

Codice sorgente

Il linguaggio che ci programma,
umano e artificiale

Manuale di PNL · Volume 1 · Practitioner
Edizione a colori



Non ci casco più

Daniele Lantieri

Codice sorgente

Non ci casco più

Il linguaggio che ci programma, umano e artificiale

Manuale di PNL · Volume 1 · Practitioner

Daniele Lantieri

Codice sorgente

Non ci casco più

Il linguaggio che ci programma, umano e artificiale

Manuale di PNL · Volume 1 · Practitioner

© 2026 Daniele Lantieri

Tutti i diritti riservati.

Pubblicazione indipendente di Daniele Lantieri, Segrate (MI)

Edizione a colori

ISBN 979-8-1656-4842-7

Prima edizione, 2026

Illustrazioni generate con intelligenza artificiale e rielaborate dall'autore.

Caratteri: Literata, Patrick Hand, Caveat, Fredoka (licenza SIL Open Font License).

Immagini a colori e schede degli esercizi: riprogrammarsi.it

Time Line Therapy™ e Spiral Dynamics® sono marchi dei rispettivi titolari.

Dedico questi due volumi a mia madre, Egle Maria Villa, per avermi regalato la vita e per avermi protetto quando nessuno pensava che sarei sopravvissuto.

Indice

Perché ho scritto questi due libri	1
Prima di cominciare	2
I compagni di viaggio	4
Parte I – Fondamenta	6
Capitolo 1 – Cos'è la PNL, da dove viene e cosa dice la ricerca	7
Capitolo 2 – Come lavora la mente non consapevole	18
Capitolo 3 – Mappa e territorio: come filtriamo l'esperienza	35
Capitolo 4 – I presupposti operativi	45
Capitolo 5 – Obiettivi che partono davvero	56
Parte II – Osservare e connettersi	68
Capitolo 6 – Acutezza sensoriale e calibrazione	69
Capitolo 7 – Rapport: ricalcare e guidare	76
Capitolo 8 – Sistemi rappresentazionali e predicati	83
Capitolo 9 – I segnali oculari	90
Parte III – La struttura dell'esperienza	98
Capitolo 10 – Submodalità	99
Capitolo 11 – Lo swish	107
Capitolo 12 – Cambiare una convinzione con le submodalità	115
Parte IV – Il linguaggio	126
Capitolo 13 – Il Meta Modello	127
Capitolo 14 – Il Milton Model	144
Capitolo 15 – Le presupposizioni linguistiche	158
Capitolo 16 – Livelli di astrazione: salire e scendere	166
Capitolo 17 – Costruire metafore	174
Capitolo 18 – Prosodia e intonazione in italiano	181
Parte V – Stati, ancore e tempo	190
Capitolo 19 – Accedere a uno stato e ancorarlo	191
Capitolo 20 – Sommare, collassare e concatenare le ancore	199
Capitolo 21 – Il cambiamento di storia personale	206
Capitolo 22 – Il viaggio sopra la linea del tempo	212
Parte VI – Strategie	222
Capitolo 23 – Il TOTE e la notazione delle strategie	223
Capitolo 24 – Come si elicitava una strategia	230
Capitolo 25 – Strategie di motivazione, decisione e apprendimento	238
Capitolo 26 – Una strategia per memorizzare le parole di un'altra lingua ..	246

Parte VII – Parti e significati	254
Capitolo 27 – Il reframing	255
Capitolo 28 – Il reframing in sei passi	262
Capitolo 29 – L’integrazione delle parti	269
Capitolo 30 – La doppia dissociazione	275
Capitolo 31 – Un modello di intervento	282
Parte VIII – Applicazioni	290
Capitolo 32 – Comunicazione in famiglia e nelle relazioni	291
Capitolo 33 – Vendita e negoziazione	299
Capitolo 34 – Riunioni efficaci	307
Parte IX – PNL e intelligenza artificiale	316
Capitolo 35 – L’IA conosce la PNL? E tu, riconosci quando la usa?	317
Congedo – Non ci casco più	326
Ringraziamenti	328
L’autore	329
La mia storia	330
Fonti dei capitoli	333
Appendice A – Glossario	351
Appendice B – Bibliografia ragionata	356
Appendice C – Griglia di autovalutazione	358

Perché ho scritto questi due libri

Tutto è cominciato con una chiacchierata, una delle tante con Alessio. Parlavamo di archivi: di come noi umani diamo un nome a file e cartelle, e di come lo fa un'intelligenza artificiale. Due logiche molto diverse.

Qualche tempo dopo stavo riordinando i file sul mio server, per costruire un archivio digitale basato sull'intelligenza artificiale. E mi è passato davanti il mio attestato di Trainer in PNL.

Erano passati quasi dieci anni. Faccio un altro mestiere, e me ne sono accorto all'improvviso: su alcune tecniche stavo perdendo lo smalto. Certi concetti, certi aneddoti, faticavo a ricordarli.

Le tecniche le usavo ancora. Ne parlavo con gli amici a ogni occasione, e ho continuato a fare coaching pro bono ogni volta che capitava. E sapevo bene che usarle ogni tanto è una cosa, usarle ogni giorno per lavoro è un'altra.

