

"CERVELLO FRITTO"? No grazie!

Come l'impiego massivo dell'IA generativa può costituire un rischio per la nostra salute mentale

*di Stefano Degortes**

Un lavoratore, manovale per la precisione, ogni dì consumava con gusto il suo pranzo sulla panchina d'un viale, nei pressi della fabbrica dov'era impiegato. Un giorno però, stanco di trovare ancora una volta, nella pietanziera metallica preparata dalla moglie, salsiccia e rape, perse l'appetito e prese a gironzolare distrattamente. Fino ad incontrare, affacciato alla finestra di una ricca villa, un bimbo similmente imbronciato, perché costretto a pranzare con una *"frittura di cervello morbida e riccioluta come un cumulo di nuvole"*. Scambiare il piatto di maiolica e forchetta d'argento con pietanziera e forchetta di stagno, fu la cosa più logica e naturale, in nome di una giusta e reciproca soddisfazione. Ma ben presto ci pensò una solerte e indignata governante a ripristinare, purtroppo, lo status quo.

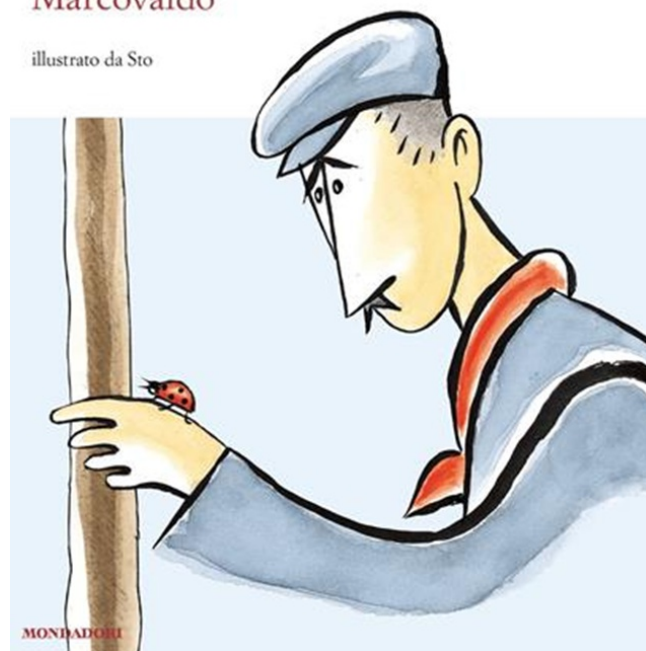
Avrete certamente riconosciuto il riferimento letterario che ha ispirato le mie righe introduttive, ovvero *"Marcovaldo"* di Italo Calvino (nello specifico il racconto *"La pietanziera"*). Lì è volato il mio pensiero quando mi è capitato di leggere un articolo in tema di Intelligenza Artificiale dal titolo *«Quando usare l'IA porta al "cervello fritto"»*. Anche in questo caso, ahimè, a friggere è il nostro di cervello, e la prospettiva non è certo invitante.

Molti di noi, se non proprio tutti, facciamo ormai ampio ricorso all'IA per lo svolgimento delle nostre

mansioni e delle nostre professioni. E progressivamente ci stiamo rendendo sempre più conto, di quante siano le implicazioni possibili e correlate all'utilizzo di questa tecnologia tanto dibattuta e in piena espansione. Va da sé che, anche per il mestiere che faccio (e pur ammettendo un mio personale approccio piuttosto "analogico" alla vita e al lavoro), non posso non interrogarmi su quali possano essere gli effetti nel tempo sulla salute dei lavoratori, dovuti ad un utilizzo massivo dell'IA. E copiosi sono ormai gli studi a disposizione che affrontano l'argomento (alcuni dei quali forse prodotti con l'IA?).

Marcovaldo

illustrato da Sto



Quello che vi sottopongo e da cui ho preso spunto per questo articolo, è uno studio pubblicato il 5 marzo scorso su *"Harvard Business Review"* (una delle riviste di management più autorevoli al mondo) e intitolato per l'appunto *«When Using AI Leads to "Brain Fry"»*. La ricerca, basata su un'indagine che ha coinvolto 1.488 lavoratori statunitensi a tempo pieno in grandi aziende (48% uomini e 51% donne; 58% collaboratori individuali e 41% con ruoli di leadership), mette in luce numerose criticità già in atto e ci

* Formatore - RSPP - Fondatore Associazione ParteChipAzione - Componente Comitato Scientifico Associazione Ambiente e Lavoro

stimola a riflettere più a fondo sulle modalità di utilizzo e **sui pro e i contro** dell'uso di questa "nuova" tecnologia sul lungo periodo.

