

## El Lenguaje Limpio

### Terapeutas Famosos

En los inicios de 1980 David Grove comenzó a estudiar transcripciones de estudios realizados por terapeutas famosos como Virginia Satir y Carl Rogers y advirtió que ellos enfatizaban continuamente los esquemas de referencia de sus pacientes. Grove se dio cuenta que ellos introducían su propio modelo del mundo sutilmente, expresando con otras palabras lo que el paciente decía.

Grove se preguntó como sería preservar completamente y aún honrar la experiencia de un paciente con una interferencia mínima de parte del terapeuta. Él pudo lograrlo identificando un número de preguntas muy simples, con una sintaxis particular y un método único en la devolución. Estas preguntas contienen un mínimo de presuposición y por eso lo llamaron "el Lenguaje Limpio".

Lo que Grove descubrió fue que cuanto más usaba el Lenguaje Limpio, más pacientes en forma natural usaban metáforas para describir sus síntomas. Cuando las preguntas efectuadas en Lenguaje Limpio fueron entonces redirigidas hacia las metáforas y símbolos, inesperadamente más información se hizo disponible para el paciente, a menudo con resultados profundos.

Grove encontró que cuanto *menos* él trataba de cambiar el modelo del mundo de los pacientes, ellos *más* experimentaban acerca de sus patrones de fondo, y los cambios orgánicos y duraderos que conseguían, emergían naturalmente de su "sistema".

### Menos es Más

Lo "menos es más", la filosofía del Lenguaje Limpio es un acercamiento diferente a la filosofía tradicional de la PNL. Los patrones de idioma del Meta Modelo y el Modelo de Milton son diseñados para tener influencia *máxima*, a menudo a través del uso encubierto de sugerencias. Por supuesto que ellos son muy efectivos también, teniendo en cuenta sus objetivos. Sin embargo, no constituyen la única forma de facilitar pacientes a través de un proceso de cambio.

Interfiriendo con la descripción de los síntomas de un paciente, David Grove afirma que los terapeutas bienintencionados le pueden "robar" a los pacientes la misma experiencia que necesitan para resolver sus comportamientos no deseados.

Paralelamente a Grove, Ernest Rossi, coautor de muchos de los libros de Milton Erickson, ha estado desarrollando un acercamiento en la hipnoterapia que podría ser llamada "minimalista". Él lo describe como un:

"Acercamiento naturalista que puede usarse para ayudar a los pacientes a realzar su sensibilidad y la conciencia de sus patrones personales de cuerpo y de mente, codificando y haciendo señales para acceder a sus problemas y poderlos resolver".

### El Significado Simbólico

La PNL ha hecho grandes contribuciones a nuestra comprensión de las experiencias subjetivas: Los sistemas representacionales, sub modalidades, líneas cronológicas, etc. "Trabaje con la estructura, no con el contenido" podría ser un eslogan de la PNL. Quizá por esto, la PNL en su mayor parte ha ignorado el *significado simbólico del contenido* de la experiencia subjetiva. Trabajar con símbolos y metáforas es el talento de David Grove.

El Lenguaje Limpio valida tanto la experiencia del paciente como facilita la "puesta en forma" o "dar vida a" la información simbólica que normalmente se encuentra fuera de la conciencia de todos los días. Haciendo esto, cataliza los procesos de auto regeneración del paciente.

## La Terapia Centrada en la Información

La meta de la Terapia Metafórica Groviana tiene por objeto que sea el *paciente* quien recoja información acerca de su experiencia subjetiva, aunque no necesariamente el terapeuta pueda entender dicha información. Tratar de entender la experiencia del paciente es reemplazado por el rastreo del proceso simbólico y la estructura inherente dentro de su "Psico paisaje metafórico".

El terapeuta hace preguntas *en nombre de* las fuentes de información, quedándose estrictamente dentro de la metáfora. Así es que este proceso no está centrado en el paciente, sino en la información.

