

Menos é Mais ... A Arte da Linguagem Limpa

ago 22, 2019 | Clean Language

Publicado pela primeira vez na revista inglesa "Rapport, N° 35, em fevereiro de 1997.

Autores: Penny Tompkins e James Lawley

Depois de ler nossa entrevista com o terapeuta David Grove (Rapport 33), muitas pessoas nos perguntaram sobre a técnica de questionamento de David, chamada Linguagem Limpa. Este artigo é uma introdução à Linguagem Limpa (Clean Language), que forma a base de sua fascinante abordagem de psicoterapia.

A base linguística da arte e do ofício da PNL consiste no Metamodelo e no Modelo Milton. Os estudantes da PNL podem ser perdoados por pensar que essas duas ferramentas maravilhosamente úteis são tudo o que é necessário para o "estudo da estrutura da experiência subjetiva".

Em nosso projeto de modelagem de dois anos de David Grove, descobrimos que existe outra maneira de representar nossos mundos interno e externo. Chamamos isso de O Modelo da Metáfora e o seu 'modus operandi' de Linguagem Limpa.

A Linguagem Limpa é para David Grove o que o Modelo Milton é para Erickson – entretanto David criou o seu próprio modelo e foi modesto demais para nomeá-lo por si mesmo!

Terapeutas Celebrados

No início dos anos 80, David Grove estudou transcrições de celebrados terapeutas como Virginia Satir e Carl Rogers e notou que eles mudavam continuamente as estruturas de referência de seus clientes. Ele percebeu que eles estavam introduzindo seu próprio modelo do mundo, reformulando sutilmente o que o cliente estava dizendo.

David imaginou como seria preservar e honrar totalmente a experiência de um cliente com o mínimo de interferência do terapeuta. Ele conseguiu isso identificando um número de perguntas muito simples com uma sintaxe particular e um método de entrega exclusivo. Essas questões continham um mínimo de pressuposto e, portanto, eram chamadas de 'Linguagem Limpa'.

O que ele descobriu foi que, quanto mais usava Linguagem Limpa, mais os clientes usavam metáforas para descrever seus sintomas. Quando as perguntas sobre Linguagem Limpa eram direcionadas para as metáforas e símbolos, informações inesperadas se tornavam disponíveis para o cliente, frequentemente com resultados profundos.

Ele descobriu que quanto *menos* ele tentava mudar o modelo de mundo do cliente, *mais* eles experimentavam seus próprios padrões centrais, e então, mudanças orgânicas e duradouras naturalmente emergiam do "sistema".

Menos é Mais

A filosofia “menos é mais” da Linguagem Limpa é uma abordagem diferente da filosofia tradicional da PNL. Os modelos de linguagem do Metamodelo e do Modelo Milton são projetados para ter a *máxima* influência, muitas vezes através do uso encoberto da sugestão. E eles são muito eficazes. No entanto, eles não são a única maneira de facilitar os clientes através do processo de mudança.

Ao interferir na descrição dos sintomas por parte de um cliente, David Grove afirma que os terapeutas bem-intencionados podem roubar dos clientes a experiência necessária para resolver seus comportamentos indesejáveis.

Paralelamente a Grove, Ernest Rossi, coautor de muitos dos livros de Milton Erickson, vem desenvolvendo uma abordagem à hipnoterapia que poderia ser chamada de “minimalista”. Ele descreve como:

“uma abordagem naturalista [que] pode ser usada para ajudar os pacientes a melhorar sua sensibilidade e consciência de seus padrões pessoais de codificação mente-corpo e sinalização para acessar e resolver seus problemas”. (página 313)

O título do livro de Rossi, *O Caminho dos Sintomas para a Iluminação* (The Symptom Path to Enlightenment), aponta para onde esse tipo de abordagem poderia levar!

Significado Simbólico

A PNL fez grandes contribuições para nossa compreensão da experiência subjetiva: sistemas representacionais, submodalidades, linhas do tempo, etc. “Trabalhar com a estrutura e não com o conteúdo” poderia ser um slogan da PNL. Talvez por causa disso, a PNL ignorou principalmente o *significado simbólico do conteúdo* da experiência subjetiva. E trabalhar com símbolo e metáfora foi o forte de David Grove.

A linguagem limpa tanto valida a experiência do cliente quanto facilita a informação simbólica “trazendo-a para a forma” ou “dando-a a vida” normalmente a partir da consciência cotidiana. Ao fazê-lo, catalisa os processos de auto-cura.

