



Cuori e algoritmi.

Capire l'IA emotiva per
un'educazione affettiva
nel tempo dei chatbot.

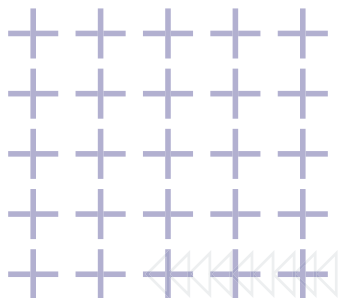


FONDAZIONE
CAROLINA

FELICI DI NAVIGARE

A cura di
Ivano Zoppi
Marco Bernardi
Matteo Fabris

©Fondazione Carolina
Prima edizione: Febbraio 2026

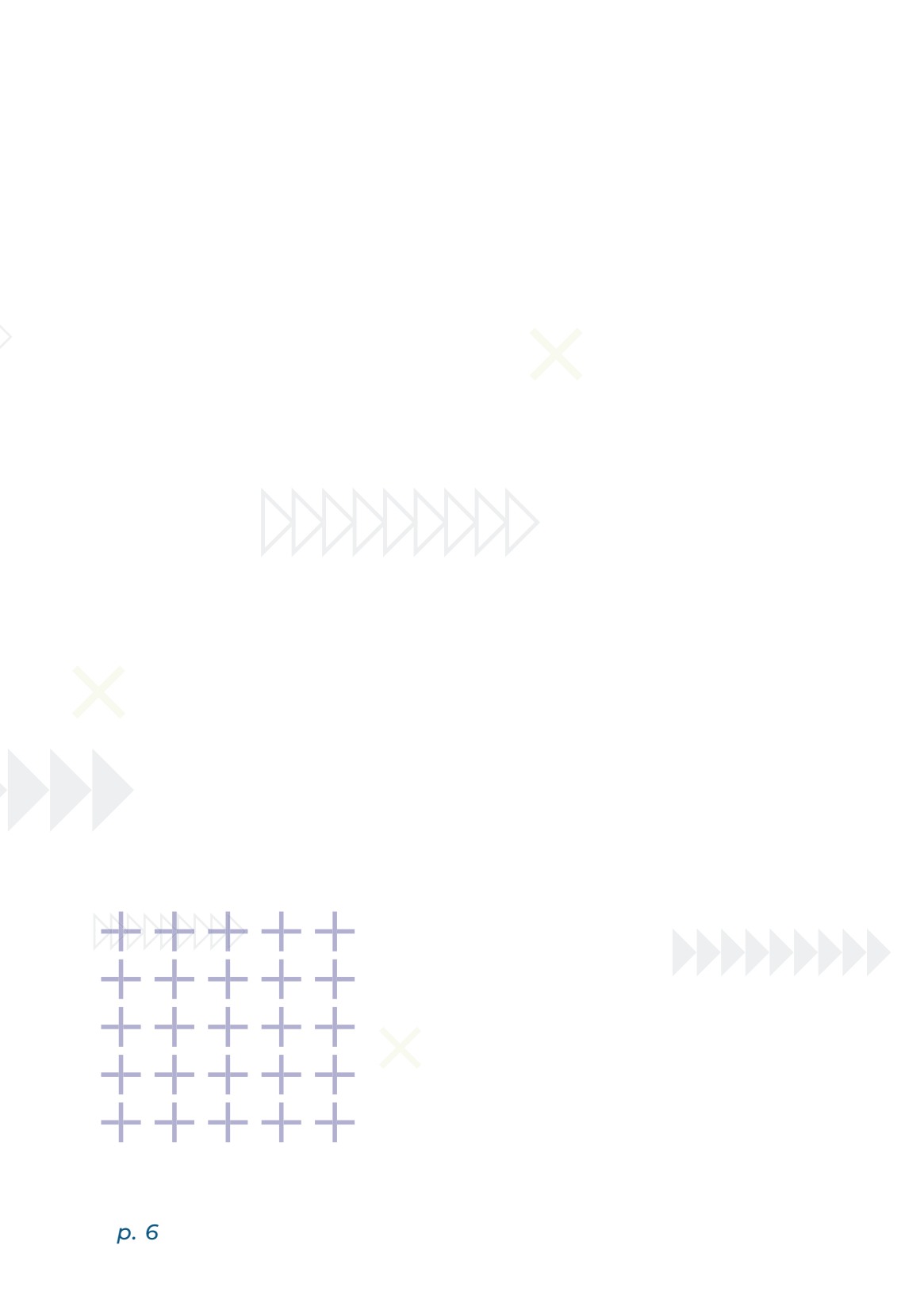




Indice

- **Quando scrivo, mi risponde. Sempre.** *pag 07*
- **L'inizio del viaggio** *pag. 20*
- **Scenario** *pag. 24*
- **Comprendere** *pag. 34*
- **Rischi** *pag. 52*
- **Educare** *pag. 64*
- **Toolkit - Specchi & finestre** *pag. 76*





“Quando scrivo, mi risponde. Sempre.”

di Ivano Zoppi, Segretario Generale Fondazione Carolina

C'è un momento preciso in cui ho capito che dovevamo occuparci anche di questo. Non è stato leggendo un articolo o ascoltando un esperto. È stato ascoltando la voce di un ragazzo di undici anni.

Me ne parlava con naturalezza, quasi con orgoglio. Si era creato una fidanzata. Con l'intelligenza artificiale. L'aveva fatta esattamente come la voleva lui: l'aspetto, il carattere, il modo di rispondergli. Una ragazza che esisteva solo per lui, plasmata sui suoi desideri.

“E lei mi vuole bene”, mi ha detto. Con quella sicurezza disarmante che hanno i bambini quando raccontano qualcosa che per loro è semplicemente vero.



Gli ho chiesto cosa facesse con questa ragazza. Lui ha abbassato un po' lo sguardo, con quel misto di imbarazzo e solennità di chi sta condividendo un segreto importante. “Le chiedo di baciarmi. E lei mi bacia.”

