

LA TOMA DE CONCIENCIA EN PSICODRAMA

Momentos “clic” en la intervención en violencia de género

AWARENESS IN PSYCHODRAMA

"Clic" moments in the intervention with gender violence victims

Isabel Mochales Modroño¹

RESUMEN

Tomando en cuenta la socialización diferenciada existente para hombres y mujeres, que diseña la desigualdad entre ambos, es desde donde intervenimos las y los profesionales de los recursos públicos específicos en violencia de género. Este artículo muestra experiencias vividas de la autora con mujeres que estuvieron en el servicio de atención psicológica siguiendo una psicoterapia a través del psicodrama. No es mi propósito aquí ahondar en el origen y mantenimiento de estas relaciones, sino señalar las consecuencias que suelen encontrarse en mujeres que han vivido este tipo de relaciones de pareja para, desde ahí, mostrar las maneras en las que el psicodrama supone un enfoque revelador y liberador en el proceso terapéutico.

Palabras clave: psicodrama, violencia de género, mujer.

ABSTRACT

Professionals working in public services specialized in gender violence develop and frame their specific interventions based on the existing gender socialization between men and women that also defines future gender inequality. This article shows the author's experiences with women engaged in a psychodrama psychotherapy. The purpose of this work is to point out the consequences usually found in women who have lived this kind of links and how psychodrama comes up with an enlightening and liberating focus within the therapeutic process.

¹ Psicóloga sanitaria. Psicoterapeuta. Especialista en Psicoterapia y Psicodrama. Especialista en TIC y EFT.

Key words: psychodrama, gender violence, women.

1. INTRODUCCION: LA VIOLENCIA DE GÉNERO Y SUS CONSECUENCIAS

La definición de violencia de género me resulta fundamental para enmarcar este trabajo, ya que desde el ámbito en el que desarrollo mi profesión es importante tener la perspectiva psicosocial, histórica, política, económica entre otras, a la hora de intervenir con mujeres, para que funcione de manera transversal a lo largo de toda la labor terapéutica. La violencia de género es *todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se produce en la vida pública como en la vida privada*. (Declaración de las Naciones Unidas sobre la Eliminación de la Violencia de Género contra las Mujeres, aprobada el 20 de diciembre de 1993).

La ley 5/2005 del 20 de diciembre, Ley Integral contra la Violencia de Género de la Comunidad de Madrid, amplía esta definición anterior incluyendo “la ejercida contra los menores y las personas dependientes de una mujer cuando se agrede a los mismos con ánimo de causar perjuicio a aquella”, aumentando así la comprensión del fenómeno de la violencia de género.

Algunos factores causales de la violencia de género pueden ser el hecho de pertenecer al género femenino, el haber vivido un acontecimiento traumático en la infancia (sobre todo abusos sexuales repetidos por personas muy cercanas), estilos de apego inseguros (lo que puede generar diferentes y variados trastornos de personalidad) y el tener una pareja violenta (Díaz-Benjumea, 2010).

M^a Ángeles Álvarez García (2016) expone que el 63% de estas mujeres desarrollan trastorno de estrés postraumático, un 50% presentan problemas de depresión y otros trastornos encontrados son los de ansiedad, las disfunciones sexuales, el insomnio, una baja autoestima, el consumo de sustancias/fármacos, las auto-lesiones, la desorganización y la desadaptación en diversas parcelas de

la vida. Describe asimismo cómo los vínculos de pareja conforman nuevos sistemas de apego capaces de modificar la regulación emocional, la memoria, los esquemas internos y resalta por tanto la importancia que suponen estas relaciones adultas para la identidad y los modos de interactuar con los/as otro/as. Esta información es crucial para entender cómo la mujer al vivir este tipo de relaciones de violencia comienza a ver el mundo “del revés”, sintiéndose fuera del mismo, con la sensación de no encajar, de no ser comprendida y siente una enorme confusión, vergüenza y soledad.

Las reacciones más comunes ante una situación traumática (Rosenbloom y Williams, 1999)

SON:

Físicas	Cognitivas	Emocionales	Conductuales
<ul style="list-style-type: none"> • Nerviosismo • Temblores • Problemas estomacales • Taquicardias • Mareos • Pérdida de energía • Múltiples síntomas psicósomáticos 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de vulnerabilidad • Confusión y dificultad de expresión • Hipervigilancia • Disociación • Problemas de concentración y memoria • Dificultad en toma de decisiones • Pesadillas • Imágenes intrusivas 	<ul style="list-style-type: none"> • Miedo, desconfianza • Tristeza, depresión • Culpa • Rabia, irritabilidad • Falta de sentimientos • Incapacidad para disfrutar • Pérdida de confianza y autoestima • Indefensión • Distanciamiento emocional de los demás • Sentimientos de vacío 	<ul style="list-style-type: none"> • Aislamiento • Asustarse • Evitación de lugares o situaciones • Cambios de hábitos de alimentación y ejercicio • Aumento o disminución de la actividad sexual

En mi trabajo con mujeres expuestas a la violencia de género² he encontrado de manera generalizada varios aspectos.

- a) Una sensación de **indefensión**, de no saber qué hay o no que hacer, sentirse perdida y desconfiar tanto de sus propios actos como de los demás “no soy quien era, no entiendo nada, ¿por qué pasa todo esto?”; les invade una sensación de culpa y de necesidad de reparar su imagen, necesitando mostrar que no lo están haciendo mal, que están actuando correctamente y que no son “malas” y merecedoras de daño, mientras que a la vez dudan, piensan que quizás no lo están haciendo suficientemente bien para el otro ya que sus parejas suelen repetirles que todo lo hacen mal deliberadamente. Como comenta Frankl (2002), se tiende a introyectar lo malo del otro para preservar lo bueno de éste, así que ellas suelen quedarse con la culpa, lo que de alguna manera también les da sensación de que algo controlan y pueden hacer todavía para cambiar la situación.
- b) Una tendencia a la **negación de los eventos y emociones vividos o disociación**, mecanismo conocido por permitir la supervivencia apartando de alguna manera el trauma y dolor vividos.
- c) **Aislamiento**: la vergüenza que sienten de estar viviendo situaciones tan intensas e incomprensibles, añadida a su estado depresivo y apático que fomenta que las personas de alrededor se cansen de recibir negativas a sus propuestas de hacer planes o se alejen al ver tanto sufrimiento que les angustia ya que no pueden hacer nada por solucionarlo.
- d) **Identificación con el agresor**: este fenómeno estudiado por Ferenczi y explicado rigurosamente por Frankl (2002), permite la supervivencia de la víctima; ésta estudia al agresor para saber cómo evitar episodios violentos, cómo “camelarle”, como salir del paso en cada interacción, lo que da una sensación de control a la que se agarran las víctimas de

² Expuesto en la jornada “Activos frente al maltrato” del 17 de febrero de 2016. CaixaForum de Madrid.
<http://www.elplural.com/2016/02/18/frenar-la-violencia-de-genero-a-traves-del-arte>

situaciones abusivas. Esta identificación también ayudaría a contrarrestar la indefensión y la impotencia antes mencionadas. Las consecuencias negativas de esto serían la pérdida de confianza tanto del propio criterio como de las personas que les rodean, así como desórdenes de personalidad y modos de relacionarse rígidos y únicos.