Terapia Centrada em Informações

O objetivo da Terapia da Metáfora Groviana é que o *cliente* colete informações sobre sua própria experiência subjetiva, não necessariamente para o terapeuta entender. A tentativa de compreender a experiência do cliente é substituída pelo acompanhamento do processo simbólico inerente e da estrutura dentro de sua ‘paisagem metafórica psicoativa’.

O terapeuta faz perguntas *em nome* das fontes da informação, permanecendo estritamente dentro da metáfora. Assim, este processo não é centrado no cliente, é centrado na informação.

Os subprodutos comuns das perguntas sobre linguagem limpa são: um estado de auto-absorção (geralmente um transe de olhos abertos se desenvolve); uma sensação de conexão com alguns aspectos profundos e raramente explorados de nós mesmos; e um senso de admiração, curiosidade e reverência pela maravilhosa ingenuidade de nosso inconsciente.

As questões de Linguagem Limpa permitem que o cliente experimente seus próprios padrões em 'tempo real'. E como resultado, ocorrem transformações naturais e orgânicas.

Linguagem de Processamento

A PNL mostrou claramente que processamos tudo o que nos é dito. Parece que estamos programados biologicamente para tentar compreender o que quer que uma outra pessoa comunique. Por exemplo, quando nos perguntam uma questão, temos que "mentalmente" fazer o que for solicitado antes de podermos responder. Para fazer isso, temos que pressupor ou inferir muito mais informação do que foi dada na "estrutura de superficial" da questão.

Descobrimos que, quando um terapeuta faz até mesmo pequenas mudanças nas palavras do cliente, as implicações podem ser significativas. Os clientes muitas vezes têm que passar por processos adicionais de tradução e ginástica mental para se reorientarem para os pressupostos do terapeuta. Assim, a terapia sutilmente segue em uma direção determinada pelo mapa do mundo do terapeuta.

Em Linguagem Limpa, o terapeuta pretende fazer a pergunta que a informação do cliente quer que seja feita. Cada resposta é então utilizada pelo terapeuta na próxima pergunta. Assim, o terapeuta segue a direção natural do processo, em vez de conduzi-lo.

Linguagem Suja

Para ilustrar como é fácil interferir involuntariamente no processo de um cliente, vamos explorar um exemplo. Um terapeuta poderia responder de várias maneiras à seguinte declaração:

Cliente: Estou preso sem saída.

Terapeuta 1: Você tem determinação para ir embora?

Esta intervenção usa uma linguagem muito impura [para liderar] com os seguintes pressupostos:

- implica que a solução para o cliente é estar longe de sua condição atual
- impõe a "determinação" como o recurso requerido
- pressupõe que o cliente "vá embora" (em vez de pular, subir, derreter, evaporar, etc.)

Também, o cliente pode pressupor que tem determinação insuficiente, porque se ele tivesse o suficiente, ele já teria aplicado, não é mesmo?

Terapeuta 2: O que aconteceria se você pudesse encontrar uma saída?

Esta é uma linguagem mais limpa, pois usa principalmente as palavras do cliente. No entanto, você deve ter notado o comando incorporado “encontrar uma saída”. O terapeuta assumiu a solução de “encontrar” em nome do cliente. Embora isso possa produzir um resultado útil, será que o terapeuta reconhece que acaba de impor seu modelo de mundo ao cliente?

Você também pode notar em ambos os exemplos acima que a percepção do cliente foi sutilmente ignorada. O cliente disse que não há como escapar. Nossa experiência indica que é altamente terapêutico começar por validar completamente a ‘realidade atual’ do cliente através do uso da Linguagem Limpa (veja no exemplo abaixo).

Talvez o mais profundo pressuposto em ambas as intervenções acima seja que ser “ir embora” ou “uma saída” é bom para o cliente, e o objetivo de muitos terapeutas seria facilitar isso.

David Grove supunha que, se um cliente está “preso”, há informações valiosas nesse estar preso. Se ‘preso’ não for honrado e explorado, o cliente pode precisar retornar para esse ‘preso’ em uma data futura. E isso pode explicar por que algumas intervenções terapêuticas aparentemente bem-sucedidas podem ter um efeito de curta duração.

As Perguntas da Linguagem Limpa

O objetivo da Linguagem Limpa no início do processo é permitir que a informação surja na consciência do cliente, explorando a codificação da sua metáfora.

Vamos revisitar o exemplo acima, desta vez usando perguntas de linguagem limpa:

Cliente: Estou preso sem saída.

CLQ: E que tipo de preso sem saída é esse preso sem saída?

Cliente A: Meu corpo todo parece estar afundando no chão.

Cliente B: Não consigo ver o caminho a seguir. Está tudo nebuloso.

Cliente C: Todas as portas que poderiam estar abertas para mim estão fechadas.

