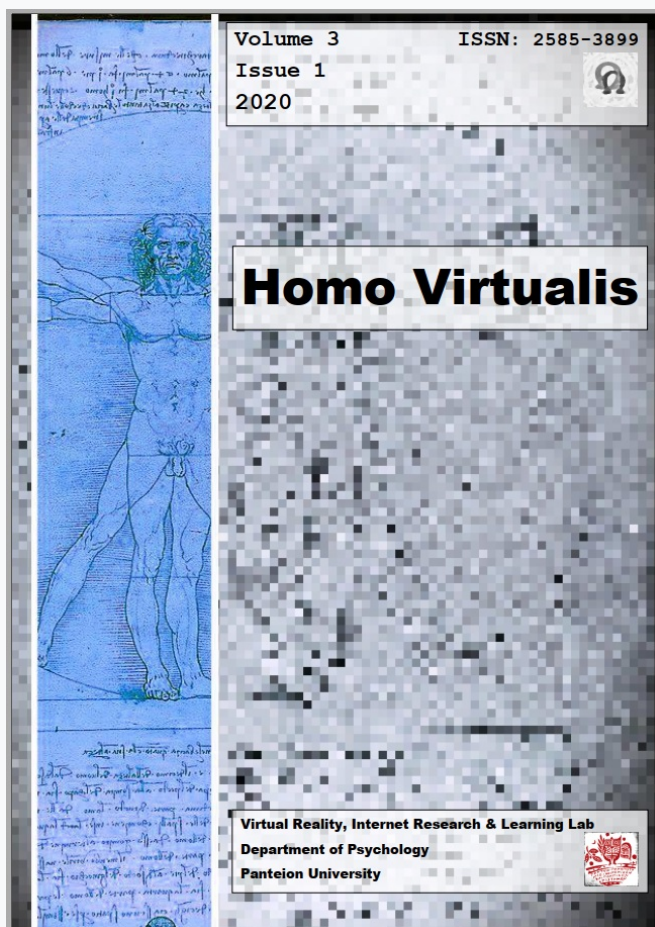


# Homo Virtualis

Vol 3, No 1 (2020)

Human systems in time of COVID-19



## In between: Time and self evaporations during quarantine

*Elena Tragou*

doi: [10.12681/homvir.23471](https://doi.org/10.12681/homvir.23471)

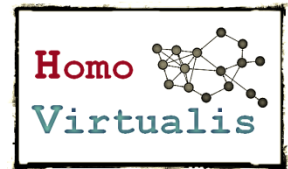
Copyright © 2020, Elena Tragou



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

### To cite this article:

Tragou, E. (2020). In between: Time and self evaporations during quarantine. *Homo Virtualis*, 3(1), 82–85.  
<https://doi.org/10.12681/homvir.23471>



## In between: Time and self evaporations during quarantine

Elena Tragou<sup>1</sup>

**Abstract:** This pandemic forced upon us a change in our work and life habits. As all professionals in the mental health area, I started working from home, using digital platforms for online psychotherapy sessions. That helped me and my clients stay connected, strengthening our sense of synergy, alliance and care. As confidentiality and safety protocol issues remained intact, I was feeling more at ease with internet use, embracing the digital world and concentrating on my therapeutic work. As that was happening, my therapeutic relational choices took an uncommon turn, bringing forth some interesting creative work between my clients and myself. I started feeling “in between”, as if my sense of self was evaporating in time and space, flirting around with a freshly emerged sense of intra- and inter-connections. This vignette outlines how this transestic experience unfolded and how much intrapsychic travelling took place with zero tolerance to physical or social distance.