2. LOS “CLICS” DEL PSICODRAMA EN EL PROCESO TERAPÉUTICO

Verlo desde otra perspectiva, ponerse en el lugar de otras personas, conectar con emociones contrarias... Esto sorprende a aquellos y aquellas que experimentan la “magia” de las técnicas y procesos psicodramáticos. Al usar estas herramientas de manera delicada, protectora y cuidadora dentro de la relación terapéutica, todo se vuelve de pronto más sencillo, manejable y natural para abordar.

He llamado “momentos clic” a aquellas situaciones en sesión en las que la persona de repente toma conciencia de algo en la acción, viviéndolo y pudiendo observarlo desde otro lugar que abre nuevos caminos para ella. Son esos momentos de encender luces y abrir otras puertas, que funcionan como motores del cambio, ampliando los roles y posibilidades que aumentan el bienestar de las personas que atendemos.

Presento a continuación casos tratados en el servicio de atención psicológica de un centro público de atención a mujeres víctimas de violencia de género. He elegido momentos en los que se trabajan consecuencias del maltrato y momentos de “insight” que potencian la curación. Los nombres de las personas han sido modificados para respetar la confidencialidad.

2.1. El castigo por ser sucia: trabajando la culpa y la identificación con el agresor

Paloma es una mujer de 52 años, está casada y tiene dos hijos mayores, es enfermera. En la primera sesión muestra un tono apagado, serio y algo agresivo, colocando la responsabilidad de su

mejora en mi figura, me llega un “resuélveme esto tú que yo ya estoy harta de luchar”, expresa tener que separarse por el maltrato que vive pero a la vez no quiere hacerlo porque generaría inestabilidad en el hogar. Varias semanas después relata el accidente de coche que acaba de tener su marido, sin ningún tipo de conexión emocional. Al señalárselo, expresa que está harta, que él nunca la ha cuidado y ella dice “ya me he puesto *un muro* y no me lo puedo quitar”. Le propongo explorar este “Muro” con una dramatización con cojines, en la que están su marido, ella y el muro que coloca en medio. Desde ahí vamos haciendo cambios de roles, pasando por cada personaje para saber cómo están.

En el cojín de su marido comenta “estoy bien pero me he dado cuenta que algo me pasa porque estoy agresivo y grito a mi mujer y a los demás cuando me llevan la contraria”. El cojín del Muro es descrito como oscuro, como un pilar o una pared lisa, tiene 25 años, sirve para “joderla”, para mantenerla controlada y que no se mueva, dice desde ahí “ella tiene miedo a saltarme y a lo que pase después, funciono sobre todo cuando se relaciona con su marido e hijos, con los demás consigo apartarme”. Veo que conecta poquito con la emoción así que le pido que haga una escultura de cada situación: a) cuando “funciona” el muro: se coloca el cojín delante oprimiéndole el pecho, ella de rodillas en el suelo. Ahí expresa sentirse nerviosa y dice que empiezan las taquicardias y b) cuando “no funciona” el muro: coloca el cojín más abajo, en la zona pélvica, se queda en silencio ahí.

En el Eco Emocional, donde se comparte lo vivido, me dice que también en la segunda escultura siente inseguridad, porque sigue sin ser ella misma, “no soy auténtica, es lo que le achaco a este muro”. Hablamos entonces de las funciones que cumple el muro, parece que una es la del control y frenarla y otra es la de protegerla de algo, ya que si se lo quita de en frente, Paloma siente inseguridad también. Desde ahí visibilizamos el miedo al daño de los otros, se emociona, empieza a conectar con este miedo al daño, dice que no lo había pensado nunca así “quizás ahora hasta me

hago su amiga” (del muro). Vemos cómo quiere relacionarse con este muro y sus funciones, reconocerlo y ver cómo quiere hacer para sentirse más “ella misma”.

A partir de esta sesión parece tomar conciencia de su fragilidad bajo esa apariencia de fortaleza de poder con todo y comienza a introyectar que se protege del daño de otros alejándose. De aquí en adelante va abriéndose a contar su historia con el recurso de la Línea de Vida, avanzando en el espacio del despacho por la línea continua de su vida y relatando aquellos momentos significativos. Cuenta episodios de abandono por parte de sus padres, la separación que hubo de los hermanos entre sí cuando eran pequeños y que fueron llevados a casas de tíos y abuelos a vivir; la historia de alcohol de su padre y la de prostitución de su madre y de cómo ésta la ha manipulado en diversas ocasiones para que Paloma se hiciera cargo del cuidado de los hermanos pequeños en su lugar. Este trabajo ayuda a tomar consciencia de su trayectoria y narrar su historia, hacerse cargo del discurso, escucharse para valorar su vivencia y que otro que escucha contenga lo vivido. Consigue en una sesión, con mucha vergüenza, contar algo que nunca antes había contado a nadie: cómo un amigo de su madre les lleva a ella y a su hermano al zoo siendo muy pequeños y a ella le toca la zona genital y más partes del cuerpo. Siente mucha confusión y culpa porque cree que tuvo placer y a la vez tenía que haberse defendido, aunque fuera una niña. Va saliendo su tendencia a tratar mal a su cuerpo con la alimentación o a no permitirse ningún descanso, viaje o momentos de placer, aparece su culpa si no está siempre en casa disponible para los hijos, porque lo conecta directamente al abandono que sintió de sus padres y con su rol asumido de cuidadora.

