεν έχουν ιατρικό υπόβαθρο γνώσεων ή σε περίπτωση που οι ίδιοι δεν πάσχουν από κάποιο παρεμφερές θέμα υγείας για να το γνωρίζουν. Ένας ακόμα ιατρικός όρος αποτελεί το “rational emotive therapy” το οποίο απέδωσα ως «Λογικοθυμική Συμπεριφορική Θεραπεία (REBT)». Για τον συγκεκριμένο όρο συμβουλευτήκα την ιστοσελίδα “PsychologyNow.gr” μια από τις πιο αξιόπιστες ιστοσελίδες ψυχολογίας στην Ελλάδα. Ο Δημήτρης Κατσίκης, ο αρθρογράφος της συγκεκριμένης πηγής, είναι ψυχολόγος-ψυχοθεραπευτής και είναι ειδικευμένος στη Λογικοθυμική Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία (REBT), πράγμα που καθιστά τις πληροφορίες του άρθρου ακόμα πιο έγκυρες. Δεν πρέπει, βέβαια, να παραγνωρίζεται το γεγονός ότι η προαναφερθείσα θεραπεία REBT αναφέρεται σε ακαδημαϊκές εργασίες είτε ως «Ορθολογική-συναισθηματική-

συμπεριφορική θεραπεία (REBT)» (Καλύβα,2017) είτε ως «Ορθολογική-συναισθηματική θεραπεία συμπεριφοράς» (Αποστολάκη, 2022). Εντούτοις, επέλεξα την πρώτη απόδοση, καθώς δεν δημιουργούσε προβλήματα σε επίπεδο χρόνου και χώρου.

3. Τεχνικά προβλήματα

Σύμφωνα με τους Diaz Cintas και Remael (2007) «Η γραπτή εκδοχή της ομιλίας στους υπότιτλους είναι σχεδόν πάντα μια μειωμένη μορφή του προφορικού κειμένου πηγή [...]». Οι συγγραφείς υποστηρίζουν, επίσης, πως οι υπότιτλοι χρήζουν μείωσης/συμπύκνωσης, καθώς οι θεατές/ακροατές μπορούν να αφομοιώσουν την ομιλία πιο γρήγορα από ό,τι μπορούν να διαβάσουν, οπότε οι υπότιτλοι πρέπει να τους δίνουν αρκετό χρόνο για να καταλάβουν και να κατανοήσουν τι γράφεται στο κάτω μέρος της οθόνης. Ακόμα, προσθέτουν ότι το κοινό πρέπει να συνδυάσει την ανάγνωση των υποτίτλων με την παρακολούθηση και την ακρόαση (Diaz Cintas & Remael, 2007). Ακόμα, δεν πρέπει να παραλειφθεί και η αναφορά στην επαναγραφή/αναδόμηση, οι οποίες βοηθούν ιδιαιτέρως τους υποτιτλιστές στο να διαχειριστούν με τον βέλτιστο τρόπο τους χωροχρονικούς περιορισμούς. Με γνώμονα αυτό τα επιχειρήματα γίνεται πρόδηλο ότι κρίνεται απαραίτητη η παρέμβαση στο κείμενο της γλώσσας πηγής ακολουθώντας μια σειρά στρατηγικών, ώστε να είναι πιο ευχάριστη η παρακολούθηση του οπτικοακουστικού υλικού από το κοινό.

3.1 Μείωση/ Συμπύκνωση

3.1.1 Παραλείψεις

Εφόσον υπάρχει χωροχρονικός περιορισμός και η ομιλήτρια ακολουθεί γρήγορους ρυθμούς κατά την ομιλία της, κρίθηκαν απαραίτητες ορισμένες αλλαγές, ώστε να ειπωθούν όλα όσα θέλει να εκφράσει, αλλά στο πλαίσιο της εξοικονόμησης χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, στο χρονικό σημείο 04:32 (“You know how busy I am? I’m so busy I don’t know what to do.”) παρέλειψα την δεύτερη αναφορά της λέξης “busy”, καθώς δεν τη θεώρησα απαραίτητη για την ολοκλήρωση του νοήματος της

πρότασης. Έτσι, η τελική απόδοση διαμορφώθηκε ως εξής: «Ξέρεις πόσο απασχολημένος είμαι; Είμαι τόσο πολύ που δεν ξέρω τι να κάνω!». Ακόμα μια παράλειψη που έκρινα σημαντική είναι το ρήμα “squeeze” στο σημείο 16:05 (“Because you got to grow up and be an adult and squeeze a lot, squeeze.”). Η διπλή επανάληψη του ρήματος χρησιμοποιείται για λόγους έμφασης, εξυπηρετώντας περισσότερο τον προφορικό λόγο. Η τελική μου απόδοση αποτέλεσε την εξής: «Επειδή μεγάλωσες κι είσαι ενήλικας και ζορίζεσαι πολύ», χωρίς την αναφορά του ρήματος εις διπλούν. Επίσης, στο σημείο 05:10 (“My back hurts, my front hurts, my side.”) παρατηρείται η επανάληψη του ρήματος “hurts”, η οποία δημιουργεί πρόβλημα σε επίπεδο χρόνου. Για αυτό το λόγο, αποφάσισα να αναφέρω μόνο μια φορά το ρήμα και η τελική μου απόδοση ήταν η εξής: «Πονάει η πλάτη μου, το μέτωπό μου, τα πλευρά μου.»