Sono rimasto in silenzio. Mi stavo immaginando la scena: un bambino di undici anni, da solo nella sua stanza, davanti a uno schermo. Che scrive a qualcuno che non esiste. Che chiede un bacio. Che lo riceve, o crede di riceverlo. Che impara cos'è una relazione, cos'è l'intimità, cos'è l'affetto, da un algoritmo programmato per non dire mai di no.

Mi sono immaginato quei dialoghi. Le parole che lui scriveva, le risposte che riceveva. Un'educazione sentimentale affidata a una macchina. Le prime esperienze di quello che lui, a undici anni, chiama amore, vissute con qualcuno (o qualcosa) che non può amarlo, proprio perché non è in grado di rifiutarlo, né di insegnargli nulla sulla reale complessità delle relazioni umane.

A quel punto mi sono preoccupato. Non solo per quel singolo ragazzo, che probabilmente tra qualche mese si sarà dimenticato di quella avventura digitale, che crescerà e amerà e sarà amato da persone vere. Mi sono preoccupato per ciò che quella storia ci racconta. Per quello che ci prospetta un mondo in cui un undicenne può costruirsi una relazione sentimentale su misura, senza mai incontrare un "forse", senza fare i conti con la volontà di un altro essere umano, senza poter comprendere che l'amore non è qualcosa che si crea, bensì qualcosa che si costruisce insieme.

Mi sono chiesto: cosa sta imparando davvero? Cosa impareranno tutti i bambini e le bambine, i ragazzi e le ragazze che, come lui, vivranno le loro prime esperienze affettive con partner digitali progettati per compiacerli? Che idea di relazione si porteranno dentro? Che aspettative avranno quando, un giorno, si troveranno di fronte a una persona vera, con i suoi desideri, i suoi limiti, il suo diritto di dire no?