En una sesión en la que viene negativa y angustiada, nos paramos a hacer un recorrido corporal para respirar, mirar cómo está y conecta entonces con la sensación de suciedad y asco.

De aquí aparece un personaje interno que ella llama “El monstruo que vive en una cueva”. Pasamos a dramatizar a este personaje para que pueda escuchar despacio esos mensajes internos que la acompañan y perturban. Describe a este monstruo como una masa oscura, grande y gorda. Este personaje al ser entrevistado por la terapeuta (mediante preguntas que permiten saber sus

funciones, su potencia, los momentos en que aparece, etc.) dice que está ahí desde hace muchos años para decirle a Paloma lo sucia y asquerosa que es por haber permitido que abusaran de ella cuando era pequeña, también por haberse rebelado cuando su abuelo la trataba mal ya que esto la asemejaba a su madre, y salen muchos mensajes internalizados que le lanza su pareja de inutilidad y carencia de valor, que refuerzan su propia historia de daño. Se realiza un cambio de roles entre ella y el monstruo, y se va combinando con preguntas a Paloma, para que tome consciencia de qué va sintiendo en cada momento, qué necesita y qué cambios quiere realizar al escuchar estos mensajes. Al principio le expresa a este personaje interno lo frágil e inútil que se siente cuando él aparece. A continuación es capaz de exteriorizarle sus necesidades, consigue decirle que lo que pasaba es que esa niña era muy pequeña y no sabía lo que estaba sucediendo, expresa sentirse bien por haber tratado de defenderse ante el maltrato del abuelo y eso no la hace ser igual que su madre; le dice que no quiere que esté ahí más. Va comentando de manera paralela que ve que el monstruo se hace cada vez más pequeño a medida que ella le va hablando y diciendo lo que piensa y quiere.

A partir de estos momentos “clic” del tratamiento, Paloma es capaz de perdonarse y empezar a permitirse disfrutar sin la carga de la culpa, a escuchar sus necesidades y tenerse en cuenta ella misma escuchando cuando está frágil y permitiéndose ser cuidada; a la vez conecta más con su sensación de soledad y vacío, lo que va haciendo que con el tiempo redirija más energía a proyectos de ocio, a relacionarse más con sus compañeras, incluso a viajar. Asimismo consigue canalizar su rabia no hacia su propia destrucción sino hacia afuera en las situaciones en que no se siente respetada y comienza entonces a poner límites, lo cual aumenta su bienestar general y consolida su identidad.

2.2. ¿Quién oprime?: trabajando la rigidez de roles, los sentimientos paranoides y la agresividad

Nieves es una administrativa de 50 años que tiene una hija de 13, lleva una vida dedicada al hogar, al trabajo y al cuidado de sus padres mayores y dos hermanos discapacitados que viven en el pueblo; no tiene red social ni ocio. Acude recién separada de su ex pareja muy angustiada con un único objetivo: conseguir informar cuanto antes a su hija que su ex pareja no es su padre biológico. Su expresión es fría, dura, seria. La primera sesión tuve la impresión de no ver a una persona, sino a un traje gris con maletín y sombrero, con una tristeza asumida desde hace mucho, con una gran soledad y muchas cargas sobre sus espaldas.

Desde el principio visibilizamos su miedo a que la hija se vaya “del lado del padre” y la “abandone”, lo que hace que Nieves oscile entre querer acercarse a su hija y distanciarse de ella con rabia. Vamos postergando su objetivo para poder trabajar antes el trastorno de estrés postraumático, ya que ha vivido situaciones de encierro en su propia casa, control de la forma de vestir y de comportarse, una grave violencia psicológica y verbal, un fuerte aislamiento, lo que ha desencadenado mucha desconfianza y actitudes paranoides. Busca en el terapeuta una figura de control, que le diga cómo hacer, qué hacer, que la corrija y supervise, lo que se va trabajando con la relación terapéutica para generar un vínculo diferente. Su super yo ha pasado de haber sido proyectado fuera a través de la figura de su ex marido “cuando le conocí estaba sola y embarazada, necesitaba a alguien fuerte” a ser reintegrado por ella. Se trata con mucha exigencia y rigidez, la misma con la que se relaciona con su hija, le asusta que con la separación se “descarrile” y ella no sepa desenvolverse como madre, no tener la autoridad suficiente. Esto hace que viva a su hija como una presión y un reto, a la vez que fantasea con la amenaza de quedarse sola si la hija decide irse con el “padre” – ex pareja, lo cual le genera miedo y a la vez rabia contra su hija.

Tras trabajar la sintomatología postraumática, comienza el momento de preparar ese objetivo que traía a consulta, pues ahora se permite conectar más con las emociones, ser flexible y gestionar más tranquilamente su día a día. Pasamos a dramatizar la escena deseada en la que le comunica a su hija la información. Creamos la escena del salón usando los cojines para representar

mesas, sofá, ventana y poder crear un caldeamiento adecuado. Coloca los cojines cerca pero con un ligero espacio entre ellos, dice casi directamente al ver a su hija “se parece a mí”. Al ponerse en su rol de madre, no consigue hablar, se empieza a poner muy nerviosa y a angustiarse. Me dice que le vienen mensajes “me va a decir que es mentira, se va a ir...”, le cuesta mucho verbalizarlo, la acompaño con preguntas hasta concretar su miedo. Traemos entonces a escena el cojín del “Miedo”, ella ocupa el cojín del miedo y yo le entiendo: dice que tiene 60 años, es pesado y negro, consigue asustarla, desde ese papel consigue decirle muchas frases atemorizantes, en tono duro, seco y firme “tú no sabes ser madre, no sabes hacer nada, ni ocuparte bien de las cosas, de la casa, de las gestiones, eres inútil; “tu hija se va a ir con él porque va a sentirse mejor allí, a pasárselo bien”. Al volver a su rol, se siente muy nerviosa, le responde de manera muy abstracta y muy racional, así que le sugiero seguir haciendo el cambio de roles con el mensaje machacón del Miedo hasta que al cuarto cambio consigue parar y decide con firmeza expresarle que se vaya, que no es verdad lo que está diciéndole, que no tiene por qué suceder aquello. Le propongo que, si ya no quiere relacionarse con su hija desde ese Miedo, entonces habrá que despedirle si ella quiere. Lanza fuera de la escena el cojín, así que le pido que ponga palabras a esa acción mientras saca al Miedo para tomar consciencia de esta decisión. Al eliminar un personaje interno de su posición, es importante “rellenar” ese vacío con algo que la persona elija, un personaje, símbolo, persona... que traiga un mensaje que ella quiera tener a partir de ese momento. Ella trae el personaje de la Calma, con el cual querría abordar esta situación, reforzamos la disposición que plantea y paramos ahí.