**Keywords:** *time, self, quarantine, psychotherapeutic practice*

---

<sup>1</sup> PhD, Systemic Therapist, Marriage & Family Counseling, Mental Health and Well-being, Email: elenatragou@yahoo.com

## Ενδιάμεσος χώρος: Η χρονική διαστολή στον καιρό της καραντίνας

Η έννοια της εγκατάλειψης μου τριβελίζει το μυαλό εδώ και αρκετό καιρό, από τότε δηλαδή που μπήκαμε σε «καραντίνα». Γιατί εγκατάλειψη; Και όχι κάποια άλλη λέξη; Σε αυτό με επηρέασαν οι Young και Klsoko (2012). Ισχυρίζονται ότι αισθανόμαστε εγκατάλειψη είτε όταν χάνουμε αυτό από το οποίο εξαρτόμαστε είτε όταν χάνουμε αυτό από αυτό από το οποίο φροντιζόμαστε ή αγαπιόμαστε. Από την άλλη, ο ψυχίατρος Δ. Σακκάς, υποστηρίζει ότι όταν κάτι κερδίζεις, ταυτόχρονα κάτι χάνεις στη ζωή και στις σχέσεις σου. Κάτι αφήνεις πίσω για να ακολουθήσεις την απόφαση σου, και έτσι κάτι εγκαταλείπεις αλλά και από κάτι εγκαταλείπεται. Είναι λες και η έννοια της εγκατάλειψης έχει ένα δυναμικό μέσα της, έναν ενεργητικό δυναμισμό και μια πολυπλοκότητα. Δεν είναι ούτε στατική ούτε μονόδρομη. Εγώ για παράδειγμα, άφησα την δουλειά μου και κλείστηκα σπίτι για να προστατευτώ, υπακούοντας τις προτροπές για αυτοπροστασία και για προστασία των υπολοίπων, για να φροντίσω εμένα και των κύκλο των δικών μου αγαπημένων και για να φροντίσω ευρύτερα την κοινότητα. Έχασα τον ρυθμό της καθημερινότητας μου, των ραντεβού μου και το τελευταίο με μεγάλο κόστος επαγγελματικό. Επιπλέον, το πώς, το εάν και το πότε θα γυρίσει η δουλειά μου στην κανονικότητα της υπόκειται μάλλον σε μια αναπάντητη, προς το παρόν τουλάχιστον, σεναριογραφία, ακόμα και μετά την άρση των αυστηρών μέτρων του lockdown. Είναι λες και στο τώρα, στο εδώ και τώρα, ζω σε ένα ενδιάμεσο. Σε έναν ενδιάμεσο χώρο, ψυχολογικά και σωματικά. Κάθομαι σπίτι και κάνω ό,τι μπορώ με το διαδίκτυο: ομάδες, εκπαιδευτικά, συνεδρίες, φιλικά ραντεβού τύπου καφέ, αλλά ενώ συμμετέχω σε όλα αυτά, και ενώ εγώ είμαι που μιλάω, που πατάω το κουμπί για να μπω στο zoom, ή στο skype ή στο messenger, ταυτόχρονα είμαι και εκτός αυτών. Το μυαλό μου ταξιδεύει, φεύγει με ολοφάνερη επιδεικτικότητα σε διάφορους χωροχρόνους, μακρινούς και κοντινούς, δεν έχει σημασία. Φεύγει όμως τόσο σκερτσόζικα που με εκπλήσσει. Έχει γίνει ατισάθευτο και ανυπάκουο! Συγκεντρώσου του λέω, άσε με, μου απαντά. Μην με εγκαταλείπεις του φωνάζω, τώρα που σε χρειάζομαι. Χρειάζομαι να συνεχίσω την κανονικότητά μου, να καταφέρω να ολοκληρώνω τις διαδικτυακές συνομιλίες μου χωρίς να αφαιρούμαι. Μπα και γιατί? Με ρωτά. Γιατί έτσι μπορεί να χάσω κάτι σημαντικό, του απαντώ, μπορεί να μην καταφέρω να εστιάσω σε αυτά που μου λέει ο άλλος και έτσι να μην μπορέσω να συνδεθώ πόσο μάλλον να συμπορευτώ μαζί του. Α καλά, μεγάλη ιδέα έχεις για το εαυτό σου, μου απαντά, και χασκογελάει στα όρια της προσβολής. Για αφέσου λίγο σε αυτό το ενδιάμεσο. Τόσοι το έχουνη υμνήσει: M. Erickson (στον Haley, 1987), Δ. Νανόπουλος (2019), D. Flemmons (2001). Ενδιάμεσος χώρος... είμαι και δεν είμαι, ακούω και δε ακούω, βλέπω και δεν βλέπω... έχω επίγνωση του εαυτού μου αλλά την ίδια ακριβώς στιγμή τον χάνω κιόλας. Παράδοξο και ταυτόχρονα πολύ υπερβατικό αυτό το ενδιάμεσο, παραφράζοντας τον Νανόπουλο. Είναι σαν κάτι να εγκαταλείπω αλλά και σαν να βρίσκω έναν χώρο που αυτό είναι οκ. Και έχω την αίσθηση ότι είναι τόσο μεγάλος ο χώρος σε αυτό το ενδιάμεσο που κάθε δημιουργία είναι πιθανή. Αυτό το κείμενο, ένα ταξίδι του μυαλού μου, ένα επόμενο project στην δουλειά, η ακινησία... όλα διαστέλλονται. Είναι λες και έχω τόσο χρόνο που σε αυτό

