

MARC BRACKETT Ph.D.

ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Αναγνωρίστε και αποδεχτείτε τα συναισθήματά σας
για να βοηθήσετε τον εαυτό σας,
τα παιδιά σας και τους γύρω σας.

μετάφραση
Ιωάννα Ηλιάδη

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

*Για τον θείο Μάρβιν
Και για τη μαμά και τον μπαμπά*

Περιεχόμενα

Πρόλογος	11
ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ: ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ	
1. Επιτρέπεται να αισθάνεστε	19
2. Τα συναισθήματα είναι πληροφορίες	44
3. Πώς να γίνετε επιστήμονας των συναισθημάτων	88
ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: ΟΙ ΠΕΝΤΕ ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	
4. Αναγνωρίζοντας τα συναισθήματα	125
5. Κατανοώντας τα συναισθήματα	151
6. Κατονομάζοντας τα συναισθήματα	179
7. Εκφράζοντας τα συναισθήματα	207
8. Ρυθμίζοντας τα συναισθήματα	237
ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ: ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΣΤΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΤΥΧΙΑ	
9. Συναισθήματα στο σπίτι	283
10. Συναισθήματα στο σχολείο: Από τον παιδικό σταθμό στο πανεπιστήμιο	320
11. Συναισθήματα στη δουλειά	368
<i>Προκαλώντας μια επανάσταση των συναισθημάτων</i>	400
<i>Βιβλιογραφία</i>	405
<i>Ευχαριστίες</i>	455

Πρόλογος

Λοιπόν, ας δώσουμε πρώτα μια γρήγορη απάντηση στα εύκολα ερωτήματα: Τι σημαίνει αυτός ο τίτλος; Από πού κι ως πού χρειάζεται κλειδί για τα συναισθήματα;

Η αλήθεια είναι ότι όλοι αισθανόμαστε αδιάκοπα, κάθε στιγμή της ζωής μας –ακόμα και στα όνειρά μας–, δίχως ποτέ να ζητάμε ή να παίρνουμε την άδεια από κανέναν. Το να πάψει κάποιος να αισθάνεται θα ήταν σαν να έπαυε να σκέφτεται. Ή να αναπνέει. Αδύνατον. Τα συναισθήματά μας αποτελούν μεγάλο μέρος –ίσως το μεγαλύτερο– αυτών που μας κάνουν να είμαστε άνθρωποι.

Κι ωστόσο διανύουμε τη ζωή μας προσπαθώντας σκληρά να υποκριθούμε το αντίθετο. Τα αληθινά μας αισθήματα μπορεί να είναι χαοτικά, ενοχλητικά, δυσερμήνευτα, ακόμα και εθιστικά. Μας καθιστούν ευάλωτους, μας αφήνουν εκτεθειμένους, γυμνούς μπροστά στον κόσμο. Μας ωθούν να κάνουμε πράγματα που θα προτιμούσαμε να μην είχαμε κάνει. Δεν είναι παράξενο που κάποιες φορές τα συναισθήματά μας μας τρομάζουν – μοιάζουν να είναι τόσο πέρα από τον έλεγχό μας. Πάρα πολύ συχνά κάνουμε ό,τι περνάει από το χέρι μας για να τα αρνηθούμε ή να τα κρύψουμε – ακόμα και από τον εαυτό

μας. Η στάση μας απέναντι στα συναισθήματα υιοθετείται από τα παιδιά μας, που μαθαίνουν παίρνοντας παράδειγμα από μας, τους γονείς και τους δασκάλους τους – τα πρότυπά τους. Τα παιδιά μας δέχονται το μήνυμα ξεκάθαρα, κι έτσι σύντομα μαθαίνουν κι εκείνα να καταπνίγουν τα πιο επιτακτικά μηνύματα από τα βάθη του είναι τους. Ακριβώς όπως μάθαμε να κάνουμε και εμείς.

Μετά βίας έχετε διαβάσει μια δυο σελίδες από τούτο το βιβλίο, αλλά στοιχηματίζω ότι έχετε ήδη καταλάβει για τι πράγμα μιλάω.