A pergunta dá ao cliente a oportunidade máxima de descrever a experiência de “preso” e, portanto, reunir mais informações sobre a representação do seu Estado Presente.

Outra questão de linguagem limpa que se poderia perguntar seria:

CLQ: E quando você está preso sem saída, onde está preso?

Cliente D: É como se meus pés estivessem congelados no chão.

Cliente E: Estou em um longo túnel e não há luz em nenhum lugar.

Cliente F: Eu me vejo enrolado como uma múmia.

Esta pergunta limpa funciona com a metáfora do cliente preso, e só assume que, para algo estar preso, tem que estar preso em algum lugar.

Quando o terapeuta está em contato com a informação metafórica, questões como as acima fazem sentido, e as respostas do cliente têm uma qualidade de profunda introspecção e autodescoberta. A nova consciência de seu próprio processo "atualiza o sistema" e a codificação neural original começará a se transformar automaticamente; ainda que de formas sutis no início.

As perguntas de Linguagem Limpa são então perguntadas a cada resposta subsequente, e então, cada representação simbólica é explorada. Assim, o cliente está continuamente expandindo sua consciência da sua "psico-paisagem" metafórica. E o processo finalmente revela conflitos, paradoxos, vínculos duplos e outros "padrões de retenção" que mantêm os sintomas repetindo de novo e de novo.

À medida que o processo avança para além deste ponto, emergem naturalmente recursos simbólicos que resolvem, num nível simbólico, aquilo que o cliente não conseguiu resolver em um nível cotidiano. Quando a metáfora evolui, o comportamento muda no "mundo real" do cliente. Existe uma correlação entre os dois.

A linguagem limpa tem três componentes: as características vocais ao fornecer os padrões de linguagem, a estrutura sintática da linguagem e as questões em si. Cada aspecto é explicado abaixo.

Qualidades de voz

David Grove deliberadamente "caracteriza" o seu uso da Linguagem Limpa através de mudanças em seu modo normal de falar:

- A velocidade de sua entrega é mais lenta que a metade do ritmo normal
- Ele usa uma tonalidade ligeiramente mais profunda do que o normal
- Ele costuma usar um ritmo característico e melódico
- Há uma sensação implícita de curiosidade e admiração em sua voz
- A pronúncia idiossincrática, a ênfase, os suspiros, etc. do cliente são combinadas

Sintaxe

A sintaxe da Linguagem Limpa é peculiar e soaria muito estranha se usada em conversas normais! Usa Espelhar e Liderar de uma maneira muito particular. Por exemplo, todas as perguntas começam com "e" e são orientadas para o presente perceptual dos clientes. A sintaxe generalizada, em sua forma completa, compreende 4 componentes:

“E [as palavras exatas do cliente]
+ E como / quando
+ [pergunta limpa]
+ [palavras referentes a uma experiência particular]”

Por exemplo:

C: Me deu um branco.

T: E te deu um branco. E quando te deu um branco, que tipo de branco é esse branco?

ou

C: Estou ficando confuso.

T: E você está ficando confuso. E como está ficando confuso, tem mais alguma coisa sobre esse ficando confuso?

