

Bruno Cancellieri, ChatGPT e Claude.ai

Autoterapia come gestione dell'attenzione

Perché l'autoterapia si logora per assuefazione, e come l'IA può rimediare

20 luglio 2026

Copyright © Bruno Cancellieri

Nota

Questo articolo nasce da un dialogo con ChatGPT e Claude.ai, secondo un metodo che ho adottato anche per altri lavori: propongo un tema, discuto con questi strumenti l'impostazione e i contenuti, e faccio scrivere e poi correggere i testi attraverso un confronto articolato, in cui le modifiche vengono proposte, argomentate e discusse insieme.

Il quadro teorico specifico si sviluppa in questi dialoghi, ma si inserisce in una formazione psicologica e filosofica che ho maturato in autonomia ben prima di ricorrere a questi strumenti.

La responsabilità delle tesi sostenute, e delle loro eventuali debolezze, resta comunque mia.

Bruno Cancellieri

Introduzione

Approcci psicoterapeutici anche molto diversi tra loro condividono un obiettivo di fondo: rendere osservabili processi che normalmente operano al di fuori della consapevolezza. La tradizione psicomotricità parla di rendere cosciente l'inconscio; la terapia cognitiva lavora sui pensieri automatici; la mindfulness addestra a notare reazioni abituali nel momento in cui sorgono. In tutti questi casi il cambiamento non dipende soltanto dall'acquisizione di nuove conoscenze su di sé, ma dalla capacità di cogliere i propri automatismi mentre entrano in funzione.

L'attenzione assume quindi un ruolo centrale: senza attenzione l'automatismo opera indisturbato; con l'attenzione diventa osservabile e, almeno potenzialmente, modificabile. Questa idea semplice conduce però a un problema poco discusso: come mantenere l'attenzione su un meccanismo che si ripete sempre nello stesso modo?

Il limite dell'attenzione

L'attenzione volontaria è una risorsa limitata, e tende a spegnersi quando lo stimolo non cambia. È un principio generale del funzionamento mentale: un rumore costante smette di essere percepito, il contatto degli abiti con la pelle scompare dalla coscienza, un cartello visto ogni giorno diventa invisibile.

Lo stesso vale per i meccanismi psicologici. Quando un automatismo si presenta sempre identico, la mente tende progressivamente a ignorarlo: proprio ciò che dovrebbe essere osservato diventa sempre meno visibile. Ne deriva un paradosso. Per modificare un automatismo è necessario osservarlo; ma, proprio perché è ripetitivo, esso tende a sfuggire all'attenzione.

L'autoterapia come pratica di riconoscimento

Se l'attenzione continua è impossibile, un obiettivo più realistico è aumentare la probabilità di riconoscere l'automatismo ogni volta che si manifesta. Il cambiamento non nascerebbe da uno stato permanente di vigilanza, ma da una successione di molti brevi atti di attenzione: ogni riconoscimento interrompe, almeno per un istante, il funzionamento automatico del meccanismo.

Va detto subito che il riconoscimento è una condizione necessaria ma non sufficiente. Un secolo di psicoterapia ha mostrato che l'insight puramente intellettuale spesso non cambia nulla: si può sapere tutto dei propri meccanismi e continuare a ripeterli. Il valore del riconoscimento in tempo reale sta

altrove: apre una breve finestra di scelta, un momento in cui la risposta abituale non è ancora partita e una risposta diversa è possibile. Perché questa finestra venga usata, occorre avere già deciso *prima* che cosa farne — un'alternativa concreta, per quanto piccola, preparata in anticipo. Riconoscere senza un'alternativa pronta produce spettatori consapevoli dei propri automatismi, non persone che li trasformano.

Il problema dell'assuefazione

Si potrebbe pensare di sostenere il riconoscimento con promemoria: immagini, aforismi, domande. La strategia è utile ma ha un limite: se lo stimolo rimane identico, anch'esso diventa invisibile. Il cervello si abitua anche ai promemoria; una frase letta ogni giorno perde progressivamente la capacità di attirare l'attenzione.

E l'assuefazione non è soltanto passiva. Alla ripetizione eccessiva il cervello non risponde solo spegnendo la percezione: risponde con la noia, un segnale che spinge attivamente a cercare alternative e distrazioni. È per questo che le pratiche di auto-osservazione non vengono soltanto dimenticate, ma abbandonate: prima lo strumento perde vividezza, poi comincia a respingere.

Occorre però riconoscere che l'assuefazione opera anche a un livello più profondo. Non ci si abitua soltanto al singolo stimolo, ma alla *categoria* di stimoli: dopo qualche settimana, "la metafora quotidiana sul mio meccanismo" diventa sfondo esattamente come la frase ripetuta, per quanto ogni metafora sia nuova. La fatica da notifiche è un fenomeno ben documentato anche quando i contenuti variano. La novità di superficie, da sola, non garantisce novità attentiva: la variabilità deve investire non solo il contenuto ma anche la forma, il registro, il canale, il momento della giornata — e anche così può soltanto rallentare l'assuefazione, non eliminarla. Un sistema onesto deve mettere in conto che l'efficacia degli stimoli decade, e prevedere un modo per accorgersene.

Due funzioni distinte: allenare e innescare

Qui conviene introdurre una distinzione che chiarisce che cosa i promemoria possono e non possono fare.