3.2 Επαναγραφή/ Αναδόμηση

3.2.1 Απλοποίηση προτάσεων

Μια αξιοσημείωτη αλλαγή που πραγματοποίησα ήταν η επαναγραφή των question tags όπως “couldn’t we?”, των οποίων η χρήση είναι συχνή στη συγκεκριμένη ομιλία. Αποφάσισα να τα μεταφράσω ως «σωστά;», αντί για «δεν θα μπορούσαμε; /έτσι δεν είναι;». Η ομιλήτρια χρησιμοποιεί συχνά ρητορικές ερωτήσεις, οι οποίες ευδοκιμούν στην αλληλεπίδραση της με το κοινό, εντούτοις πρέπει να αναγραφούν για να επιτευχθεί η εξοικονόμηση χρόνου. Επιπροσθέτως, δεν πρέπει να παραλειφθεί η αναφορά στο χρονικό σημείο 07:59 (“I’m gonna be tired when I get back.”) το οποίο μετέφρασα ως εξής: «Θα είμαι πτώμα όταν επιστρέψω.» Η αρχική μου απόδοση ήταν η εξής: «Θα είμαι κουρασμένος/η όταν επιστρέψω.». Για λόγους συμπερίληψης αποφάσισα να χρησιμοποιήσω και τα δύο γένη, ωστόσο δεν ήταν εφικτό λόγω χωροχρονικών περιορισμών. Κατά αυτό τον τρόπο, οδηγήθηκα στην προσθήκη της λέξης «πτώμα», η οποία αποδίδει με ακρίβεια το νόημα της γλώσσας πηγής και είναι ουδέτερο σε επίπεδο γένους. Στη συνέχεια, στον υπότιτλο “But I think a lot of us like to suffer. What do you think?” κατά το χρονικό σημείο 13:40 υπήρξε πρόβλημα σε επίπεδο χώρου και χρόνου. Έτσι, οδηγήθηκα στην επαναγραφή της ρητορικής ερώτησης “What do you think?” και το μετέφρασα ως «Τι λέτε;» αντί για «Εσείς τι πιστεύετε;».

3.2.2 Έκθλιψη/ Αφαίρεση/ Αποκοπή

Μία εκ των στρατηγικών που χρησιμοποίησα σε μεγάλο βαθμό αποτέλεσαν η έκθλιψη, η αποκοπή και η αφαίρεση. Ο λόγος για τον οποίο η συχνότητα χρήσης τους στους υπότιτλους μου είναι ιδιαίτερα εμφανής, αποτελεί η αμεσότητα και η ταχεία ανάγνωση που προσφέρουν στους αναγνώστες. Τους διευκολύνουν λόγω της σύντομης μορφής τους και κατά αυτό τον τρόπο επιτυγχάνεται η άμεση κατανόηση και απορρόφηση των λέξεων δίχως να χάνουν χρόνο από το υπόλοιπο συγκείμενο έως ότου παρουσιαστεί ο επόμενος υπότιτλος. Θα ακολουθήσουν επιγραμματικά ορισμένα παραδείγματα για την κάθε στρατηγική ξεχωριστά, για να διαπιστωθεί και άμεσα η συχνότητα χρήσης τους και ο επικοινωνιατικός τους ρόλος.

Όσον αφορά την έκθλιψη, συναντάται περισσότερο και από τις τρεις και ορισμένα παραδείγματα είναι τα εξής:

- Υπότιτλος 8 [00:00:31,923 --> 00:00:34,669]
«και γεννήθηκα σ' αυτή»
- Υπότιτλος 28 [00:01:30,904 --> 00:01:34,124]
«Κι οι άνθρωποι»
- Υπότιτλος 79 [00:04:22,737 --> 00:04:24,409]
«Γι' αυτό είμαστε τόσο αγχωμένοι.»

Στην περίπτωση της αφαίρεσης δεν υπήρξε πληθώρα παραδειγμάτων, καθώς την χρησιμοποίησα μονάχα σε δύο υπότιτλους:

- Υπότιτλος 57 [00:03:10,820 --> 00:03:13,702]
«Σου 'λεγαν»
- Υπότιτλος 90 [00:04:56,566 --> 00:04:58,775]
«απασχολημένος είμαι 'γώ!»