Κι έτσι, αρνούμαστε να επιτρέψουμε στον εαυτό μας –και ο ένας στον άλλο– να αισθανόμαστε. Το παίρνουμε απόφαση, το καταπνίγουμε, υποκρινόμαστε. Αποφεύγουμε τη δύσκολη συζήτηση με τον συνάδελφό μας, ξεσπάμε σε ένα αγαπημένο μας πρόσωπο, καταναλώνουμε σαν υπνωτισμένοι ένα ολόκληρο πακέτο μπισκότα χωρίς να έχουμε ιδέα γιατί. Όταν δεν δίνουμε στον εαυτό μας την άδεια να αισθανθεί, ξεκινά μια μακρά σειρά από ανεπιθύμητες επιπτώσεις. Χάνουμε την ικανότητα ακόμα και να αναγνωρίσουμε τι αισθανόμαστε – λες και, χωρίς να το παίρνουμε είδηση, κάτι μουδιάζει μέσα μας. Όταν γίνεται αυτό, αδυνατούμε να καταλάβουμε γιατί βιώνουμε ένα συναίσθημα ή τι συμβαίνει στη ζωή μας και το προκαλεί. Συνεπώς, αδυνατούμε να το ονομάσουμε, κι έτσι δεν μπορούμε ούτε και να το εκφράσουμε με λέξεις τις οποίες θα κατανοούσαν οι άνθρωποι γύρω μας. Κι όταν δεν μπορούμε να αναγνωρίσουμε, να κατανοήσουμε ή να εκφράσουμε με λέξεις ό,τι αισθανόμαστε, μας είναι αδύνατον να κάνουμε κάτι γι' αυτό: Να είμαστε κύριοι των συναισθημάτων μας –όχι να τα αρνούμαστε, αλλά να

τα αποδεχόμαστε, ακόμα και να τα ασπαζόμαστε στο σύνολό τους– και να μάθουμε πώς να κάνουμε τα συναισθήματά μας να λειτουργούν υπέρ μας και όχι εναντίον μας.

Αφιερώνω κάθε λεπτό του επαγγελματικού μου βίου στην αντιμετώπιση των ζητημάτων αυτών. Μέσα από την ακαδημαϊκή έρευνα και άφθονες εμπειρίες της πραγματικής ζωής, ειδικά στον κόσμο της εκπαίδευσης, έχω δει το τρομερό τίμημα της ανικανότητάς μας να χειριστούμε με θετικό τρόπο τη συναισθηματική μας ζωή.

Ιδού κάποια στοιχεία:

- Το 2017 περίπου το 8% των εφήβων ηλικίας από δώδεκα έως δεκαεπτά ετών και το 25% των νεαρών ενηλίκων μεταξύ δεκαοκτώ και είκοσι πέντε ετών ήταν χρήστες παράνομων ναρκωτικών ουσιών.
- Τα περιστατικά σχολικού εκφοβισμού και παρενόχλησης σε αμερικανικά σχολεία για παιδιά ηλικίας έως δώδεκα ετών που αναφέρθηκαν στον Σύνδεσμο κατά της Συκοφαντίας* διπλασιάζονταν κάθε έτος από το 2015 έως το 2017.
- Σύμφωνα με μια δημοσκόπηση του 2014, το 46% των δασκάλων αναφέρει υψηλό επίπεδο καθημερινού στρες κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους. Μοιράζονται με τους νοσηλευτές το υψηλότερο ποσοστό μεταξύ όλων των επαγγελματικών ομάδων.

* Anti-Defamation League ή ADL, διεθνής μη κυβερνητική οργάνωση με έδρα στις ΗΠΑ. Ιδρύθηκε το 1913 με σκοπό την καταπολέμηση του αντισημιτισμού και άλλων μορφών μισαλλοδοξίας ή καταπάτησης ατομικών δικαιωμάτων. (Σ.τ.Μ.)

