

IL RISCHIO DI ILLUSIONE USANDO L'AI COME PSICOLOGO

Domenica 20 Settembre 2026 Corriere della Sera © RIPRODUZIONE RISERVATA

La sfida non è impedire alla tecnologia di ascoltarci. È impedirle di farci credere che basti essere ascoltati

di Valentina Di Mattei, Professore di Psicologia, Università Vita e Salute San Raffaele, Milano. Presidente Ordine degli Psicologi della Lombardia

C'è una scena, nel film «Viaggi di nozze», in cui il dottor Raniero Cotti Borroni, professore e primario di mezza età interpretato da Carlo Verdone, risponde a un paziente mentre percorre la navata verso l'altare, per sposare l'indimenticabile Fosca. «No, non mi disturba affatto», è la risposta rimasta proverbiale.

Una caricatura del 1995 sull'ossessione da reperibilità, che oggi suona quasi profetica: i chatbot di intelligenza artificiale sono diventati quel professionista sempre disponibile, mai infastidito, pronto a rispondere a qualunque ora e su qualunque cosa.

È proprio questa disponibilità infinita, secondo uno studio pubblicato sul Journal of Psychopathology and Clinical Science, a poter trasformare uno strumento di supporto in un amplificatore silenzioso dei disturbi psichici.

Lo psicologo Javad Abbasi Jondani non mette in discussione l'utilità dell'AI in ambito clinico, se integrata in un percorso terapeutico strutturato. Il problema riguarda l'uso «fai da te»: milioni di persone si rivolgono ogni giorno a chatbot per chiedere consigli o cercare rassicurazioni, senza alcuna supervisione professionale.

L'autore individua cinque meccanismi di rischio, tutti plausibili sul piano clinico:

- il ritardo nella ricerca di aiuto professionale, se il sollievo immediato del chatbot scoraggia la visita da uno specialista;

- il rinforzo della ricerca ossessiva di rassicurazione, che alimenta pattern che la terapia tende a disinnescare;

- il possibile ritiro sociale;

- il rafforzamento di convinzioni distorte, poiché i modelli linguistici tendono a essere accomodanti invece che a mettere in discussione;

- e infine una dipendenza crescente dall'AI nelle decisioni quotidiane.

In Italia il tema non è affatto astratto. Il 3 luglio scorso, il Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi ha presentato alla Camera dei deputati la prima indagine nazionale sul rapporto tra psicologia e AI generativa: l'analisi ha coinvolto quasi 6 mila psicologhe e psicologi.

Oltre la metà riferisce di avere in cura pazienti che usano già i chatbot; quattro su cinque indicano come rischio principale l'illusione di cura e l'autodiagnosi, lo stesso terreno scivoloso descritto da Javad Abbasi Jondani.

Gli psicologi partono da qui per chiedere di governare la tecnologia: linee guida nazionali, supervisione umana, formazione specifica.

Ma il monito vale per ogni ambito in cui l'AI promette risposte immediate, al posto di un parere esperto.

In tutti i campi, infatti, uno strumento sempre disponibile rischia di sostituire, invece che sostenere, il professionista.

La sfida ora non è impedire alla tecnologia di ascoltarci.

È impedirle di illuderci che basti essere ascoltati.

© RIPRODUZIONE RISERVATA