As Perguntas Básicas

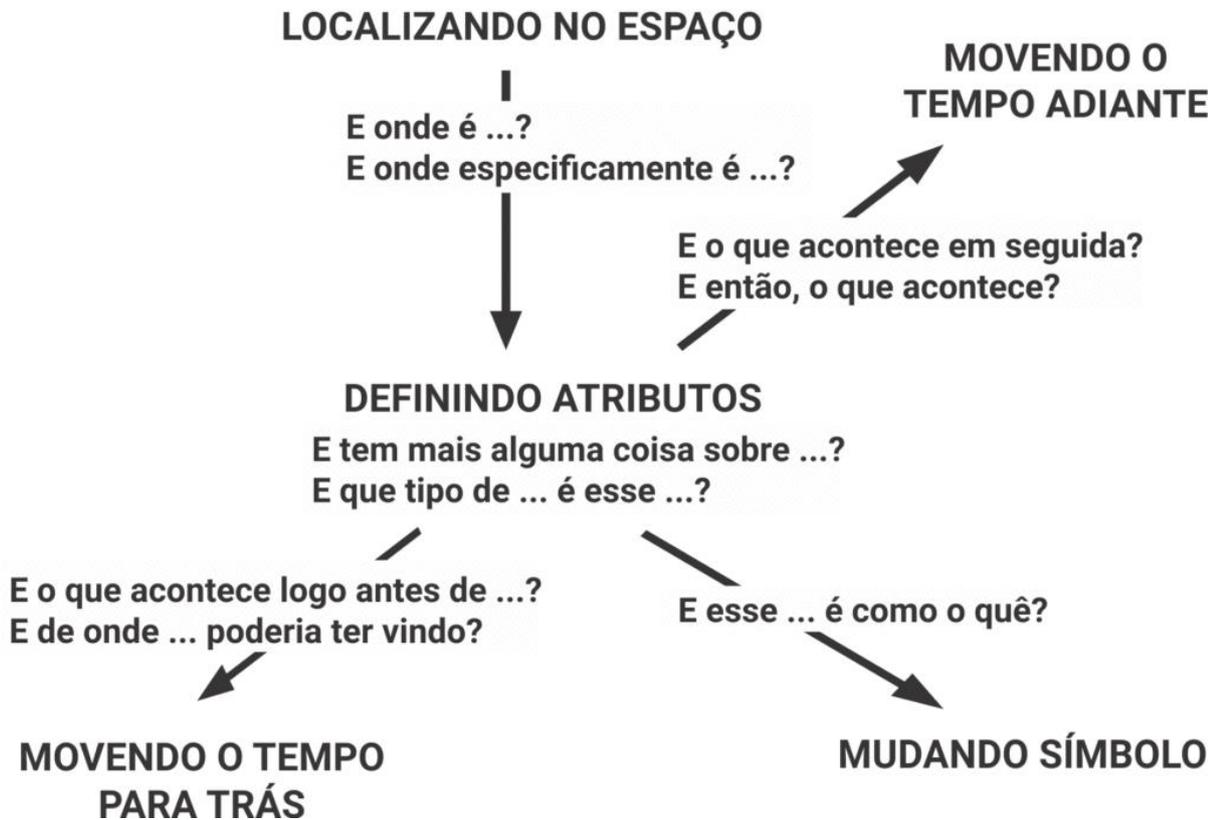
Existem 9 perguntas básicas de Linguagem Limpa. Duas perguntas solicitam informações sobre os atributos do símbolo e duas solicitam informações de localização. Há duas questões que fazem referência ao passado e duas que fazem referência ao futuro (do presente perceptual do cliente). Isso deixa uma pergunta ímpar que oferece ao cliente a oportunidade de fazer uma mudança lateral e, portanto, metafórica na percepção. As 9 questões básicas de Linguagem Limpa são:

- E tem mais alguma coisa sobre ...?
- E que tipo de ... é esse ...?
- E onde é/está ...?
- E onde especificamente é/está ...?
- E então, o que acontece?
- E o que acontece em seguida?
- E o que acontece logo antes de ...?
- E de onde ... poderia ter vindo?
- E esse ... é como o quê?

Os três pontinhos '...' se referem a (algumas das) palavras exatas do cliente.

Para ajudar a navegar em torno da paisagem metafórica do cliente, criamos uma bússola tridimensional:

AS 9 PERGUNTAS BÁSICAS DE CLEAN LANGUAGE



Na Terapia da Metáfora Groviana aplica-se a regra 80:20 de Pareto. As 9 questões básicas formam a base da abordagem e são questionadas em 80% do tempo.

Existem mais de 25 perguntas que complementam as 9 básicas. Elas são usadas apenas em resposta para aquilo que o cliente apresenta e/ou que pressupõe informações que justifiquem tais questões.

Benefícios do uso de Linguagem Limpa

Os resultados do uso da Linguagem Limpa podem ser bastante surpreendentes. Os clientes frequentemente relatam que parecemos entender sua situação em um nível muito profundo, e que isso em si é valioso. (Na verdade, isso é verdade apenas no nível simbólico – em um nível de conteúdo/cognitivo cotidiano, sabemos muito menos sobre a questão deles do que a maioria dos conselheiros tradicionais).

Talvez o benefício mais notável desse tipo de terapia seja que o cliente consiga aumentar a consciência de seu próprio processo. Eles se tornam observadores de seus próprios padrões de repetição e funcionamento. Eles fazem conexões entre o padrão simbólico e sua vida cotidiana. Isso os separa de suas 'coisas' e permite novas perspectivas e insights.

Em certo estágio, o processo "assume" e você e o cliente são guiados pelas informações. Quando isso ocorre, acontecem mudanças profundas. O cliente é pegado de surpresa na virada dos eventos

perceptivos, à medida que os padrões de longa duração se transformam em formas mais úteis de ser e fazer.

Do ponto de vista do terapeuta, isso pode se aproximar do milagroso. Quando os símbolos mais indesejáveis e temerosos se transformam organicamente em recursos e o cliente experimenta profundas mudanças fisiológicas – esses são momentos sagrados.