Los subproductos comunes de ser preguntado mediante preguntas formuladas en Lenguaje Limpio son: Un estado de quedar absorto (en los pensamientos; a menudo se percibe el trance en los ojos); un sentido de conectar con algunos aspectos profundos, raramente explorados de nosotros mismos; y un sentido de admiración, curiosidad y temor ante la ingeniosidad y maravilla de nuestro inconsciente.

Las preguntas del Lenguaje Limpio le permiten al paciente experimentar sus propios patrones en "tiempo real". Como consecuencia se experimentan transformaciones naturales y orgánicas.

### Procesando el Lenguaje

La PNL ha mostrado claramente que procesamos todo lo que nos dicen. Parecemos estar biológicamente programados para tratar de darle sentido a lo que fuere que otra persona comunique. Por ejemplo, cuando nos formulan una pregunta tenemos que "mentalmente hacer" todo lo que es preguntado, antes de que podamos contestar. Para hacer esto tenemos que presuponer o inferir mucha más información que la proporcionada en la "estructura de la superficie" de la pregunta.

Esto se descubre cuando un terapeuta realiza (aunque sea) cambios pequeños en las palabras que expresa un paciente: las implicaciones pueden ser significativas. En estos casos, los pacientes a menudo tienen que experimentar procesos adicionales de traducción y gimnástica mental para volver a orientar las presuposiciones del terapeuta. Así la terapia sutilmente va corriendo en una dirección determinada por el mapa del mundo del terapeuta.

En el Lenguaje Limpio, el terapeuta tiene la intención de preguntar la pregunta que la información del paciente le indica que quiere ser preguntado. Cada respuesta es entonces utilizada por el terapeuta en la siguiente pregunta. Así el terapeuta sigue la dirección natural del proceso en vez de liderarlo.

### El Lenguaje Sucio

Para ilustrar qué fácil es -aún sin intención- interferir el proceso de un paciente, exploremos un ejemplo. Un terapeuta podría responder en un número de formas distintas a la siguiente afirmación:

El paciente: No estoy ineludiblemente comprometido con ninguna salida.

El terapeuta **1**: ¿Tiene usted la determinación de marcharse dando media vuelta?

Esta intervención usa un idioma muy "sucio", pues implica lo siguiente:

- Insinúa que la solución para el paciente debe estar fuera de su condición actual
- Impone determinación como el recurso requerido
- Asume que el paciente se marchará dando la media vuelta (en vez de saltar el obstáculo, evaporarse u otras alternativas.)

También el paciente bien podría presuponer que tiene una insuficiente determinación requerida, porque si la tuviera, ya la habría aplicado!

El terapeuta **2**: ¿Qué pasaría si usted puede encontrar una salida?

Éste es un lenguaje más limpio, como en su mayor parte usa las palabras del paciente. Sin embargo, note la orden incrustada, "encuentre una salida". El terapeuta ha asumido la solución de "descubrimiento" en nombre del paciente. Mientras esto puede producir un resultado útil, el terapeuta debería poder reconocer que ha impuesto su modelo del mundo al paciente.

Se debe notar que en ambos ejemplos anteriormente citados *la percepción del paciente ha estado sutilmente ignorada*. El paciente ha dicho "No estoy ineludiblemente comprometido con ninguna salida". La experiencia indica que es altamente terapéutico comenzar validando completamente "la realidad actual" del paciente, a través del uso de Lenguaje Limpio (vea el ejemplo en el apartado siguiente).

Quizá la presuposición más profunda en ambas intervenciones anteriormente citadas, es que ese ser "fuera" o "fuese", es bueno para el paciente, y *el resultado buscado por muchos terapeutas* sería facilitar esto.

David Grove asume que si un paciente se queda atorado en su decisión, entonces hay información valiosa en ese hecho. Si su indecisión no es valorada y explorada, el paciente bien puede necesitar regresar a "atorado o indeciso" en una fecha futura. Esto puede explicar por qué algunas intervenciones aparentemente terapéuticamente exitosas pueden tener un efecto de breve duración.