En el compartir, vamos recogiendo sentimientos y ella expresa que se ha sentido muy insegura, reconoce el miedo, le viene los fines de semana que la niña se va con el padre; dice que se ha quedado bien al echarle y siente también que ha sido clarificador verle directamente. Toma consciencia de esto (el Miedo) que es suyo (y no de la hija) y de que es muy grande. Le señalo también el que parece que ella hablaba a su ex pareja cuando se dirigía al Miedo, hablamos de los mensajes que ha internalizado y hecho suyos, al margen de la niña o la ex pareja, de reconocerlos para poder elegir otras posibles alternativas y que puedan verse ella y su hija sin ese obstáculo.

También sale en este eco emocional el que ahora puede diferenciar entre “tengo que decírselo” y “quiero decírselo”, para poder elegir hablar con su hija cuando ella pueda y quiera, no desde el miedo o la urgencia de perder la relación con ella, sino desde otro lugar.

Esta sesión supuso un “clic”, ya que desde entonces comenzó paulatinamente a relacionarse con su hija con mayor cercanía y cariño, escuchando las necesidades de ambas y relegándose en sus encuentros. Se dio cuenta de su deseo de proteger y cuidar a su hija, con lo que hasta entonces no había podido conectar ya que usaba la exigencia, la hiperresponsabilidad y la desconfianza al relacionarse con ella. A la vez fue apareciendo una canalización más sana de la rabia, se flexibilizaron sus roles rígidos, se abrió la posibilidad de poder analizar los mensajes autoexigentes y castigadores, su agresividad y la relación con figuras importantes en su historia.

2.3. Si me escondo, quizás logre no ser como él : trabajando el aislamiento, la culpa, la hiperresponsabilidad y la agresividad

Ángeles acude a terapia porque “ha dejado pasar tiempo pensando que lo iría superando pero va viendo que se va volviendo más desconfiada y se aísla”, le vienen mucho a la cabeza episodios de violencia que vivieron en casa en su infancia por parte de su padre; en la actualidad se pone muy nerviosa en discusiones y llora mucho después, a la vez que presenta problemas intestinales. Por otro lado cuando se enfada siente una enorme culpa y no sabe por qué, tiene miedo de ser como su padre. También expresa tener miedo a que su hermana se vuelva agresiva como el padre. Tiene 34 años, una pareja con la que se siente feliz pero expresa sentirse culpable porque a veces ella se nota a sí misma muy irritable y le habla mal, sobre todo cuando reexperimenta lo vivido en el pasado y le sale desconfianza y mucha rabia hacia todo el mundo. Presenta a sus padres en polos opuestos: él lleno de maldad y agresivo, ella bondadosa a la que todo le da pena. La madre nunca ha denunciado a su pareja y ahora no existe maltrato físico ya que las hijas han amenazado al

padre con denunciarle a pesar de que la madre no quiera. Ángeles está harta por otro lado de tener que hacerse cargo de esta situación y cuenta que cuando habla con su madre de esto, ésta le pide que no la presione porque es lo mismo que hace su padre y que le hace sentir fatal. Después Ángeles se siente culpable por la posibilidad de haber dañado a su madre.

Acude con objetivos muy claros, el tratamiento incluyó un trabajo con Técnicas de Integración Cerebral (TIC®)³ para procesar escenas traumáticas vividas en la infancia, lo que fue desbloqueando mucha emoción contenida. Este trabajo permite trabajar también escenas a nivel de psicodrama interno. En una de las escenas trabajadas conecta con la emoción que sintió de niña en un momento de agresión del padre hacia su madre, en el que ella se desmaya y se para toda la situación de agresión. Se da cuenta que no sabía de qué otra manera pararlo y ahora en sesión ve que podía haberle lanzado el objeto que tenía en la mano a la cabeza de su padre y no lo hizo. Se plantea trabajar con psicodrama interno la escena para conectar con la vivencia de entonces y expresar aquí y ahora lo que en aquel momento no pudo. En el compartir, muestra mucha tranquilidad, se siente fortalecida y ve diferencias de reacción entre ella y su padre ante el enfado. Este trabajo reparador comienza a abrir la puerta de cómo protegerse de la agresión sin hacerse daño a ella misma.

Aquí traigo sin embargo una escena de las últimas que recuerda vividas cuando era adolescente. Pasamos a una Dramatización de una situación en la que el padre va a agredirla a ella por tratar de defender a su madre y le retuerce una pierna. Congelamos la escena en el momento antes de la agresión para que se ponga en el lugar de la madre y en el propio de pequeña y pueda comprender las emociones de cada uno. Desde la madre, se siente mala madre porque quiere proteger pero su marido es muy fuerte y no consigue frenarle, busca ayuda para salir de esto pero no consigue, la representa tirada como rezando en el suelo, expresa sentir sumisión y miedo ya que ella también va a recibir daño. La niña tiene una posición cerrada protegiéndose y siente mucho miedo.

³ Las TIC ® son las Técnicas de Integración Cerebral desarrolladas por Pablo Solvey y Raquel C. Ferrazzano de Solvey, del Centro de Terapias de Avanzada.