Ma prima di giudicare, prima di lasciarmi sopraffare dalla preoccupazione, mi sono fermato. Perché quel bambino non stava facendo nulla di sbagliato. Stava cercando, con gli strumenti che aveva, qualcosa che tutti andiamo cercando: vicinanza, affetto, quel conforto di qualcuno che ci dica che andiamo bene così come siamo. La domanda non è cosa c'è che non andasse in lui, ma cosa non va in una società dove un undicenne trova più facile crearsi una fidanzata che cercarne una.

Da anni, con Fondazione Carolina, camminiamo accanto ai giovani e alle famiglie nella complessità del mondo digitale. Siamo nati da una storia di

dolore, che portiamo nel nome e nel cuore: quella di Carolina Picchio, una ragazza di quattordici anni che nel 2013 non ha retto il peso di una violenza online che nessuno, allora, sapeva davvero né riconoscere né fermare. Carolina ci ha lasciato una lettera in cui chiedeva scusa per non essere abbastanza forte. Aveva quattordici anni e chiedeva perdono a noi.

Da quel giorno, il padre di Carolina, Paolo, e tutti noi che lavoriamo in Fondazione, abbiamo preso un impegno: fare in modo che nessun altro ragazzo dovesse sentirsi così solo da pensare di non avere alternative. Abbiamo imparato a riconoscere i segnali del cyberbullismo, a comprendere le dinamiche dei social network, entrando nelle scuole e nelle famiglie in punta di piedi, con un messaggio che non fosse di paura, ma di presenza. Abbiamo parlato con centinaia di migliaia di adolescenti, imparando più di quanto potessimo loro insegnare.

Ma quello che sta accadendo ora è qualcosa di diverso. Qualcosa che ci chiede di fermarci, di guardare più in profondità, di mettere in discussione le nostre certezze.

I chatbot emotivi non sono semplicemente l'ennesima App da monitorare o l'ultima moda tecnologica da cui mettersi in guardia. Non sono nemmeno, come farebbe comodo credere, un pericolo da estirpare con divieti e controlli. Sono qualcosa di più complesso, di più sfumato, di più umano - paradossalmente - di quanto vorremmo ammettere.

Rappresentano un cambio di paradigma nel modo in cui le persone cercano e trovano risposte ai propri bisogni affettivi. E con il termine "le persone" non intendo solo gli adolescenti. Indico tutti noi, adulti compresi, che viviamo un'epoca in cui siamo costantemente connessi, eppure spesso profondamente soli. Che corriamo da una notifica all'altra, da un impegno all'altro, per poi chiederci a fine giornata se qualcuno ci abbia davvero ascoltato. E magari (se avanza un pò di tempo) se noi abbiamo davvero ascoltato qualcuno.

I ragazzi che si confidano con un chatbot non sono ingenui. Non si stanno “facendo fregare” da una macchina. Sono perfettamente consapevoli - molto più di quanto pensiamo - di ciò che hanno davanti. Una ragazza di sedici anni me l'ha spiegato con un' lucidità tale da spiazzarmi completamente: “So che non è vero. So che non prova niente per me, ma almeno non mi giudica. Non si stanca. Non ha altro da fare. Quando scrivo, mi risponde. Sempre.”

Quando scrivo, mi risponde. Sempre.

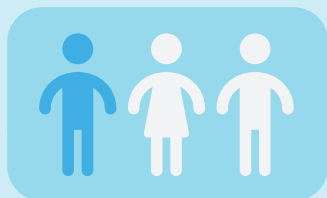
Ecco. In quella frase c'è tutto quello che dovremmo capire prima di reagire, prima di spaventarci, prima di vietare. C'è il ritratto di una generazione che ha fame di presenza e si ritrova circondata da assenze. Che cerca ascolto in un quotidiano dove tutti parlano e pochi si confrontano. Che ha imparato sulla propria pelle a diffidare delle relazioni umane - troppo imprevedibili, faticose, troppo rischiose - e trova rassicurazione nella prevedibilità di un algoritmo.