Così ho deciso di riprendere manuali e materiali, per ripassare.

Poi, parlando con Alberto, ho pensato di mandargli un po' di materiale di studio per la sua fidanzata Lucia. E mi sono accorto che gli avrei mandato soprattutto testi in inglese e un elenco di libri da leggere. Mancava qualcosa: un testo in italiano che raccogliesse tutto ciò che, per me, conta davvero nella PNL.

Mentre ne parlavamo mi sono chiesto: "E se lo facessi io?"

Il giorno dopo ho cominciato.

Forse non è un caso che questi libri siano nati da un discorso su come umani e intelligenze artificiali danno un nome alle cose.

Prima di cominciare

Questo libro insegna la Programmazione Neuro-Linguistica, che in Italia tutti chiamano PNL.

Lo fa con uno scopo preciso: riconoscere le parole che ogni giorno provano a guidarti, e tornare a scegliere.

Le parole che ci guidano sono ovunque. Nella pubblicità, nelle offerte che scadono a mezzanotte, nei discorsi di chi ci chiede un voto. Ma anche in casa, in ufficio, a scuola. E nella voce che ci parla dentro la testa, che spesso è la più convincente di tutte.

La PNL offre strumenti per osservare tutto questo. Servono a capire come pensi, come parli e come ascolti. Servono anche a capire come parlano gli altri quando vogliono portarti da qualche parte.

Cosa questo libro non fa

Non sostituisce uno psicologo, uno psicoterapeuta o un medico.

In Italia la psicoterapia è riservata per legge a chi ha la formazione e l'abilitazione per esercitarla (L. 56/1989). Le tecniche di questo libro lavorano sulla comunicazione e su situazioni ordinarie: un'abitudine da cambiare, una paura piccola, una discussione che si ripete, un obiettivo che non parte.

Se stai attraversando qualcosa di più pesante, come un trauma, un disturbo d'ansia, una depressione o una dipendenza, la persona giusta da cercare è uno specialista. Il tuo medico di base è un buon primo passo.

Non ti certifica, nemmeno. Un libro può insegnarti la PNL. Le certificazioni si ottengono con un corso, un trainer e una verifica delle competenze.

Non ci crederai, ma la PNL puoi capirla, studiarla e applicarla anche senza un certificato. Vale anche il contrario: puoi dormire in aula per qualche giorno e uscirne con un attestato. Inutilmente.

Nei percorsi di formazione in PNL i primi due livelli si chiamano di solito **Practitioner** e **Master Practitioner**: il primo dà le basi, il secondo le approfondisce. Questo volume corrisponde al primo; il secondo volume, *Riprogrammarsi*, al secondo.

Come è costruito

Ogni capitolo segue lo stesso schema.

- **Cos'è.** La definizione, partendo da una scena che conosci.
- **Come si riconosce.** Esempi di linguaggio e di comportamento, spesso come dialoghi tra virgolette.
- **Come si usa.** Le domande, i passi, le avvertenze.
- **Esercizi.** Con lo spazio per annotare. La PNL si impara facendo: leggere non basta. Le schede degli esercizi, da stampare e compilare, le trovi sul sito che raggiungi con il QR code.
- **Due scuole.** La PNL ha due linee principali, quella di Richard Bandler e quella di Tad James. Io le ho studiate entrambe. Dove insegnano cose diverse, te lo dico, e ti dico quale preferisco e perché.
- **Cosa dice la ricerca.** Cosa è stato verificato, cosa no, cosa è stato smentito. Senza sconti.
- **Fonti.** Da dove viene ogni idea. Le trovi tutte insieme in fondo al libro, in «Fonti dei capitoli», con i capitoli che le citano: così puoi verificare da solo.

Non ti chiedo di credere a quello che scrivo. Ti chiedo di provarlo, e di controllare.

Una nota sul metodo

Questo libro è stato scritto con l'aiuto di un'intelligenza artificiale. Impianto, scelte, revisione ed esperienza sono miei. Ne parlo apertamente nell'ultimo capitolo, che è dedicato proprio al rapporto tra PNL e intelligenza artificiale. Mi è sembrato il modo più coerente con il titolo.

I compagni di viaggio

In queste pagine incontrerai spesso tre personaggi.

Elisa è curiosa, ironica, pronta a provare. Davanti a una tecnica nuova la sua prima domanda è: “Proviamo?”

Diego è calmo, riflessivo, un po’ scettico. La sua prima domanda è: “Sì, ma funziona davvero?”

Si alternano. A volte guida lei e sperimenta lui, a volte il contrario. Nessuno dei due è un guru: sono persone comuni, come te.

I loro nomi non li ho scelti a caso. Elisa e Diego sono i nomi di due persone molto importanti nella mia vita.

Poi c’è **Bit**, il piccolo robot con lo schermo al posto della faccia. Compare quando si parla di intelligenza artificiale. Bit rappresenta l’assistente di IA con cui ho scritto questo libro: un collega con cui ormai ho un monte ore di lavoro pazzesco. È instancabile, preciso, e prende le parole alla lettera. Ha anche un difetto, che conosco bene: la tentazione di darti ragione. Nel capitolo 35 lo vedrai all’opera.



VI-PERS-1