- Μια δημοσκόπηση του 2018 αποκάλυψε ότι ποσοστό άνω του 50% των εργαζομένων δεν βρίσκει ενδιαφέρον στη δουλειά του· το 13% από αυτούς αισθάνεται «άθλια».
- Από το 2016-2017 περισσότεροι από ένας στους τρεις φοιτητές σε 196 αμερικανικές πανεπιστημιούπολεις ανέφεραν διαγνωσμένες ψυχικές παθήσεις. Κάποιες, μάλιστα, αναφέρουν αύξηση κατά 30% ανά έτος στα προβλήματα ψυχικής υγείας.
- Σύμφωνα με την Έκθεση για την Παγκόσμια Ευτυχία του 2019, τα αρνητικά συναισθήματα, συμπεριλαμβανομένων του άγχους, της θλίψης και του θυμού, αυξάνονται ανά τον πλανήτη – από το 2010 έως το 2018 έχουν αυξηθεί κατά 27%.
- Οι αγχώδεις διαταραχές είναι οι πιο κοινές ψυχικές ασθένειες στις ΗΠΑ· επηρεάζουν το 25% των παιδιών από δεκατριών έως δεκαοκτώ ετών.
- Η κατάθλιψη είναι η πρώτη αιτία αναπηρίας παγκοσμίως.
- Μέχρι το 2030 τα προβλήματα ψυχικής υγείας ανά τον κόσμο μπορεί να κοστίζουν έως και 16 τρισεκατομμύρια δολάρια. Σε αυτά συμπεριλαμβάνονται το άμεσο κόστος της περίθαλψης και των φαρμάκων ή άλλων θεραπειών και το έμμεσο κόστος της απώλειας παραγωγικότητας.

Φαίνεται πως προτιμούμε να ξοδεύουμε χρήματα και ενέργεια για να αντιμετωπίσουμε τις επιπτώσεις των

συναισθηματικών προβλημάτων μας αντί να προσπαθούμε να τα αποτρέψουμε.

Τρέφω προσωπικό ενδιαφέρον για τα δυσάρεστα πράγματα που συμβαίνουν όταν δεν επιτρέπουμε στον εαυτό μας να αισθάνεται. Εννοώ ότι έχω αντιμετωπίσει αυτή την κατάσταση, αλλά, χάρη σε ένα άτομο που νοιαζόταν για μένα, κατάφερα να την ξεπεράσω. Θα μιλήσουμε και γι' αυτό.

Ελάχιστοι ανάμεσά μας, εκ φύσεως διορατικοί, μπορούν να ισχυριστούν ότι διαθέτουν τις δεξιότητες για τις οποίες συζητάμε στο βιβλίο αυτό δίχως να επιδιώκουν συνειδητά να τις αποκτήσουν. Εγώ έπρεπε να τις μάθω. Και *όντως* πρόκειται για δεξιότητες. Κάθε τύπος προσωπικότητας –θορυβώδης ή ήσυχος, ευφάνταστος ή πρακτικός, νευρωτικός ή ανέμελος– θα διαπιστώσει ότι είναι εφικτό να τις αποκτήσει κι ότι ίσως ακόμα και να του αλλάξουν τη ζωή. Πρόκειται για σαφείς, απλές και δοκιμασμένες δεξιότητες τις οποίες καθένας μπορεί να αποκτήσει, σχεδόν σε οποιαδήποτε ηλικία.

Πρόσφατα εκπαιδευα διοικητικούς υπαλλήλους σε μια από τις πιο προβληματικές σχολικές περιφέρειες της χώρας. Με είχαν προειδοποιήσει: «Θα σε κάνουν με τα κρεμμυδάκια». Την πρώτη μέρα, την ώρα του μεσημεριανού, στεκόμουν δίπλα στον διευθυντή στην ουρά για τον μπουφέ και, προσπαθώντας να του πιάσω κουβέντα, τον ρώτησα: «Λοιπόν, πώς σας φαίνεται το μάθημα μέχρι στιγμής;». Με κοίταξε στα μάτια, ύστερα χαμήλωσε το βλέμμα στο φαγητό και είπε: «Τα γλυκά φαίνονται πολύ ωραία». Τη στιγμή εκείνη συνειδητοποίησα τι είχα να αντιμετωπίσω. Έχω συνηθίσει να συναντώ αντίσταση, αλλά η στάση του με επηρέασε πολύ. Αποφάσισα

επιτόπου ότι θα επικέντρωνα τις προσπάθειές μου ειδικά στον συγκεκριμένο άνθρωπο. Ο επιθεωρητής του ήταν απολύτως συνεργάσιμος, ωστόσο ήταν σαφές ότι στη συγκεκριμένη περιφέρεια θα επιτυχάναμε μόνο αν πείθονταν και οι διευθυντές, όπως ο εν λόγω τύπος.

