

Narrazione, LLM, ChatBot e psicoterapia

L'utilizzo di **Large Language Models (LLM)** in ambito psicoterapeutico sta suscitando un profondo interesse nel panorama della salute mentale. Tali modelli, integrati sotto forma di chatbot, promettono di ampliare l'accesso ai servizi psicologici e di alleggerire il carico di lavoro dei terapeuti, offrendo interazioni disponibili 24/7 e personalizzate. Il punto centrale che emerge dalle ricerche più recenti è che questi strumenti tecnologici funzionano, in parte, perché rispondono a un bisogno umano fondamentale: la necessità di **narrare la propria storia** ed essere **ascoltati**.

Diversi studi sottolineano come la costruzione e la condivisione di un racconto personale siano alla base dell'elaborazione emotiva e dell'identità dell'individuo. In particolare, la possibilità di interagire con un chatbot in modo anonimo e privo di giudizio offre a molte persone uno spazio protetto e sempre accessibile, favorendo l'espressione di esperienze e vissuti che spesso rimangono taciuti. Lo studio "A Qualitative Exploration of 'Telling My Story' in Health Care" (Nurser) evidenzia, ad esempio, come il semplice atto di verbalizzare emozioni o ricordi traumatici aiuti il paziente a elaborare contenuti dolorosi. In questo senso, il chatbot basato su LLM crea un *luogo di narrazione* costante, in cui l'utente si sente accolto e incoraggiato a rivelarsi gradualmente.

Allo stesso tempo, modelli come quelli presentati in "HealMe: Harnessing Cognitive Reframing in Large Language Models for Psychotherapy" (Xiao & Xie) dimostrano che gli LLM possono integrare tecniche terapeutiche quali la ristrutturazione cognitiva, fornendo spunti e riflessioni utili nel processo di autoascolto. Tuttavia, l'ingrediente essenziale non è la sofisticazione algoritmica in sé, bensì la capacità di *riflettere* i contenuti emotivi narrati dall'utente, restituendoglieli in forma rielaborata e quindi, in parte, trasformata.

Il valore aggiunto degli LLM, dunque, sta nella possibilità di **rendere tangibile** questo desiderio di raccontarsi, raggiungendo allo stesso tempo fasce di popolazione che, per motivi geografici o socio-economici, non potrebbero accedere a un aiuto professionale tradizionale. Da qui deriva l'importanza di sviluppare e regolamentare tali strumenti in modo etico, mantenendo sempre al centro la dignità e la sicurezza dell'utente. Se da un lato la mancanza di un'empatia realmente "umana" costituisce un limite, dall'altro i chatbot forniscono un primo canale di ascolto e narrazione che risponde a un bisogno atavico: quello di dare voce al proprio vissuto.

Gli LLM non sostituiscono la relazione terapeutica classica, ma la affiancano, facilitando il processo narrativo e l'esplorazione di sé. Il loro successo si fonda in larga misura su un presupposto antropologico: *la persona umana cresce e si cura anche attraverso il racconto di sé*, trovando in questi modelli la conferma che la propria storia merita di essere ascoltata.

Biografia

Paolo Quagliarella è laureato in Filosofia con una tesi su C. G. Jung e la sua storia e in Psicologia Comportamentale e Cognitiva Applicata con un lavoro su Psicologia, Mitologia, Astrologia, un approccio narrativo con i pazienti: gli attacchi di panico. E' docente di Epistemologia II presso la Scuola di Psicoterapia Analitico Archetipica Atanor (Scoppito – AQ). Ha pubblicato diversi libri e articoli in collettanee che si occupano di psicologia analitica e archetipica.

Lavora da diversi anni nel settore dell'information technology come IT Business Analyst e software delivery manager in Pharma Quality Europe. azienda di consulenza che si occupa di life science.