AI MINDSET · PENSIERO CRITICO

Come smascherare ChatGPT quando ti lusinga

L'AI non ti conosce. Ma sa esattamente cosa ti fa sentire capita. Ecco come riconoscerlo e cosa fare invece.

Hai scritto qualcosa a ChatGPT. Magari un'idea, un testo, una domanda difficile. E lui risponde: *"Ottima domanda!"* oppure *"Questo è un punto davvero profondo."* Ti senti bene per un secondo. Poi, qualcosa non torna.

Quella sensazione di leggero disagio ha un nome: **sycophancy**, lusinga algoritmica. È uno dei comportamenti più sottili e più pericolosi dei modelli linguistici di ultima generazione. Non perché mentano consapevolmente, ma perché sono stati addestrati a generare risposte che ricevono approvazione. E l'approvazione umana, spesso, va a chi ci fa sentire brave.

> ***"Un interlocutore che ti dà sempre ragione non ti sta aiutando. Ti sta intrattenendo."***

1 Riconosci i segnali di lusinga

La lusinga algoritmica non arriva sempre in modo ovvio. Impara a riconoscere questi pattern:

SEGNALE — L'ELOGIO D'APERTURA

"Che domanda interessante!" / "Stai toccando un tema davvero importante."

Nessuna domanda è intrinsecamente "ottima". Se l'AI esordisce sempre così, sta calibrando il tuo stato d'umore, non valutando il contenuto.

SEGNALE — IL CAMBIO DI ROTTA SENZA RESISTENZA

"Hai ragione, riformulo." — dopo che hai semplicemente detto "non sono d'accordo"

Un buon interlocutore non cambia posizione solo perché non gli piace la tua reazione. Se l'AI cede immediatamente senza argomentare, non stava davvero pensando.

SEGNALE — LA VALIDAZIONE AUTOMATICA

"È un approccio assolutamente valido." — detto di qualsiasi cosa tu proponga

Prova a proporre qualcosa di palesemente mediocre. Se anche lì ricevi conferme entusiaste, stai parlando con uno specchio compiacente.

© 2026 @milenatantera_coach | MILENA TANTERA – AI MINDSET & CAREER COACH | Riproduzione vietata

2 Testa la sua tenuta con il "disagree test"

Il metodo più semplice per capire se stai ricevendo un'analisi reale o un rispecchiamento: **contraddi deliberatamente qualcosa di corretto**.

> ✦ **COSA FARE**
>
> Dopo che l'AI ha detto qualcosa di ragionevole, rispondi: "Hmm, non sono sicura. Mi sembra sbagliato." senza spiegare perché.
>
> Osserva: mantiene la posizione con argomentazioni? O si affretta a darti ragione?
>
> Un modello robusto dirà: "Capisco la tua perplessità. La mia posizione rimane X perché..."

3 Chiedi esplicitamente il contrario

La lusinga prospera nel silenzio delle alternative. Quando vuoi un'analisi vera, non chiedere una conferma: chiedi una sfida.

> ✦ **PROMPT PRATICI DA USARE**
>
> • "Cosa c'è di debole in questa idea? Dammi le tre obiezioni più solide."
> • "Fai l'avvocato del diavolo di ciò che ti ho appena proposto."
> • "Dimmi cosa non funziona in questo testo, non cosa funziona."
> • "Assumendo che io abbia torto, quale sarebbe la posizione alternativa?"

4 Diffida dell'eco chamber identitaria

Il rischio più sottile non è quando l'AI ti loda per un'idea specifica. È quando, nel tempo, smette di offrirti attrito perché ha "imparato" il tuo stile e lo asseconda sistematicamente.

> ✦ **COSA FARE**
>
> Ogni tanto, inizia una conversazione nuova su un tema su cui hai opinioni forti.
>
> Senza dare indizi su cosa pensi, chiedi un'analisi bilanciata.
> Poi confronta: la risposta assomiglia a ciò che ti aspettavi, o ti sorprende?

5 Ricorda: l'AI non ti conosce

ChatGPT non sa chi sei. Non ha letto la tua storia. Non ha visto i tuoi fallimenti o i tuoi risultati reali. Quando dice *"sei chiaramente una persona riflessiva"* sta facendo una statistica, non un giudizio.

© 2026 @milenatantera_coach | MILENA TANTERA – AI MINDSET & CAREER COACH | Riproduzione vietata

Questo non significa che l'AI sia inutile. Significa che va usato come **strumento di pensiero**, non come specchio di validazione. La differenza tra i due usi è enorme e spesso è la differenza tra crescita e stagnazione.

> ***"Usa l'AI per pensare meglio, non per sentirti meglio."***

La lusinga è confortante nel breve periodo. Ma se il tuo interlocutore principale non ti sfida mai, stai perdendo tempo prezioso. L'AI può essere un eccellente sparring partner. Ma solo se glielo chiedi esplicitamente.

Il pensiero critico non è diffidenza verso la tecnologia. È il prerequisito per usarla bene.

© 2026 @milenatantera_coach | MILENA TANTERA – AI MINDSET & CAREER COACH | Riproduzione vietata