### **Preguntas del Lenguaje Limpio**

La meta de Lenguaje Limpio al comienzo del proceso es permitir que emerja la información en la conciencia del paciente, explorando *su* codificación de *su* metáfora.

Volvamos a revisar el citado ejemplo, esta vez usando preguntas de Lenguaje Limpio:

El paciente: No estoy ineludiblemente comprometido con ninguna salida.

PLL: ¿Y qué clase de indecisión respecto a una salida es no estar comprometido con ninguna de ellas?

Paciente **A**: Mi cuerpo entero siente como si me hundiera en la tierra.

Paciente **B**: No puedo ver el camino adelante. Es todo poco definido.

Paciente **C**: Cada puerta que me fue abierta ahora está cerrada.

Esto da la oportunidad al paciente para describir la experiencia de "indeciso, atorado" y por consiguiente para recoger más información acerca de su representación del Estado Presente.

Otra pregunta de Lenguaje Limpio podría ser:

PLL: ¿Y cuando usted no está ineludiblemente comprometido con ninguna salida, dónde está atorado?

Paciente **D**: Es como si mis pies estuvieran congelados y pegados al suelo.

Paciente **E**: Estoy en un largo túnel y no hay luz en ninguno de los dos extremos.

Paciente **F**: Me veo envuelto como una momia.

Esta pregunta surte efecto con la metáfora del paciente atorado, y sólo asume que algo atorado tiene que estar "atorado" en alguna parte.

Cuando el terapeuta está en rapport con la información metafórica, las preguntas como la anteriormente citada tienen sentido, y las respuestas del paciente tienen una calidad de introspección profunda y conocimiento de sí mismo. La conciencia nueva de su propio proceso "actualiza el sistema" y la codificación neural original automáticamente se comenzará a transformar; si bien al principio en mínima forma.

Las preguntas del Lenguaje Limpio son luego formuladas desde cada respuesta subsiguiente, y cada representación simbólica es explorada. Así el paciente continuamente expande su conciencia de su "Psicopaisaje metafórico". El proceso finalmente accede a los conflictos, las paradojas, los dilemas y otros mecanismos que han mantenido en forma repetitiva los síntomas.

Como el proceso se mueve más allá de este punto, los recursos simbólicos naturalmente emergen, lo cual resuelve, en un nivel simbólico, eso que el paciente ha sido incapaz de resolver en un nivel cotidiano. *Cuando la metáfora evoluciona, el comportamiento cambia en "el mundo verdadero" del paciente.* Hay una correlación entre lo dos.

El Lenguaje Limpio tiene tres componentes: Las características vocales al expresar los patrones del lenguaje, la estructura sintáctica del idioma y las preguntas mismas. Cada aspecto está explicado debajo.

### Las características vocales

David Grove deliberadamente distingue su uso en el Lenguaje Limpio respecto a cambios en su manera normal de hablar:

- La velocidad del habla es más lenta que la mitad del ritmo normal.
- Se usa una tonalidad ligeramente más profunda que la del habla normal.
- A menudo se usa un ritmo monótono distintivo.
- Hay en la voz un sentido insinuado de curiosidad y "pregúntese".
- La pronunciación *idiosincrásica* del paciente, el énfasis, el aliento, los suspiros, deben ser emparejados.

### La sintaxis

La sintaxis de Lenguaje Limpio es peculiar y sonaría muy extraña si fuera usada en una conversación normal. Utiliza acompañamiento y a la vez conducción en una forma muy particular. Por ejemplo, todas las preguntas comienzan con "y" y están orientadas hacia el presente perceptual de los pacientes. La sintaxis generalizada, en su forma llena, comprende 4 componentes:

- " Y ...acompañado de las palabras del paciente"
- " + Y como / cuando"
- " + (pregunta)"
- " + referido a esta particular experiencia "

Por ejemplo:

C: Me he quedado en blanco.