Exemplo de transcrição

Você pode notar na transcrição a seguir, uma vez que a pergunta de abertura foi feita, todo o processo exigiu apenas duas questões de Linguagem Limpa ... um exemplo claro de “menos é mais!”

James vai até um participante [denominado A na transcrição] que acaba de fazer um exercício de PNL, Círculos de Excelência, pela primeira vez.

J: Como foi?

A: Não funcionou porque os círculos não ficam parados.

J: E os círculos não ficam parados. E quando os círculos não ficam parados, que tipo de círculos são esses círculos que não ficam parados?

A: Bem, a luz continua se movendo (gesticula para o alto com a mão direita).

J: E a luz continua se movendo ... E que tipo de luz é essa luz que continua se movendo assim? (repete o gesto).

A: (Falando cada vez mais rápido) Ela brilha e não consigo alcançá-la. Toda vez que eu tento entrar na luz, ela não está lá – se moveu. Estou tentando alcançá-la e... quero ficar em paz e não posso.

J: E você não pode ficar em paz e você quer ficar em paz ... E quando você quer ficar em paz, que tipo de ficar em paz é esse ficar em paz?

A: Eu relaxo.

J: E que tipo de relaxo é esse relaxo, quando você está em paz?

A: Profundo.

J: E quando você está em paz ... e você relaxa ... e profundo ... e então, o que acontece?

A: Eu paro.

J: E você para. E quando você está em paz e relaxa ... e profundo ... e você para ... então, o que acontece?

A: A luz brilha em mim. (pausa) Não é que eu não pudesse pisar na luz ... é que a luz não poderia me alcançar.

J: E agora a luz alcançou você ... e a luz brilha em você ... e você relaxa ... e um profundo relaxamento ... e você fica em paz ... e a luz brilha em você ... então o que acontece?

A: (Sacode a cabeça, os olhos se enchem de lágrimas, olha para baixo)

J: E o que aconteceu?

A: É incrível. Eu estou em pé em um palco e uma luz está brilhando em mim e eu estou perfeitamente quieta ... e eu não estou dizendo nada ... E há pessoas (gestos em direção à 'audiência') que vieram me ver. (longa pausa)

J: E tome todo o tempo que você precisar, para saber como é, agora que você está em um palco ... e uma luz está brilhando em você ... e você está perfeitamente quieta... e não está dizendo nada ... e as pessoas (gestos) vieram ver você ... e tome todo o tempo que você precisa.

Na pausa, James se afasta. Nos dois dias restantes do workshop, a participante repetidamente disse que não se lembrava de ter se sentido tão relaxada em anos.

E finalmente ...

O questionamento da Linguagem Limpa está no cerne da abordagem terapêutica de David Grove e parece muito simples. No entanto, para obter um grau de elegância como terapeutas, tivemos que aprender todo um novo conjunto de habilidades e uma abordagem radicalmente diferente para terapia.

Em essência, aprendemos uma nova maneira de pensar. Nós aprendemos a pensar simbolicamente. E o pensamento simbólico é tão diferente para processar o pensamento, quanto o pensamento de processo o é para o pensamento de conteúdo.

O que continua a nos surpreender e nos alegrar, como um subproduto do aprendizado do pensamento simbólico, é como a nossa compreensão e nossa capacidade de usar os fundamentos da PNL estão melhorando dramaticamente!

Este artigo foi traduzido por Welber Silva para a Comunidade Clean Language Brasil. Você pode acessar a publicação original através do link: [Less is More ... The Art of Clean language](#)

Sobre James e Penny

Penny Tompkins e James Lawley são psicoterapeutas, supervisores e treinadores de PNL da UKCP – United Kingdom Council for Psychotherapy (Conselho Britânico de Psicoterapia) desde 1993. São os criadores da Modelagem Simbólica e autores do livro [Metaphors in Mind](#), o primeiro guia abrangente de Modelagem Simbólica usando a Linguagem Limpa de David Grove. Conheça outros artigos de James e Penny através do site: cleanlanguage.com

Referências:

Grove, David J. & B I Panzer, *Resolving Traumatic Memories: Metaphors and Symbols in Psychotherapy*, Irvington, New York, 1989.

Grove, David J, [And ...What kind of a Man is David Grove?](#) an interview by Penny Tompkins and James Lawley, *Rapport*, Issue 33, August 1996.

Rossi, Ernest L., *The Symptom Path to Enlightenment*, Gateway Publishing, Palisades, CA, 1996.

Outros recursos:

An update to this article: [Clean Language Revisited: The evolution of a model](#), *Rapport*, Autumn 2004.