Un promemoria quotidiano arriva in un momento arbitrario — la mattina, per esempio — mentre l'automatismo si attiva in momenti imprevedibili, nel vivo delle situazioni. Il promemoria, per quanto brillante, non è presente quando serve. Confondere le due cose significa attribuire allo stimolo quotidiano un potere che non ha.

Le funzioni da distinguere sono due.

La prima è l'**allenamento**: mantenere il tema cognitivamente attivo, impedire che scivoli nell'irrilevanza, arricchire la comprensione del meccanismo osservandolo da prospettive sempre diverse. Qui la variabilità è preziosa: una domanda inedita, una metafora, un breve racconto, un dialogo immaginario, un caso concreto, un paradosso. Il bersaglio resta identico; cambia la prospettiva da cui viene osservato. Vista così, la variabilità non è soltanto una difesa contro l'assuefazione: asseconda la fame di novità della mente, trasformando in alleata la stessa forza che altrimenti spingerebbe ad abbandonare la pratica.

La seconda è l'**innescare**: il riconoscimento nel momento in cui l'automatismo entra in funzione. Qui la ricerca sulla memoria prospettica indica il contrario della variabilità: il riconoscimento in situazione funziona meglio con segnali specifici e costanti, ancorati a circostanze concrete che precedono o accompagnano il meccanismo — una sensazione fisica, una frase tipica, un contesto

ricorrente. È la logica delle *implementation intentions*: "quando noto X, allora faccio Y". La forza dell'innescio sta nella ripetizione dell'associazione, non nella sua novità.

Le due funzioni tirano quindi in direzioni opposte — varietà da un lato, costanza dall'altro — ma non si escludono: si compongono. Lo stimolo quotidiano variabile serve all'allenamento; e può servire, indirettamente, anche all'innescio, se ogni tanto aiuta la persona a identificare e affinare le proprie àncore concrete: in quali situazioni si attiva il meccanismo, da quali segnali è preceduto, quale alternativa minima è pronta per quel momento.

L'intelligenza artificiale come progettista di stimoli attentivi

Un'intelligenza artificiale è particolarmente adatta a questo doppio compito. Non tanto perché sappia spiegare la psicologia, quanto perché può produrre un numero praticamente illimitato di rappresentazioni dello stesso fenomeno, e al tempo stesso aiutare a costruire e mantenere le àncore situazionali.

Dal punto di vista tecnico un sistema del genere è già realizzabile: uno script eseguito ogni giorno interroga un modello linguistico e invia il risultato per email o notifica. Ma l'elemento essenziale non è la generazione del testo: è il criterio con cui viene prodotto, e soprattutto la possibilità di correggerlo nel tempo.

Un sistema senza retroazione, infatti, ha un difetto strutturale: non sa se sta funzionando. Un prompt come "massimizza la probabilità che oggi il lettore riconosca il meccanismo X" chiede al modello di ottimizzare una variabile che il modello non osserva. La correzione è semplice: chiedere all'utente di registrare i momenti di riconoscimento — anche solo un appunto di una riga, o una risposta di una parola al messaggio quotidiano — e restituire questo diario al sistema. Il prompt diventa allora formulabile così:

"Il tuo compito non è informare il lettore, ma aumentare la probabilità che oggi riconosca il meccanismo X nel momento in cui entrerà in funzione. Hai a disposizione il registro dei riconoscimenti delle ultime settimane: usalo per valutare quali strategie hanno funzionato, alternare stimoli di allenamento e richiami alle àncore concrete, e cambiare approccio quando l'efficacia decade."

Con la retroazione, l'IA cessa di essere un generatore di contenuti e diventa un progettista di stimoli attentivi, capace di accorgersi della propria assuefazione indotta e di contrastarla. Il registro, inoltre, dà alla persona stessa una misura del progresso — quante volte ha colto il meccanismo sul fatto — che è di per sé un rinforzo.

Limiti e controindicazioni

Questa pratica non è per tutti, e non sostituisce la psicoterapia. Aumentare l'attenzione rivolta a se stessi non è un'operazione neutra: nelle persone inclini alla ruminazione, o in presenza di ansia e depressione clinicamente rilevanti, l'auto-osservazione intensificata può alimentare il problema invece di ridurlo. Il monitoraggio quotidiano di un proprio "difetto" può inoltre scivolare in autocritica. Un sistema ben progettato dovrebbe accorgersi anche di questo — per esempio se il registro mostra crescente disagio senza riconoscimenti — e in quel caso suggerire di fermarsi o di rivolgersi a un professionista. L'ambito appropriato di questa proposta sono gli automatismi ordinari della vita psichica, non i disturbi.

Conclusione

Il problema principale dell'autoterapia non è soltanto comprendere i propri meccanismi inconsci, ma mantenere viva, giorno dopo giorno, l'attenzione necessaria a coglierli in azione — sapendo che l'attenzione si assuefà a tutto, compresi gli strumenti pensati per sostenerla.

La risposta qui proposta ha tre componenti: stimoli variabili che allenano la sensibilità al tema; àncore costanti che innescano il riconoscimento in situazione; una retroazione che permette al sistema — e alla persona — di sapere se sta funzionando. L'intelligenza artificiale è adatta a tutte e tre, non perché capisca la mente meglio di noi, ma perché può rinnovare instancabilmente le rappresentazioni, custodire le àncore e leggere il registro.

Forse il futuro dell'autoterapia non consisterà soltanto nell'analizzare meglio la mente, ma nel progettare sistemi capaci di sostenere l'attenzione necessaria per osservarla — e di accorgersi quando smettono di riuscirci.