Intendiamoci: nessuno vuol negare l'evidenza (e naturalmente non lo fa nemmeno questo studio), ovvero che l'IA sia un importante e credibile strumento **"amplificatore"**, utile per rendere il lavoro più facile ed efficiente: quando l'IA viene usata per sostituire compiti di routine, allora tutto bene. Su altri fronti però, molti dei lavoratori oggetto della ricerca hanno denunciato una **decisa intensificazione dell'attività lavorativa** e una **ridotta efficacia** accompagnata da **sentimenti negativi verso il lavoro**. Accade infatti molto spesso che, la fatica mentale derivante dall'uso o dalla supervisione continua degli strumenti di IA **oltre le nostre normali possibilità cognitive**, conduca ad affaticamento decisionale, maggiori errori e intenzioni di dimissioni. Tutto ciò a causa della costante interazione con gli agenti di IA, **che aumentano il carico lavorativo e ampliano le sfere di responsabilità degli operatori che li utilizzano**.



La ricerca mette in evidenza dati interessanti anche in tema di **"multitasking"** (un mito evidentemente ancora duro a morire). Quando i lavoratori passano da uno, all'utilizzo di due strumenti di IA contemporaneamente,

la loro produttività aumenta in modo significativo. Quando ne introducono un terzo, la produttività cresce ancora, anche se ad un ritmo inferiore. Se andiamo oltre, la resa del lavoro comincia a calare. **Il continuo spostamento dell'attenzione, del controllo e della memoria di lavoro, oltre le normali capacità di una persona, conduce infatti ad un affaticamento mentale acuto.**

Ma cosa intendono esattamente gli autori con la definizione di "cervello fritto da IA"? Moltissimi lavoratori oggetto dello studio lo definiscono utilizzando termini come **"nebbia"** o **"ronzio"**. Altri descrivono un intenso **"botta e risposta"** con gli strumenti utilizzati, che porta all'incapacità di pensare con chiarezza. Altri ancora parlano di una **"sbornia mentale"**, che comporta mal di testa, difficoltà di concentrazione, difficoltà nel prendere delle decisioni. **Un dirigente tecnico ha dichiarato: "Avevo uno strumento che mi aiutava a soppesare le decisioni tecniche, un altro che sfornava bozze e riassunti, e continuavo a rimbalzare tra i due, ricontrollando ogni minima cosa. Ma invece di andare più veloce, il mio cervello ha iniziato a sentirsi ingombro. Non fisicamente stanco, solo... affollato. Era come avere una dozzina di schede del browser aperte nella testa, tutte a contendersi l'attenzione. Mi sorprendevo a rileggere le stesse cose, a mettere in dubbio molto più del solito, e a diventare stranamente impaziente. Il mio pensiero non era guasto, solo rumoroso, come statica mentale. Ciò che alla fine mi ha scosso è stato rendermi conto che stavo lavorando più duramente per gestire gli strumenti che per risolvere davvero il problema".**

Il cervello fritto da IA è quindi molto più che un semplice disagio. Quando esauriamo il cervello a causa di un intenso impiego degli strumenti di IA, **le nostre risorse mentali vanno "in riserva"** e in questo stato, prendere decisioni di alta qualità risulta essere **assai difficile**. Con significativi riflessi anche in termini di costi aziendali.

Lo studio si conclude con alcune considerazioni e indicazioni per i manager, che questi lavoratori e questi strumenti amministrano e dirigono. Si

sottolinea che l'approccio e le pratiche dei dirigenti possono avere un impatto rilevante sulle esperienze dei dipendenti con l'IA e che è **sempre più essenziale e urgente, che le organizzazioni imparino a bilanciare correttamente i messaggi relativi all'efficienza potenziata dall'IA, con quelli relativi all'importanza del benessere mentale dei lavoratori.** Viene inoltre evidenziato che i progettisti dovrebbero realizzare strumenti che richiedono meno attenzione e memoria di lavoro, **per lasciare spazio al "vagabondare creativo della mente" e ad un maggior coinvolgimento sociale.** In sintesi estrema, suggeriscono gli autori dello studio, *"Il 70% degli sforzi di trasformazione legati all'IA dovrebbe essere dedicato alle persone e ai processi, per offrire ai dipendenti la chiarezza necessaria a prosperare".*

Solo le aziende che daranno priorità al benessere cognitivo dei propri dipendenti potranno quindi aspettarsi meno errori e un maggior trattenimento dei talenti migliori. E chiedere ai dipendenti di autoregolarsi non può certo essere una strategia vincente. Le aziende hanno piuttosto il compito e il dovere di sviluppare un insieme di norme che possano guidare i lavoratori verso buone prassi sull'uso dell'IA.

Ancora una volta, dunque, abbiamo a che fare con un nuovo, particolare e specifico rischio professionale,

su cui anche noi operatori in tema di Salute e Sicurezza sul Lavoro dobbiamo adoperarci con urgenza. L'IA è uno strumento affascinante e potentissimo, una potenza che è necessario imbrigliare con attenzione e competenza. L'alternativa è che nel prossimo futuro ci si possa trovare davanti a troppi, involontari, "apprendisti stregoni" dell'IA. Con il cervello fritto.



N.B. L'uso nel presente articolo del genere maschile, è da intendersi riferito ai lavoratori e alle lavoratrici e risponde solo ad esigenze di semplicità linguistica.