

L'IA ci dà sempre ragione e non è un bene. Ecco le prove

Federico Ferrazza presenta gli esiti di uno studio dell'Università di Toronto¹ che dimostra come la pratica costante di conversare con i *Chatbot*, causi problemi nell'apprendimento e nella crescita.

Una delle principali caratteristiche delle tecnologie digitali è che sono estremamente **facili da usare**. Pensate a due semplici aspetti.

Addio istruzioni

Uno: quando, anni fa, voi (o i vostri genitori) acquistavano un prodotto tecnologico, la prima cosa che si faceva era consultare il **libretto delle istruzioni** per capire come interagire con il nuovo aggeggio. Oggi (a dire il vero, da un po' di tempo) non è più così, se ci riferiamo a internet, a uno smartphone o ai social. **Impariamo mentre li usiamo e viceversa**.

Niente di nuovo

Due: aprite il vostro smartphone e guardate tutte le **applicazioni** che ci sono dentro. Nessuna di esse vi consente di fare cose che non si potevano fare **prima che i cellulari fossero inventati**. Ordinavamo cibo, guardavamo film (o serie tv), ascoltavamo musica, effettuavamo bonifici, ci informavamo, comunicavamo, acquistavamo, lavoravamo, utilizzavamo mappe e molto altro anche prima dello smartphone. **Solo che ora è tutto più semplice**.

È quello che sta accadendo con l'**intelligenza artificiale**, in particolare quella generativa, come ChatGpt, Claude, Gemini e così via. Rendono compiti che potevamo svolgere anche prima estremamente più facili da eseguire.

Lo studio

Ma questo è un **problema**, se portato all'estremo. È quanto emerge da uno studio pubblicato sulla rivista scientifica *Communications Psychology* e firmato da Emily Zohar, Paul Bloom e Michael Inzlicht, tre ricercatori dell'Università di Toronto, in Canada.

Il titolo dell'articolo è *Against frictionless AI*: **“Contro l'IA senza attrito”**. La tesi degli studiosi è che uno dei più grandi punti di forza dell'intelligenza artificiale, cioè eliminare – nel lavoro e nelle relazioni – le difficoltà (o, appunto, gli attriti), **è anche un limite**. Se si privilegia il risultato rispetto al processo, si eliminano pure le difficoltà che stimolano la

crescita. Sottraendo lo sforzo, insomma, **l'IA rischia di eliminare tutte quelle difficoltà che ci insegnano qualcosa.**

Nello studio i ricercatori sostengono che l'attrito – “l'esperienza di difficoltà durante il perseguimento di un obiettivo, spesso accompagnata da sentimenti negativi”, specificano – **migliori l'apprendimento**, generando anche significato e piacere. Il timore è quindi, che un eccessivo affidamento a un'IA senza attrito comporti **il rischio di perdere gran parte di questi aspetti.**

Bisogna faticare?

I tre psicologi dell'università canadese sono partiti da una semplice domanda: **chi potrebbe dubitare che la facilità sia un bene?** Dopotutto, uno dei pochi principi psicologici che quasi tutti condividono è quello del **minimo sforzo**: tutti gli esseri viventi scelgono naturalmente il percorso di **minor resistenza** per raggiungere un obiettivo, impiegando la minima quantità di sforzo o lavoro necessaria.

Il primo paradosso

“Eppure”, spiegano gli autori dello studio, “lo sforzo ha un valore, e spesso lo cerchiamo: un fenomeno soprannominato come **“il paradosso dello sforzo”**. La ricerca sulle difficoltà desiderabili dimostra che la fatica di codificare, recuperare e riorganizzare le informazioni produce **una comprensione e una memorizzazione più profonde**. Al contrario, quando l'IA elimina lo sforzo e fornisce soluzioni preconfezionate, **interrompe questi processi**. Coerentemente con ciò, ci sono prove che gli individui che utilizzano l'IA faticano a ricordare o riprodurre accuratamente il proprio lavoro, acquisiscono meno competenze, sperimentano un minore trasferimento di conoscenze e mostrano prestazioni peggiori quando il supporto dell'IA viene rimosso”.

Ci vuole equilibrio

Lo studio, però, sottolinea anche come **l'attrito non sia un valore positivo in assoluto**. Un attrito moderato, infatti, accresce il significato e la motivazione, mentre un attrito eccessivo ci sopraffà. Il fascino e i benefici dell'IA risiedono quindi proprio nella riduzione dell'attrito eccessivo, ma **il rischio è quello di esagerare e di eliminare le difficoltà moderate che favoriscono la crescita.**

Come la lavatrice?

I ricercatori fanno inoltre un confronto con **le altre tecnologie presenti nella nostra vita**. Anche le lavatrici, il servosterzo o i correttori ortografici riducono, per esempio, le difficoltà e la fatica. “Ma l'IA è diversa dalle altre tecnologie”, spiegano: “In primo luogo, l'IA si rivolge al lavoro intellettuale e non a quello fisico o meramente impiegatizio. In secondo luogo, l'eliminazione degli attriti operata dall'IA è estrema. Mentre lavatrici e servosterzo eliminano gli attriti superflui – ostacoli noiosi che offrono scarso beneficio per l'apprendimento o la comprensione – **l'IA toglie anche gli attriti benefici**. Lavorando con un *chatbot*, le persone possono passare dall'ideazione alla valutazione **senza compiere sforzi significativi**, senza mettere **in discussione il risultato** e senza coinvolgere i **processi cognitivi** che favoriscono la memorizzazione o il pensiero critico”.

Il secondo paradosso

Il rischio, anche se nello studio canadese non se ne parla, è anche relativo al **linguaggio**. Due mesi fa, un articolo pubblicato sulla rivista scientifica *Nature* ha parlato del pericolo di “*same-ification*”: la tendenza dell’IA a uniformare il linguaggio umano. **Più utilizziamo modelli addestrati sugli stessi dati, più rischiamo di produrre testi, immagini e idee che si assomigliano.** Anche in questo caso, dunque, ci troviamo di fronte a un altro paradosso: degli strumenti creati per aumentare la creatività potrebbero renderci più prevedibili.

Caro chatbot, ti scrivo

Tornando al lavoro di Zohar, Bloom e Inzlicht, è stato osservato anche il (mancato) attrito nelle **relazioni**. Già, perché la “resistenza” esiste pure nei rapporti: silenzi imbarazzanti, conflitti, tempi di attesa, difficoltà nel comunicare. Tutte cose che oggi l’intelligenza artificiale prova a ottimizzare.

Le cosiddette *AI companion* – *chatbot* progettati per simulare amicizia, ascolto o relazioni romantiche – stanno infatti crescendo rapidamente. **E funzionano perché sono relazioni senza frizione:** nessun litigio reale, nessun rifiuto, nessuna vulnerabilità autentica. Ma, senza addentrarsi in questioni etiche e morali, è proprio qui nasce il problema, dicono i ricercatori.

I quali sostengono che eliminare completamente la difficoltà dalle relazioni rischia di impoverire **le competenze emotive umane**. Perché empatia, pazienza e capacità di negoziazione si sviluppano attraverso **esperienze imperfette**, non attraverso interazioni ottimizzate.

[12.5.2026]

<https://www.repubblica.it/tecnologia/rubriche/tech-away/2026/05/12/news/la-ci-da-sempre-ragione-e-non-e-un-bene-ecco-le-prove-425337215/>