

Codice sorgente

Il linguaggio che ci programma,
umano e artificiale

Manuale di PNL · Volume 2 · Master Practitioner

Edizione a colori



Riprogrammarsi

Daniele Lantieri

Codice sorgente

Riprogrammarsi

Il linguaggio che ci programma, umano e artificiale

Manuale di PNL · Volume 2 · Master Practitioner

Daniele Lantieri

Codice sorgente

Riprogrammarsi

Il linguaggio che ci programma, umano e artificiale

Manuale di PNL · Volume 2 · Master Practitioner

© 2026 Daniele Lantieri

Tutti i diritti riservati.

Pubblicazione indipendente di Daniele Lantieri, Segrate (MI)

Edizione a colori

ISBN [ISBN-KDP-V2]

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
I compagni di viaggio	2
Prima di cominciare	4
Parte I – Il linguaggio avanzato	6
Capitolo 1 – Domande che cambiano la mappa	7
Capitolo 2 – La comunicazione ipnotica nella conversazione	17
Capitolo 3 – Autoipnosi: parlare con l'inconscio	24
Capitolo 4 – Sleight of Mouth	33
Capitolo 5 – Convinzioni e virus del pensiero	44
Capitolo 6 – Le categorie di Satir: il linguaggio sotto stress	55
Parte II – Valori e metaprogrammi	64
Capitolo 7 – Valori e criteri	65
Capitolo 8 – La teoria di Graves sui livelli dell'esistenza	72
Capitolo 9 – Metaprogrammi: le preferenze di fondo	80
Capitolo 10 – Metaprogrammi: profili e applicazioni	88
Capitolo 11 – I livelli neuro-logici	96
Capitolo 12 – Stati e meta-stati	103
Parte III – Modellare	112
Capitolo 13 – Il modellamento	113
Capitolo 14 – Strategie avanzate: convincersi, creare, decidere	120
Capitolo 15 – Le posizioni percettive	127
Parte IV – Tempo e cambiamento	136
Capitolo 16 – Il viaggio sopra la linea del tempo – livello avanzato	137
Capitolo 17 – Cambiare il rapporto con il tempo	144
Capitolo 18 – Le parti e la congruenza	150
Capitolo 19 – Il viaggio dell'eroe	157
Parte V – Submodalità e ancore avanzate	168
Capitolo 20 – Attrazione e motivazione	169
Capitolo 21 – Dal desiderio all'indifferenza	175
Capitolo 22 – La soglia	181
Capitolo 23 – Ancore nello spazio e nella voce	187
Parte VI – Modellare a fondo	200
Capitolo 24 – Il Nuovo Codice	201
Capitolo 25 – Un modellamento completo	208
Parte VII – Guidare gli altri	216

Capitolo 26 – Una sessione di coaching completa	217
Capitolo 27 – Leadership e squadre	229
Capitolo 28 – Formare e presentare	241
Capitolo 29 – Mediare i conflitti	247
Capitolo 30 – Negoziare	253
Parte VIII – Etica	260
Capitolo 31 – Persuadere senza manipolare	261
Parte IX – Riprogrammarsi con l’IA	270
Capitolo 32 – Allenarsi nella PNL con l’IA	271
Capitolo 33 – Lavorare con l’IA usando la PNL	278
Congedo – Il codice, riscritto	286
Ringraziamenti	288
L’autore	289
La mia storia	290
Fonti dei capitoli	293
Appendice A – Glossario avanzato	308
Appendice B – Bibliografia ragionata	312
Appendice C – Griglia di autovalutazione	314

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.

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. Nei capitoli 32 e 33 lo vedrai all'opera.



VI-PERS-1

Prima di cominciare

Nel primo volume hai imparato a riconoscere il linguaggio che ti programma. Le frasi costruite per farti decidere in fretta, le cornici scelte da altri, le ancora messe dalla pubblicità, le domande che danno per scontata la risposta. E hai visto che lo stesso linguaggio lo parlano oggi anche le macchine.

Questo secondo volume fa un passo in più. Se esiste un codice che ci programma, possiamo imparare a leggerlo meglio, e a riscriverne una parte. Per questo si chiama **Riprogrammarsi**.

In PNL questo livello si chiama Master Practitioner. Il nome non conta molto. Conta che qui gli strumenti si fanno più fini e più profondi: dal linguaggio dei singoli schemi si passa ai valori, alle preferenze di fondo con cui ognuno ordina l'esperienza, alle convinzioni che reggono l'identità, al modo in cui si impara da chi è bravo.

Cosa serve sapere già

Questo volume presuppone il primo. In particolare ti serve avere familiarità con:

- il Meta Modello e il Milton Model (capitoli 13 e 14 del Volume 1);
- i livelli di astrazione (capitolo 16);
- le submodalità e le ancora (capitoli 10 e 19);
- le strategie e la loro notazione (capitolo 23);
- il viaggio sopra la linea del tempo (capitolo 22).

Una nota sul metodo

Anche questo libro è stato scritto con l'aiuto di un'intelligenza artificiale. Impianto, scelte, revisione ed esperienza sono miei. Ne parlo apertamente alla fine, nell'ultimo capitolo, che è dedicato proprio a come lavorare con l'intelligenza artificiale.

Quando un capitolo riprende uno strumento già visto, trovi il rimando. I capitoli del primo volume sono indicati così: (V1, 13).

Cosa resta uguale

Le regole del primo volume valgono anche qui.

Comunicazione e crescita personale, non terapia. In Italia la psicoterapia è riservata per legge (L. 56/1989). Gli strumenti di questo libro si usano su di sé e nella comunicazione di tutti i giorni, per situazioni ordinarie. Per sofferenze profonde, traumi, disturbi d'ansia o dell'umore, la persona giusta è uno specialista.

Due scuole. Ogni capitolo dice cosa insegna la linea di Bandler, cosa ha aggiunto o cambiato la scuola di Tad James, e dove preferisco l'una o l'altra.

Cosa dice la ricerca. Ogni capitolo dice cosa è stato verificato, cosa no, cosa è stato smentito. Al livello Master le tecniche della PNL sono ancora meno studiate di quelle di base. Molte delle idee più utili, però, hanno parenti stretti nella psicologia, e li trovi indicati.

Fonti. Ogni capitolo si chiude con le sue fonti. Non credere a quello che leggi: provalo, e controlla.

Le mappe mentali

In questo volume trovi due delle mappe mentali che ho disegnato quando studiavo per diventare trainer: quella dei metaprogrammi e quella dello Sleight of Mouth. Sono la mia prima versione di questi argomenti. I capitoli che le accompagnano sono la seconda, scritta dieci anni dopo, con qualche certezza in meno e qualche fonte in più.