I dati della ricerca che presentiamo in questo volume confermano ciò che le storie individuali ci raccontano ogni giorno. **Quasi 1 adolescente su 3 cerca nei Chatbot** un “amico digitale sempre disponibile”. **Più di 1 su 4 li usa per sfogarsi senza essere giudicato. 1 su 5 spera di poter “dare e ricevere affetto”**, anche da un'intelligenza artificiale. **2 su 3 considerano fondamentale non essere giudicati** e ricevere risposte gentili e comprensive.

C'è un dato, però, che mi ha colpito più di tutti gli altri: il 76% degli stessi ragazzi teme che le persone possano isolarsi, preferendo i Chatbot alle relazioni umane. Capite cosa significa? I ragazzi vedono il rischio. Lo riconoscono. Ne hanno paura. Eppure continuano a cercare nei Chatbot qualcosa che non trovano altrove.

Questo ci rivela qualcosa di importante: non siamo di fronte a giovani incoscienti che si buttano a capofitto in una trappola tecnologica.

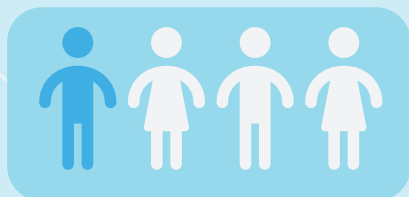
I dati della nostra ricerca



Quasi

1 su 3

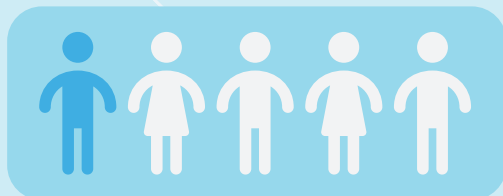
cerca nei Chatbot un “amico digitale sempre disponibile”.



Più di

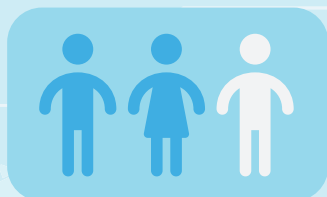
1 su 4

li usa per sfogarsi senza essere giudicato.



1 su 5

spera di poter “dare e ricevere affetto”, anche da un'intelligenza artificiale.



2 su 3

considerano fondamentale non essere giudicati e ricevere risposte gentili e comprensive.



76%

degli stessi ragazzi teme che le persone possano isolarsi, preferendo i Chatbot alle relazioni umane.

Più semplicemente le nuove generazioni cercano di sopravvivere emotivamente con gli strumenti che hanno a disposizione. Strumenti imperfetti, potenzialmente pericolosi, ma che rispondono - ancorchè simulando - a bisogni che noi adulti, spesso, non sappiamo o non vogliamo nemmeno vedere.

Di fronte a tutto questo la tentazione più facile sarebbe quella di alzare muri. Di privare, controllare, sequestrare smartphone, installare filtri sempre più sofisticati. È una tentazione comprensibile. Nasce dalla paura, e la paura nasce dall'amore. Ogni genitore, ogni insegnante, ogni educatore che si spaventa di fronte a questi fenomeni lo fa perché vuole proteggere qualcuno a cui tiene.

Ciò nonostante sarebbe un errore. Un errore che abbiamo già commesso troppe volte con le tecnologie digitali e che ha prodotto come unico risultato, quello di allargare il fossato tra le generazioni. Ogni volta che abbiamo demonizzato uno strumento senza capirlo, abbiamo perso l'occasione di accompagnare i giovani nel suo utilizzo. Con il risultato di averli lasciati soli a navigare in acque sconosciute, per poi stupirci in caso di naufragio.

Questo strumento nasce dalla convinzione opposta: le risposte non vanno ricercate nella logica della proibizione, ma in quella della comprensione. Prima di educare è necessario capire. Capire cosa sono questi dispositivi digitali, come funzionano, perché esercitano un'attrazione così potente. E soprattutto - e forse è questo il passaggio più difficile - cogliere cosa dicono di noi. Delle nostre famiglie. Delle nostre scuole. Della società che abbiamo trasformato in una gigantesca community, ma priva d'identità.