Έπειτα από μια δυο μέρες εντατικής διδασκαλίας τον συνάντησα ξανά. «Τις προάλλες, όταν γνωριστήκαμε, δεν νιώθατε τόσο σίγουρος ότι το μάθημα θα ήταν αποδοτικό για σας», είπα. «Είμαι περίεργος. Τώρα που περάσατε δύο μέρες μαθαίνοντας για τα συναισθήματα και για το πώς μπορούν να ενταχθούν στο σχολείο οι συναισθηματικές δεξιότητες, τι πιστεύετε;»

«Λοιπόν, θα σας πω», αποκρίθηκε κάνοντας μια παύση για να βάλει σε τάξη τις σκέψεις του. «Τώρα συνειδητοποιώ ότι δεν γνώριζα τι δεν γνώριζα. Η γλώσσα των συναισθημάτων μου ήταν ξένη».

Αυτό ήταν ενθαρρυντικό, σκέφτηκα. Κι ύστερα ο άντρας συνέχισε: «Σας ευχαριστώ, λοιπόν, που μου επιτρέψατε να αισθάνομαι».

Ας ξεκινήσουμε από αυτό.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ
ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ

Επιτρέπεται να αισθάνεστε

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ;

Πρόκειται για ένα εύλογο ερώτημα, το οποίο πιθανόν να θέσω πάνω από μία φορά προτού φτάσουμε στο τέλος. Θεωρητικά, δεδομένου ότι πρόκειται για κάτι που με τον έναν ή τον άλλο τρόπο ρωτάμε τόσο συχνά, αυτή θα έπρεπε να είναι η πιο εύκολη ερώτηση που κάνουμε και όχι η πιο δύσκολη – αναλόγως και με το πόσο ειλικρινείς είμαστε όταν απαντάμε.

Μιλώ τώρα όχι μόνο ως ψυχολόγος και διευθυντής ενός κέντρου εξειδικευμένου στη συναισθηματική υγεία αλλά και ως ανθρώπινο πλάσμα. Για να είμαι απολύτως ειλικρινής, εύχομαι να μου είχε κάνει κάποιος την ίδια ερώτηση όταν ήμουν παιδί – να με είχε ρωτήσει και, πραγματικά, αληθινά, να είχε την επιθυμία να μάθει την απάντηση και το κουράγιο να κάνει κάτι για όσα θα είχα αποκαλύψει.

Δεν ήμουν ευτυχιμένο παιδί.

Αισθανόμουν τρόμο, θυμό, απόγνωση. Ήμουν θύμα εκφοβισμού. Ήμουν απομονωμένος. Και υπέφερα.

Θεέ μου, πόσο υπέφερα.

Όταν ήμουν στο γυμνάσιο, δεν χρειαζόταν παρά να μου ρίξει κανείς μια ματιά για να καταλάβει ότι κάτι πήγαινε πάρα πολύ στραβά μ' εμένα. Δεν ήμουν καλός μαθητής, συνήθως οι βαθμοί μου ήταν μέτριοι ή κακοί. Η διατροφή μου ήταν τόσο διαταραγμένη, ώστε άλλοτε ήμουν λιπόσαρκος κι άλλοτε υπέρβαρος. Δεν είχα αληθινούς φίλους.

Οι γονείς μου με αγαπούσαν και νοιάζονταν για μένα – αυτό το ήξερα. Είχαν, όμως, τα δικά τους βάσανα. Η μητέρα μου ήταν αγχώδης, είχε κατάθλιψη και πρόβλημα με το αλκοόλ. Ο πατέρας μου ήταν γεμάτος οργή, φοβισμένος και απογοητευμένος από τον γιο που δεν ήταν σκληρός σαν εκείνον. Είχαν, όμως, τουλάχιστον ένα κοινό χαρακτηριστικό: δεν ήξεραν πώς να αντιμετωπίσουν τα αισθήματα – είτε τα δικά τους είτε τα δικά μου.