το χρονικό τέντωμα χωράνε όλα μου τα συναισθήματα και οι σκέψεις: οι εγκαταλείψεις και οι αγάπες μου, οι δυστυχίες και οι ευτυχίες μου, οι ήττες και οι νίκες μου, οι δημιουργίες και τα ατοπήματά μου. Πότε άλλοτε στην ζωή μου δεν ήρθα τόσο κοντά σε αυτά, εξερευνώντας τα υπό συνθήκες «καραντίνας» αλλά νιώθοντας απολύτως ελεύθερη να παίζω μαζί τους, να τα προσεγγίσω, να τα εγκαταλείψω, να τα διαμορφώσω, να τα προσπεράσω, ή να τα αποδεχτώ σε όλο τους το υπερβατικό μεγαλείο.



Image "Self" by Izuru Mizutani - Own work, CC BY-SA 4.0 via <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=89738798>

## Βιβλιογραφία

- Flemons, D. (2001). *Of one mind: The logic of hypnosis, the practice of therapy*. New York: W. W. Norton.
- Haley, J. (1987). *Uncommon therapy: The psychiatric techniques of Milton H. Erickson, MD*. New York: W. W. Norton.
- Young, J. & Klosko, J. (2012). Ανακαλύπτοντας ξανά την ζωή σας. Αθήνα: Πατάκης.
- Τσίχλα, Κ. (2019, February 16). Ο Δημήτρης Νανόπουλος σε μία χειμαρρώδη συνέντευξη στο thebest.gr: «Τα ρομπότ που θα δημιουργήσουμε ενδέχεται να ...ξεσηκωθούν» [Online Magazine]. Retrieved from: <https://www.thebest.gr/article/518188->

## Η συγγραφέας

Η **Ελένα Τράγου** είναι διδάκτωρ ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια, εκπαιδευτικός, ερευνήτρια και συγγραφέας. Έχει εκπαιδευτεί στην Οικογενειακή Συστημική Θεραπεία, στην Συμβουλευτική και στην Νοσηλευτική Οικογενειακή θεραπεία. Ασχολείται κυρίως με οικογένειες, ζευγάρια και ενήλικες σε ατομικές και ομαδικές συνεδρίες. Από το 2008 εργάζεται ως ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια στο Κέντρο Ψυχικής Υγείας find your happy (<https://www.findyourhappy.gr>) στην Γλυφάδα μαζί με ομάδα συστημικών συναδέλφων και παιδοψυχολόγων για την καλύτερη πρόληψη και αντιμετώπιση προσωπικών και σχεσιακών δυσκολιών. Είναι ομιλήτρια σε συνέδρια στον χώρο της Ψυχοθεραπείας, της Συστημικής Θεραπείας και της Ποιοτικής Έρευνας εντός και εκτός Ελλάδας.