T: **Y** usted se ha quedado en blanco. **¿Y cuando** usted se ha quedado en blanco, **qué clase de** espacio vacío **es ese** espacio vacío?

O

C: me estoy confundiendo.

T: **Y** usted se está confundiendo. **¿Y así como** usted se confunde, **hay allí alguna otra cosa que lo haga confundirse de esa manera?**

### Las Preguntas Básicas del Lenguaje Limpio

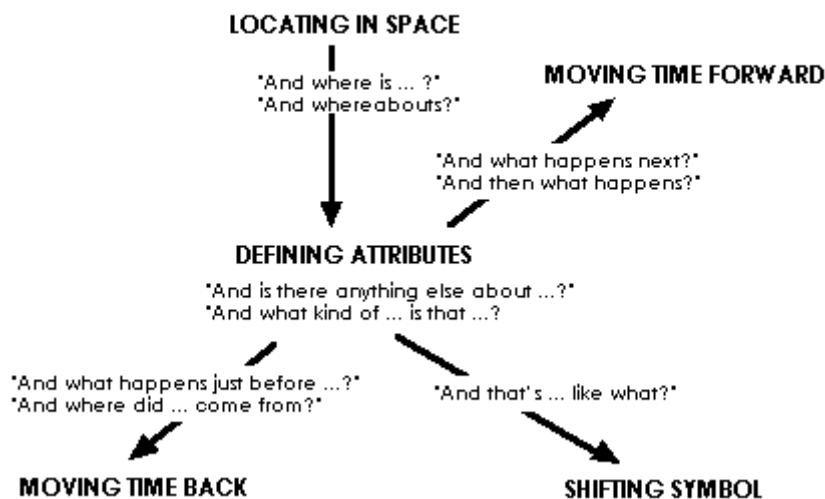
Hay 9 preguntas básicas del Lenguaje Limpio: Dos preguntas piden información acerca de los atributos de símbolo, y dos piden información acerca de la ubicación locacional. Hay dos preguntas que referencian el pasado y dos que establecen referencias para el futuro (del presente perceptual del paciente). Esto deja a lo extraño afuera, lo que ofrece al paciente la oportunidad para hacer un cambio lateral y por consiguiente metafórico en la percepción. Las 9 preguntas básicas son:

- Y hay alguna cosa acerca de.....?

- Y que clase de..... es eso.....?
- Y donde es.....?
- ¿Y aproximadamente dónde?
- ¿Y qué ocurre después?
- ¿Y entonces qué ocurre?
- Y que ocurre justo antes.....?
- Y de donde puede..... venir?
- Y eso es..... ¿Cómo qué?

Hay además 25 preguntas que suplementan las 9 básicas. Estas son usadas sólo en respuesta al paciente, presentando o presuponiendo información que garantiza tal pregunta.

### **9 BASIC CLEAN LANGUAGE QUESTIONS**



### **Los Beneficios de Usar el Lenguaje Limpio**

Los resultados de usar el Lenguaje Limpio realmente son asombrosos. Los pacientes a menudo informan que los consejeros parecen entender su apuro en un nivel muy profundo, y que esto en sí es muy valioso. (De hecho esto es sólo cierto en el nivel simbólico; en un nivel cotidiano cognitivo y de contenidos los consejeros saben mucho menos de sus asuntos que la mayoría de los consejeros tradicionales.)

Quizá el beneficio más notable de este tipo de terapia es que el paciente consigue aumentar su conciencia desde sus propios procesos. Se convierten en observadores de sus patrones repetitivos. Hacen conexiones entre el patrón simbólico y su vida de todos los días. Esto los separa de sus cotidianidad y permite introspecciones y perspectivas nuevas.

En una cierta etapa del proceso tanto usted como el paciente son guiados por la información. Cuando esto ocurre los cambios profundos tienen lugar. El paciente es tomado por sorpresa y al revisar la percepción de los acontecimientos, los patrones largamente establecidos se transforman a ellos mismos en maneras de ser más útiles y de obrar.