Περνούσα ώρες μόνος μου στο δωμάτιό μου, κλαίγοντας ή αγωνιώντας εξαιτίας του εκφοβισμού που υπέμενα σιωπηλά στο σχολείο. Ωστόσο, η βασική μου αντίδραση απέναντι στη ζωή ήταν η οργή. Αντιμιλούσα στη μητέρα μου, φώναζα, ούρλιαζα. «Ποιος νομίζεις πως είσαι και μου μιλάς έτσι;» απαντούσε ουρλιάζοντας κι εκείνη. «Κάτσε να γυρίσει στο σπίτι ο πατέρας σου!» Όταν εκείνος γύριζε, η μητέρα μου του έλεγε πόσο άσχημα της είχα φερθεί, και τότε ορμούσε στο δωμάτιό μου φωνάζοντας: «Αν αναγκαστώ να σου πω άλλη φορά να μην αντιμιλάς στη μητέρα σου, δεν ξέρω κι εγώ τι θα γίνει!».

Μερικές φορές παρέλειπε το κήρυγμα και απλώς άρχιζε να με χτυπάει.

Τότε έμπαινε στη μέση η μητέρα μου κι άρχιζαν να τσακώνονται οι δυο τους για το πώς χειριζόταν την κατάσταση ο πατέρας μου. Στο τέλος, εκείνος παρέδιδε τα όπλα και η μητέρα μου ερχόταν στο δωμάτιό μου κι έλεγε: «Μαρκ, αυτή τη φορά σε έσωσα...»

Αναρωτιόμουν: Από τι πράγμα πίστευε ότι με είχε σώσει; Άθελά τους μου δίδαξαν ένα σημαντικό μάθημα. Να κρύβω τα αισθήματά μου, να τα κρατάω για τον εαυτό μου. Ασφαλώς να μην τα φανερώνω στους γονείς μου. Αυτό απλώς θα έκανε μια άσχημη σκηνή ακόμα χειρότερη.

Αυτά συνέβαιναν περίπου την εποχή που οι γονείς μου έμαθαν το πιο τρομερό μυστικό μου – ότι ένας γείτονας, ένας οικογενειακός φίλος, με κακοποιούσε σεξουαλικά. Όταν τελικά το ανακάλυψαν, ο πατέρας μου άρπαξε ένα ρόπαλο από το υπόγειο και λίγο έλειψε να σκοτώσει εκείνο τον άνθρωπο. Η μητέρα μου έφτασε στα πρόθυρα νευρικού κλονισμού. Η αστυνομία ήρθε και συνέλαβε τον γείτονα, και σύντομα το έμαθε όλη η γειτονιά. Αποδείχτηκε ότι ο βιαστής μου κακοποιούσε και δεκάδες άλλα παιδιά.

Μπορεί να φαντάζεστε πως όλοι χάρηκαν που είχα βρει το θάρρος να μιλήσω και να αποκαλύψω το φριχτό αυτό πράγμα. Ωστόσο, πέφτετε έξω. Αυτοστιγμεί έγινα ένας παρίας. Όλοι οι ενήλικες συμβούλευαν τα παιδιά τους να με αποφεύγουν. Ο εκφοβισμός έγινε ακόμα χειρότερος.

Ξαφνικά η πηγή της διαρκούς συναισθηματικής μου κατάρρευσης κατέστη σαφής στους γονείς μου. Οι κακοί βαθμοί

μου. Οι διατροφικές διαταραχές μου. Η κοινωνική απομόνωσή μου. Η απόγνωσή μου. Η οργή μου.

Οι γονείς μου έκαναν ό,τι κάνουν πολλοί υπό παρόμοιες συνθήκες.

Τα 'παιξαν.

Αυτό δεν είναι απολύτως ακριβές – είχαν την ευφυΐα να με στείλουν σε ψυχοθεραπευτή. Ήταν τόσο καταβεβλημένοι από τα δικά τους προβλήματα, από την προσπάθεια να επιβιώσουν και μόνο, ώστε αδυνατούσαν να αντιμετωπίσουν τη συναισθηματική ζωή οποιουδήποτε άλλου. Όλα τα σήματα που έστελνα είτε τους διέφευγαν είτε τα αγνοούσαν, κάτι που δεν με εκπλήσσει. Ίσως αισθάνονταν πιο ασφαλείς με το να μη ρωτούν πολλά πράγματα για τη ζωή μου στο σχολείο ή στη γειτονιά μας. Ίσως φοβούνταν τι θα ανακάλυπταν – ίσως φοβούνταν πως, άπαξ και μάθαιναν, θα έπρεπε να κάνουν κάτι γι' αυτό.