La saco de la escena para que observe con distancia lo que sucede y dice que ve que esto no es una casa normal ni lo que tiene que vivir una niña. Sacamos otro cojín, el de ella de adulta a día de hoy para que ella haga lo que necesite hacer ahora en esta escena y así tomar mayor control sobre este episodio vivido. Vuelve a la escena que estaba congelada, coloca en medio de todos al cojín de ella adulta, se sienta encima y se le indica la consigna de que ahora haga espacio aquello que no pudo hacer en aquel momento. Primero aparta al cojín del padre y después pone a la madre al lado de la niña. Le invito a volver a hacerlo de nuevo acompañando de palabras las acciones. A él le dice que no le va a permitir hacer eso más, a la madre la coge y le dice que no quiere que se sienta culpable y la coloca a su lado. Y a la niña comienza a hablarle “esto lo vas a procesar, ahora no lo ves, pero en unos días vas a estar mejor, cuando consigas irte de casa y ya reflexionarás y pensarás”. Cambiamos el rol con la niña y desde el cojín de la niña se queda un rato en silencio y me dice a mí “es que no me lo creo”, entonces le digo que se lo diga a la mayor. Volvemos a cambiar el rol con la mayor, que se queda callada un rato. Le pregunto entonces qué siente ahí y dice que entiende que es normal que la pequeña no se lo crea, le respondo que ese mensaje es que el que se lleva diciendo ella mucho tiempo como si fuera una tarea obligada de ella misma el estar bien, que contrasta con lo que decía antes de que esta escena no es normal ni lo que debería de vivir una niña. Le pregunto “¿y se va el miedo y el dolor con el tiempo con esto que te dices?”. Le propongo que mire de nuevo a la niña y la sienta, se emociona. Nos planteamos aquí y ahora qué quiere hacer con la niña. Lo primero que quiere es sacarla de la postura en la que está por lo que le propongo hacerlo despacio mientras lo acompaña con palabras. Ella verbaliza mensajes de cuidado “no es tu culpa, no eres tú el problema”, la coge de la mano, la acaricia, la acompaña, decide que quiere que salgan de ahí, coge el cojín de cada una y el de su madre y se van del cuarto.

Cuando pasamos a compartir, dice que “qué heavy meterse en el papel de cada uno porque sientes lo que sienten”. Vemos el contraste de los mensajes del “debería” que se manda y los otros mensajes que salieron cuando conectó con escuchar a la niña, cuando pudo entonces entender, sentirse y cuidarse. Dice que tiene dificultad para escucharse y para hablarse a ella misma, que es

muy difícil. Vemos que le sale más rápido el tratar de gestionar la situación, ocuparse de ella y de los otros, como su madre, a la que ha sacado de ahí sin preguntarle si quería salir, se ha vuelto a ocupar de algo más que de lo que le toca a la vez que se cuidaba.

Este trabajo permitió el “clic” de romper con la culpa y pasar a ocuparse de sus emociones, de permitirse expresar su fuerza, protegerse y darse cuenta que esto es diferente a ser agresiva. Se pudo comenzar a trabajar la expresión de la rabia desde lugares más sanos y cuidadosos para ella y comenzó el proceso de cambiar su rol en la familia.

2.4. Si yo no hago nada malo, pero... ¿qué más puedo hacer para que me creas?: trabajando la indefensión, la disociación y el cierre de la relación

Paula es una mujer de 40 años con 2 hijas de un primer matrimonio y una relación posterior con un señor del que actualmente tiene orden de alejamiento y por el cual acudió al servicio. Acude a 6 sesiones individuales tras las cuales decidimos continuar con una intervención en un grupo terapéutico con otras mujeres. En este grupo se potencia las vinculaciones sanas, la identificación de roles, se habla de género y de violencia, se trabaja con musicoterapia y con el cuerpo para la aceptación y liberación de emociones, se potencia la mentalización, la autoestima y la fuerza. Este grupo supone un motor para todas y a Paula le ayuda a empoderarse y a crear una red de apoyo sólida.

Tras el trabajo grupal me dice que todo va bien en general, sus hijas, su nueva pareja, trabajo, salir, etc. pero hay algo que no entiende y es que cada mañana al levantarse “le viene su “ex” a la cabeza”. Lleva ya 10 juicios por denuncias falsas de él, también se enteró que se ha vuelto a casar. Siente rabia porque cree que no la quiso como decía. Le propongo ir a la escena que le viene a la cabeza al contarme esto y dice que se trata de la escena del día del juicio. Creamos la escena con cojines y realizamos un cambio de roles que permita ubicar realmente el discurso de cada personaje, sentir al otro, conectar con la comunicación verbal y no verbal de cada uno. Ella desde su rol expresa

estar segura y quiere demostrar que ella es inocente. Al colocarse en el papel de él, dice que está bien, que está “hasta los cojones” de Paula porque ella le acosa y continúa insultándola. Desde ahí salimos de la escena para que pueda verla desde una distancia menos emocional y dice que siente pena por él porque le ve triste, que ella no quiere esto así, que hubiera preferido que las cosas fueran habladas de otra manera, en una escena que viene mucho a su cabeza. En lugar de juicios, imagina muchas veces que hablan en una cafetería por lo que recreamos esa escena y el lugar para poder caldear emocionalmente lo que se va a trabajar. Esto es un trabajo que Moreno llama Realidad Surplus y que sirve para trabajar aquellas escenas temidas, deseadas o en conflicto, que las personas tenemos en nuestra imaginación. Desde aquí hacemos la “película” como Paula hubiera deseado, le sugiero que ella vaya cambiando de rol realizando la conversación entre ambos. Se reprochan mutuamente que es el otro quien ha hecho daño y engañado, Paula le repite que no fue infiel, que lo fue él; él dice lo mismo, se dicen que el uno dio más que el otro por la relación. Ella también añade “sé que me has querido mucho” y después “no quieres a nadie, te lías con cualquiera”. Tras un rato de conversación, la saco fuera de la escena para que pueda expresar lo que siente al ver esto desde más lejos, dice “¡es que no se qué hacer!”. Le comento que parecen estar luchando a ver quién tiene razón, que parece que están haciendo lo mismo pero fuera del juzgado. Se plantea proponer algo diferente pero al sentarse dice de nuevo el discurso de demostrar que le quiso y le da mensajes contradictorios “quiero que salgas de mi vida” vs. “quiero que nos podamos felicitar reyes, cumpleaños”. La saco de nuevo para que vea qué sucede y se queda parada porque dice que no sabe qué proponer, aquí se abre el trabajo para pararse a pensar realmente qué quiere y elige ella. Tras respirar y conectar con sus emociones, finalmente vuelve a la escena, le expresa querer sacarle de su vida y terminar esta relación, ahí en escena la invito a que se lo diga apartando el cojín al lugar que quiera de la sala, para que sienta realmente lo que supone elegir sacar a alguien de su espacio vital y romper una relación tóxica. Lo pone lejos de la escena, se despide y dice “te saco ya de mi vida, que cada uno siga su camino”.