Τέλος, η αποκοπή απέβη ιδιαίτερα χρήσιμη, όπως φαίνεται και παρακάτω:

- Υπότιτλος 7 [00:00:28,656 --> 00:00:30,652]
«απ' το Μπρούκλιν»
- Υπότιτλος 122 [00:06:43,255 --> 00:06:44,951]
«Εγώ έπινα απ' το λάστιχο»

- Υπότιτλος 183 [00:10:08,551 --> 00:10:09,904]
«Κοιτούσαμε απ' το παράθυρο»
- Υπότιτλος 268 [00:15:08,043 --> 00:15:13,776]
«απ' το μέρος που είμαστε.

Επίλογος

Λόγω της ραγδαίας εξέλιξης των τεχνολογίας και των επιτευγμάτων αυτής, η οπτικοακουστική μετάφραση δύναται πλέον να παρέχει πληθώρα υπηρεσιών, χαρίζοντας απλόχερα στιγμές γέλιου, συγκίνησης και χαράς σε όλους τους ανθρώπους ανεξαιρέτως και δίχως να περιθωριοποιεί καμία κοινωνική ομάδα. Συγκεκριμένα, ο τομέας του υποτιτλισμού, με τον οποίο ασχολήθηκα ενδελεχώς στη συγκεκριμένη εργασία, ψυχαγωγεί μεγάλη μερίδα ανθρώπων, ιδιαιτέρως θαυμαστές και θαυμάστριες της μεγάλης οθόνης και του θεάτρου. Ούσα και η ίδια σινεφίλ, ο κόσμος του υποτιτλισμού με γοήτευσε, κυρίως λόγω της προσβασιμότητας που προσφέρει και της συμπεριληπτικής του ιδιότητας. Κατά αυτό τον τρόπο, οδηγήθηκα στη σύνθεση της εργασίας αυτής, αναλύοντας διεξοδικά τόσο μεταφραστικά όσο και τεχνικά θέματα.

Με γνώμονα τα προαναφερθέντα στοιχεία, η παρούσα πτυχιακή εργασία είχε σκοπό να εμβαθύνει στο τεχνικό κομμάτι του δίπολου μετάφραση και υποτιτλισμός, έχοντας ως πυρήνα το βίντεο με τίτλο “How to humor your stress”. Όντας ένα διαχρονικά επίκαιρο θέμα, το «άγχος» ταλανίζει μεγάλο ποσοστό του παγκόσμιου πληθυσμού και οι συνέπειές του δεν αντιμετωπίζονται πάντα εγκαίρως. Το βίντεο της επιλογής μου αποτέλεσε κινητήριο δύναμη και έκρινα πως τα μηνύματα που μεταδίδει είναι σημαντικά και εκπέμπουν αισιοδοξία. Όπως υπογραμμίζει και ο Langston Hughes: «Όπως μια ευπρόσδεκτη καλοκαιρινή βροχή, το χιούμορ μπορεί ξαφνικά να καθαρίσει και να δροσίσει τη γη, τον αέρα και εσένα τον ίδιο».

Βιβλιογραφία

Αποστολάκη, Ε. (2022). *Εφαρμογή και αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας ενός ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος για τη μείωση του άγχους και την αύξηση της ψυχικής ανθεκτικότητας σε μαθητές ηλικίας 10 έως 12 ετών* (Μεταπτυχιακή Εργασία). Ανακτήθηκε από

<https://olympias.lib.uoi.gr/jspui/bitstream/123456789/32336/1/%CE%9C.%CE%95.%20%CE%91%CE%A0%CE%9F%CE%A3%CE%A4%CE%9F%CE%9B%CE%91%CE%9A%CE%97%20%CE%95%CE%99%CE%A1%CE%97%CE%9D%CE%97%202022.pdf>

Καλύβα, Κ. (2017). *Εφαρμογή και αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας ενός ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος για την διαχείριση του θυμού και την ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων μαθητών δημοτικού σχολείου*. (Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία). Ανακτήθηκε από

<https://olympias.lib.uoi.gr/jspui/bitstream/123456789/32336/1/%CE%9C.%CE%95.%20%CE%91%CE%A0%CE%9F%CE%A3%CE%A4%CE%9F%CE%9B%CE%91%CE%9A%CE%97%20%CE%95%CE%99%CE%A1%CE%97%CE%9D%CE%97%202022.pdf>

Κατσίκης Δ. (2018), *Τι είναι η Λογικοθυμική Συμπεριφορική Θεραπεία (Rational-Emotive Behavior Therapy, REBT) Α' Μέρος: Σύντομη ιστορία και προέλευση της REBT*, Ανακτήθηκε από <https://www.psychologynow.gr/istoria-psyxologias/theories-psyxologias/4536-rational-emotive-behavior-therapy-rebt.html>

Díaz Cintas, J., & Remael, A. (2007). *Audiovisual Translation: Subtitling* (1st ed.). Routledge. London. Ανακτήθηκε από <https://doi.org/10.4324/9781315759678>

Loretta LaRoche (n.d.), *How to humor your stress*, Ανακτήθηκε από <https://www.lorettalaroche.com/>