Αν οι δικοί τους γονείς τούς είχαν κάνει τις σωστές ερωτήσεις και τους είχαν μάθει πώς να αντιμετωπίζουν τα αισθήματά τους και τι να κάνουν όταν παρουσιάζονται προβλήματα, πιθανόν η ζωή μου τον καιρό εκείνο να ήταν διαφορετική. Ίσως οι γονείς μου να είχαν καταφέρει να διακρίνουν τον πόνο μου και να ήξεραν πώς να με βοηθήσουν.

Κάτι τέτοιο δεν συνέβη ποτέ.

Κάποια από τα πράγματα αυτά ίσως σας είναι οικεία. Στη δουλειά μου συναντώ πολλούς ανθρώπους που πέρασαν την παιδική τους ηλικία όπως εγώ. Αόρατοι, παραγκωνισμένοι, με άσχημα συναισθήματα θαμμένα βαθιά μέσα τους. Ωστόσο, κάθε ιστορία είναι διαφορετική. Οι άνθρωποι μου λένε ότι κακοποιήθηκαν σωματικά. Ή ότι τους αγνόησαν και τους

οδήγησαν στη σιωπή. Ή ότι τους υπέβαλαν σε συναισθηματική κακοποίηση. Ή ότι ένιωθαν να ασφυκτιούν επειδή οι γονείς τους ζούσαν μέσα από αυτούς. Ή ότι παραμελήθηκαν από γονείς που ήταν αλκοολικοί ή ναρκομανείς. Αυτό που παραμένει ίδιο είναι οι αντιδράσεις μας.

Ενίοτε οι ιστορίες δεν είναι ούτε κατά διάνοια τόσο δραματικές – έχουν να κάνουν με ανθρώπους που απλώς μεγάλωσαν σε σπίτια όπου τα καθημερινά συναισθηματικά ζητήματα αγνοούνταν διότι ποτέ κανείς δεν είχε μάθει πώς να μιλάει γι' αυτά ή πώς να αναλαμβάνει δράση για να τα αντιμετωπίσει. Δεν χρειαζόταν η ζωή σας να είναι τραγική για να νιώθετε ότι ο συναισθηματικός σας κόσμος δεν είχε σημασία παρά μόνο για σας.

Να πώς αντέδρασα εγώ: Αδιαφορούσα για τα αισθήματά μου. Ζούσα σε συναισθηματική απομόνωση. Ήμουν σε λειτουργία επιβίωσης.

Και τότε συνέβη ένα θαύμα.

Το όνομά του ήταν Μάρβιν. Θείος Μάρβιν, για την ακρίβεια. Ήταν ο αδελφός της μητέρας μου, δάσκαλος σε σχολείο τη μέρα και αρχηγός συγκροτήματος τη νύχτα και τα Σαββατοκύριακα. Ταξιδεύαμε σύσσωμοι από το Νιου Τζέρσεϊ στα όρη Κάτοκιλ για να δούμε τη διασημότητα της οικογένειάς μας να παίζει σε θέρετρα της περιοχής. Ο θείος Μάρβιν ήταν πραγματικά εκκεντρικός – μοναδική περίπτωση ανάμεσα σε όλους τους συγγενείς μου, διαφορετικός από κάθε άλλο ενήλικα που γνώριζα. Ήταν σαν τον χαρακτήρα που υποδύοταν ο Ρόμπιν Γουίλιαμς στον *Κύκλο των χαμένων ποιητών*.*

* *Dead Poets Society* (1989), δραματική ταινία του Πίτερ Γουίαρ με τον Ρόμπιν Γουίλιαμς στον ρόλο του Τζον Κίτινγκ, ενός αντισυμβατικού καθηγητή. (Σ.τ.Μ.)