En el eco emocional dice que ojalá pueda llegar a esto. Le devuelvo que parece estar jugando a demostrar sin fin que ella lo hace bien, a reparar la situación como si ella cometiera errores constantes igual que hacía con su madre; se da cuenta que sí y que nunca lo había pensado (la madre de Paula tiene una relación muy ambivalente con ella, la carga de exigencias y no existe una aceptación ni apoyo, usa muchas estrategias de maltrato que también usaba su ex pareja). Hablamos de las contradicciones en los mensajes que también están en su cabeza, diferenciar lo que a mí me gustaría que fuera de lo que es, le señalo la tendencia a proyectar en él aquellos sentimientos que ella siente y no se quiere permitir tener como la tristeza. Visibilizamos claramente que él le propone juicios e insultos como modo de relación, para pensar si realmente quiere una relación con alguien que le ofrece eso, también se abre paso a poder trabajar la expresión clara de la rabia que ella siente, en lugar de disociarse y desintegrar la vivencias.

Acude contenta a la siguiente sesión porque desde el último día no se levanta pensando cada mañana en él, le queda la imagen del cojín del que se despidió. Vemos que quizás estaba necesitando realizar una despedida y poder cerrar sin tanta angustia. También dice que se da cuenta que la idea que tenía de hablar con él era “porque quiero escuchar lo que yo quiero” y ve que eso no es posible ni hay entendimiento.

Este trabajo “clic” supuso para Paula un cierre y una imagen clara de lo que estaba sucediendo, de por dónde seguir puliendo el trabajo terapéutico y de qué pedir y buscar en una relación sana y recíproca. Esto supone poder prevenir futuras relaciones dañinas e identificar más sus verdaderas emociones y necesidades sin apartarlas.

2.5. Siempre la lio y lo hago mal, ¡qué miedo!: trabajando la culpa y la negación

Blanca es una chica de 40 años que ya no convive con su ex pareja con quien tuvo una niña de 5 años. Su conducta es muy introvertida; en la evaluación aparecen muchos recursos personales, una buena red social, habilidades creativas y un trabajo bien valorado. En el discurso va saliendo su

sensación de culpa por no haber salido “estable” como su hermana y haber dado problemas siempre a sus padres, por tratar de ir con chicos, escaparse de adolescente, haber tenido relaciones de pareja problemáticas. A la vez comenta que viene de un ambiente muy cerrado y represivo en casa. Se ha separado del padre de la menor pero no ha establecido medidas legales ni regula ningún trámite “por no causar más lío” y por no complicarle la vida a él – el padre no contribuye económicamente, se ha quedado en la casa y no cumple visitas acordadas. Se trabaja desde el principio la toma de conciencia de sus necesidades con mindfulness. En el proceso va saliendo la rabia que empieza a sentir por no percibir comprensión y escucha de necesidades no solo de pareja sino también de ambos padres, su actitud aún así sigue estando paralizada y buscando el cambio en el otro, sin arriesgar a mover nada ella.

En una sesión entra diciendo que está “definitivamente bloqueada”. Pasamos a trabajar con esculturas para conectar más con la emoción que siente relacionada con este comentario. Hacemos primero la escultura de cómo está ella (se coloca hecha una pelota en el suelo de cuclillas, desde ahí se siente con miedo, insegura) y después de cómo le gustaría estar (de pie, mira al frente). Hacemos después el proceso de subir hasta esta segunda escultura desde la primera, mientras expresa qué tiene que ir pasando para que eso suceda – habla de muchas cosas que debería ir soltando, relaciones, cargas. Salimos a observar la escultura desde fuera y puede ver que encima de ella está El Miedo.

Hacemos entonces una Entrevista al “Miedo”. En estas entrevistas se suele preguntar al paciente en el rol representado, entre otras cosas “qué años tiene, para qué ha venido, si le han llamado o vino por su cuenta, qué pasaría si él no estuviese” para conocer más la dinámica y funcionamiento. Este Miedo (lo describe negro y cuadrado) dice que sirve para que Blanca no vaya a peor, que lleva años con ella con intención de protegerla. Al cambiar a su rol, Blanca dice que no quiere que esté porque no le sirve, la bloquea; proponemos hacer una despedida de este personaje entonces y cuando saca de escena al Miedo, trabajamos para sustituir este espacio que deja por otro

recurso potenciador. Se busca un personaje (real o imaginario) que pueda darle otros mensajes que ella ahora sienta que necesita. En este caso, escoge a una amiga, así que pasamos a entrevistarla. La conoce desde hace 17 años y al preguntarle cómo haría para ayudar a Blanca, transmite mucha energía positiva, amistad, apoyo, cariño... Al volver a su rol, Blanca escucha y recoge estos mensajes, que quiere elegir para que le acompañen, se busca un modo de llamar a su nueva "guía" cuando la necesite, a la que llamará con la palabra "Fuerza". Después hacemos de nuevo la escultura actual y escuchando a la nueva guía interna, le propongo que ella haga lo que quiera hacer despacio: se coloca entonces Blanca en una nueva postura.

Dos sesiones después, en el proceso de continuar escuchando lo que necesita su "niña interna", le propongo realizar un ejercicio de psicodrama interno llamado el "Encuentro del Yo grande con el Yo pequeño", para ver qué se dicen el uno al otro (Cukier, 2003) y conectar con necesidades infantiles. Me cuenta que desde la mayor se ve de pequeña juguetona, un trasto, alegre, con confianza. Desde la pequeña le dice a la mayor: "vuelve a recuperar todo esto". La mayor le dice a la pequeña "no seas tan así, hay gente mala, el mundo de los mayores es difícil". Ponemos palabras a esto al compartir lo experimentado: dice que la mayor mete miedo a la pequeña y le pregunto de qué le suenan estos mensajes, se ríe y dice que a su madre y que ve que es lo que le pasa a ella, que le cuesta confiar. Añade que hay cosas además que tendría que contar aquí y no ha contado todavía. Relata varias situaciones de abuso de un hombre que iba a dormir a la pensión (negocio familiar), ella tenía 9 años y la primera vez mientras dormía sintió caricias de alguien, se despertó y al encender la luz, vio a este señor que después se marchó rápido. Desde entonces sintió mucho miedo, no sabía si había sido real o no, no conseguía dormirse por la noche, a veces veía la puerta que empezaba a abrirse y encendía directamente la luz para prevenir que entrara, dormía con la hermana en la cama por miedo, llamaba a su padre para que viniera cuando veía que el hombre trataba de entrar; aún así, este señor recuerda que consiguió pillarla dormida 3 veces. No contó nada porque tenía miedo a que no la creyeran, añade que su madre decía "siempre entrando hombres en esta pensión y qué

bien que nunca pasa nada". Era un cliente habitual con quien ella había jugado algunas veces y fue un shock.

Le propongo realizar una dramatización, ya que está tranquila y con disposición de trabajo. En la escena recreamos la habitación, añadiéndola a ella en su rol de adulta. Colocamos la escena justo en el momento en que ella nota que el señor está ahí y le invito a que haga todo lo que necesite hacer y la niña no pudo. La escena está muy caldeada ya, por lo que está la emoción muy a flor de piel. Se mete en la escena, se sienta al lado de la niña y le habla a él directamente, insultándole pero de manera muy suave, le propongo ponerse de pie para hablarle para que note su firmeza y se empodere, logra expresarle su rechazo y desaprobación ante su conducta, le dice que se vaya y no vuelva. Después acude a la protección de su yo pequeña y a partir de ahora dice que le quita la culpa y que puede confiar que todas las personas no son así.

Cuando nos sentamos a compartir, expresa sentir rabia desde hace mucho y una culpa arrastrada desde entonces, no sabe si es ella la que buscaba ese abuso o por qué no hizo más para pararlo; por otro lado verbaliza de nuevo la desprotección que sintió de no poder contárselo a su madre porque "le daría un chungo" (cada vez que su madre sabía de algún problema de sus hijas, se ponía ella mal y no conseguía recoger la angustia). Hablamos de esta culpa que actualmente siente y no sabe por qué; de las consecuencias a nivel de relaciones con los hombres y en general, ve que su placer de jugar y divertirse se cortó desde ahí bastante y pasó a convertirse *en la miedica de la familia*, todos la veían quejica y miedica pero nadie exploró nunca porque ni ella lo contó. Se siente también aliviada por haberlo trabajado aquí.

Estos momentos "clic" sirvieron para empezar a retirar la culpa de su vida, para reconocer de dónde venía su miedo y la importancia de sostenerse, de hacerse consciente de que tiene derecho a ser escuchada en su miedo, su rabia, su enfado; también abrió el camino para trabajar la expresión de la agresividad y el protegerse. Fue un giro en el proceso terapéutico.

2.6. ¿Me voy a quedar sola, me voy, me dejas? : trabajando el apego inseguro, la contención y las necesidades de cuidado y mentalización

La primera vez que atiendo a María acude sin cita al servicio y en un estado de ansiedad elevado expresando mucha necesidad de ser atendida. Viene acompañada de sus padres, separados desde que ella era muy pequeña y que se mantienen impasibles ante la situación a pesar de estar acompañando. María tiene 22 años, no trabaja y realizaba un FP que ha abandonado al comenzar la relación de pareja. Viene porque ha visto que aquí atienden a víctimas de violencia de género y ella cree estar viviendo una relación así con su pareja, de su misma edad; a la vez dice que ella no le quiere dejar marchar de la vivienda muchas veces en las discusiones y que por encima de todo no quiere que la deje. Está desbordada y busca soluciones rápidas a este sufrimiento y a la relación tan intensa y revuelta que tienen, acaban de parar la relación pero no sabe qué quiere. Dice que ella “ha cambiado por él y que él no cambia”. Tiene obsesión con la apariencia física, con adelgazar y cuidar su estética para “valer más”.

Acude desde entonces con mucha irregularidad al servicio y desaparece periodos largos. Aparece de nuevo 7 meses después con un aspecto cambiado, ha dejado a la pareja, ha comenzado a cuidarse, retomado relaciones con amistades, está buscando formación y trabajos, está muy arreglada y de aspecto saludable. Cuenta que la relación fue a peor, se agredían mutuamente aunque las agresiones de él eran mucho mayores (cabezazos, heridas, nunca denunciadas), él no le dejaba trabajar ni salir con las amigas y ella estaba en casa sola. Cuenta que leyendo blogs por internet se da cuenta que quiere ser otro tipo de mujer, más libre y desarrollarse profesional y personalmente.

Comenzamos la intervención psicológica, que continúa siendo intermitente, creando un espacio protector y generando estabilidad en el vínculo. Durante cuatro meses no recibe atención psicológica por estar yo de baja y cuando vuelvo a verla me cuenta que retomó la relación, le vio cariñoso, que le hablaba bien y había cambiado. Añade que el problema ahora es ella, que se siente

celosa, insegura y que no sale con amigas ni nada por miedo a que él la deje. Le planteo hacer Esculturas de la relación actual y de la deseada y uso el teléfono para sacar foto de las esculturas que creo que pueden servirnos después para verse, reflexionar y escucharse.

En la relación actual dice que él es “grande y fuerte” y ella “muy pegada a él” con la cabeza agachada mirando al suelo y los brazos pegados al cuerpo. En la relación deseada le coloca a él igual y a ella sonriendo a su lado con la cabeza levantada. Pasamos a observar las esculturas en foto y expresa sentirse insegura, que no es feliz. La invito a colocarse de nuevo en su escultura actual, que se deje sentir en la emoción que le genera y que piense si hay algún momento en que se sintió así antes en su vida con alguien. Dice que nunca con esta intensidad, que de pequeña en casa cuando su madre le decía que se escondiera porque venía la policía y si la veían con las discusiones que se generaban en casa, quizás le quitaban la custodia y ya no podría vivir con ella.

Montamos la escena, en el salón de casa, cuenta que pasaba muchas veces porque discutían la abuela, la tía y la madre y eran grandes gritos, los vecinos llamaban a la policía y a ella la mandaban al salón a esconderse. Vamos haciendo un cambio de roles, primero toma el lugar de su madre y verbaliza el mensaje de ésta; al irse a su rol, responde que llora y dice que ella no quiere irse con su padre a vivir. Desde ahí me dice que sentía mucho miedo a que la mandaran con su padre y abuelos, porque los abuelos eran autoritarios y duros y el padre no la protegía. Expresa que sentía miedo de estas discusiones, que no conseguía jugar como los otros niños en el colegio porque pensaba en todas estas cosas, en los juicios, la policía...

Miramos la escena desde fuera, sacándola a observar. Dice que ve que esta inseguridad viene desde entonces, que la niña se quedaba con estos miedos y muchas preocupaciones. Le pregunto si quiere hacer algo ahora en esta escena y dice que quiere jugar y estar con la niña. Pasamos a dramatizar, se sienta con la niña, la abraza y le dice “no te preocupes, estate tranquila, tú no te preocupes”, la acaricia, la pone a su lado. Después coge a su tía y aparta el cojín, la invito a que use palabras “vete de aquí, no te metas en esto”, con su abuela hace lo mismo y aparta el cojín. Después

acerca a su madre y le dice que se vaya de esa casa con su hija y vivan tranquilas. Le invito a que se pare más y vea si hay algo más que esa niña no podía decir y en qué podría ayudarla teniendo en cuenta sus sentimientos. Le dice entonces a su madre que no le diga lo de la custodia a la niña porque se asusta, que le de tranquilidad, que una niña tiene que ser feliz como los otros niños. En ese momento le explico que voy a hacer de ella por unos instantes (Cukier, 2003) y poniendo la mano en su hombro, hago de su doble diciendo: “no quiero vivir con inseguridad y miedo, para mi es importante que tú como madre me digas que vas a estar ahí conmigo”.

Al sentarnos dice que no ha estado tranquila desde que tiene uso de razón ocupándose de cosas de mayores, que no ha podido disfrutar, lo ligamos a que ahora no disfruta de otras actividades y está en la angustia del miedo a la pérdida, reconoce entonces la semejanza de ambas situaciones. Vemos la importancia de escuchar esta parte de ella que estaba sin cuidar, señalamos su fortaleza siempre durante estos años y que ahora se siente más vulnerable.

En la siguiente sesión me cuenta que ha estado “baja”, que están mal porque él la amenaza con dejarla, le dice que él es lo mejor a lo que ella pueda aspirar, que hay otras mejores que ella; ella dice que sigue insegura, que le mira el móvil, que se siente con baja autoestima desde que está con él y que siente que él no la quiere.

Le propongo desde el ejercicio de la escultura actual que hicimos en la sesión anterior, sacar los objetivos de la relación que él propone y después los que ella propone (que se colocan en cojines, a la distancia que están de la persona que habla, desde los más prioritarios a los menos). (Él expresa 1) saberlo todo de R. 2) ponerme fuerte y trabajar y hacer mi vida; 3) que R esté debajo de mi zapato; 4) vivir con R.; 5) *tener una niña*. Dice también tener a R de comodín hasta que encuentre a otra. Ella propone 1) demostrarle que le quiero, 2) vivir con él, 3) realizarme como persona; 4) ser felices juntos; 5) *tener una niña*.

Desde fuera de la escena le digo qué quiere hacer con esto que está viendo y responde que quiere otro objetivo, “Cuidarse y Sentirse bien”. Traemos un cojín de este objetivo y le entrevistamos, realizan un diálogo, este personaje le propone modos de desarrollarse personalmente, ella le pide más cosas también desde su rol. Lo escucha y acepta el ponerlo como rol prioritario. Para aquellos momentos en que más lo necesite porque se encuentre perdida, la invito a pensar en una palabra o frase que traiga este personaje cerca, elige la palabra “¡Socorro!” para llamarle cuando le necesite.

Al compartir, dice que ve que su pareja piensa más en él que en la relación y que siente que él necesita verla insegura, que es así como se siente bien; contrasta de nuevo que de repente dice “me trata bien”, le señalo esta negación ante todo lo que me estaba contando que le hace daño. A esto responde directamente que se angustia mucho con la idea de dejarle, dice que lo pasaría fatal. Recogemos esta angustia, le damos valor y un sentido dentro de su historia, la invito a ir visibilizando poco a poco esto para no asustarse, no negar y empezar por tanto a escucharse y tener en cuenta su propuesta, sin tomar otras decisiones.

Estas dinámicas supusieron “clic” para entrar en contacto con ella misma, para poder poner palabras a su apego inseguro, que entienda de dónde vienen muchas angustias que percibe como gigantescas, para poder trabajar en eso y no tanto en la relación de pareja en sí misma, ir cambiando el foco de atención hacia sus propias necesidades de cuidado, protección y fortalecimiento.

3. CONCLUSIONES

Las consecuencias del maltrato y la violencia de género abarcan muchas áreas de la vida y trabajando todas éstas, la recuperación se hace viable. Puedo afirmar, por mi práctica clínica, que el enfoque psicodramático consigue reparar los daños vividos y los objetivos terapéuticos que dotan de mayor bienestar a la persona, de manera holística.

En este trabajo terapéutico, el psicodrama supone una herramienta que desbloquea tensiones, puntos ciegos o lagunas en el discurso interno, permitiendo enfocar las situaciones y vivencias desde otros lugares. En la acción del trabajo psicodramático, las personas son capaces de conectar hechos y emociones, de realizar asociaciones mentales importantes, de manera muy rápida a veces, que se les quedan grabadas visualmente con imágenes que sirven fuera de sesión y en adelante. Esto abre campos de actuación mayores, en los que las personas pueden comenzar a tomar decisiones de qué quieren y cómo lo quieren, comenzar a jugar en el “como si”, actuando lo deseado, para ir familiarizándose con sus deseos. Finalmente, esta posibilidad genera libertad y alivio, además de sensación de control, dentro de un ambiente protector que supone la relación terapéutica.

4. BIBLIOGRAFIA

Álvarez García, M. A. (2016). Atención Psicológica a Víctimas de violencia de género: evaluación, intervención terapéutica y herramientas. *FOCAD*. Colegio Oficial de Psicólogos.

Cukier, R. (2003). *Psicodrama Bipersonal. Su técnica, su terapeuta y su paciente*. Buenos Aires: Ágora.

Díaz-Benjumea, M. D. J. (2010). Mecanismos intrapsíquicos implicados en la tolerancia de las mujeres al maltrato. Un enfoque de subtipos de mujeres maltratadas. Publicado en *Aperturas* Nº 37 www.aperturas.org.

Frankl, J. (2002). Exploring Ferenczi's concept of identification with the aggressor. Its role in trauma, every day life and the therapeutic relationship. *Psychoanalytic Dialogs. A Journal of Relational Perspectives* vol 12, The Analytic Press, Inc.. No. 1 page 101-139.

Herranz, T. (1999) *Psicoterapia psicodramática individual*. Desclée de Brouwer

Rosenbloom, D. y Williams, M.B. (1999). *Live after trauma: a workbook for healing*. Nueva York. Guilford.