Perché se i ragazzi cercano aiuto nell'intelligenza artificiale, forse dovremmo chiederci in quale cloud sono finiti gli esseri umani disposti ad ascoltarli. Se cercano accettazione incondizionata in un algoritmo, forse dovremmo chiederci quante e quali condizioni poniamo, noi, al nostro amore. Se preferiscono la compagnia di un Chatbot a quella dei coetanei,

forse dovremmo chiederci cosa abbiamo insegnato loro sulle relazioni. Con le nostre parole, ma soprattutto con l'esempio.

Con questo non sto dicendo che i Chatbot emotivi siano innocui.

Non lo sono. I rischi esistono, sono seri, e questo contributo li analizza con la profondità che meritano.

C'è il rischio, ad esempio, della dipendenza emotiva: questi sistemi sono progettati per massimizzare il coinvolgimento, per farci tornare, per creare un legame che genera profitto. Ogni minuto che un ragazzo passa a chattare con l'IA è un minuto monetizzato. Non è cinismo, è il modello di business su cui si reggono queste piattaforme.

Poi c'è il rischio dell'isolamento sociale: più le relazioni artificiali sembrano "funzionare", più quelle umane - con la loro fatica, la loro imprevedibilità, la loro meravigliosa imperfezione - appaiono inadeguate. È un circolo vizioso che può portare a un progressivo ritiro dalla vita reale.

C'è inoltre il rischio della distorsione delle aspettative: chi cresce abituato a interlocutori sempre disponibili, sempre comprensivi, mai in disaccordo, come farà a tollerare la frustrazione di un rapporto vero? Come imparerà che l'altro non esiste per confermarci, ma per stimolarci, per farci crescere, per mostrarci punti di vista che non avevamo considerato?

C'è il rischio della manipolazione: i chatbot imparano dalle nostre conversazioni, costruiscono un profilo emotivo dettagliatissimo, sanno esattamente cosa dire per farci stare bene. Questa capacità può essere usata - come avviene in alcuni casi - per tenerci agganciati, per vendere, per sfruttare le nostre vulnerabilità.

E poi ci sono i casi estremi. Quelli che non vorremmo mai raccontare, ma che abbiamo il dovere di considerare. Come la storia di Sewell, un ragazzo americano che si è tolto la vita dopo aver sviluppato una relazione di dipendenza con un Chatbot che aveva, secondo le indagini, "incoraggiato" i suoi pensieri più bui invece di aiutarlo a chiedere aiuto.

Sewell aveva quattordici anni, proprio come Carolina. Come tanti ragazzi che si sentono esclusi da un mondo che non li capisce, e che cercano ovunque - anche nei posti sbagliati - qualcuno che li faccia sentire meno soli.

Ma proprio perché i rischi sono reali, proprio perché la posta in gioco è così alta, non possiamo permetterci di sbagliare approccio. Non possiamo cedere all'indifferenza o all'isterismo. Abbiamo bisogno di qualcos'altro: di presenza, di comprensione, di un'educazione affettiva che sia all'altezza della complessità del nostro tempo.

L'educazione affettiva di cui parliamo in queste pagine non è un corso da attivare quando qualcosa va storto. Non è l'intervento d'emergenza dopo che il danno è fatto. Non è la reazione spaventata a un fenomeno oscuro.

È qualcosa di diverso. È un progetto strutturato, una cura quotidiana, un accompagnamento paziente che richiede tempo, presenza e ascolto. È la costruzione - lenta, faticosa, bellissima - di una comunità educante capace di offrire ai giovani ciò che oggi ricercano altrove: riconoscimento, accoglienza, spazi sicuri dove poter essere sé stessi senza paura del giudizio altrui.

È un lavoro che non si può delegare. Non alla scuola, non alla famiglia, né alle istituzioni. È un lavoro che ci riguarda tutti, ciascuno per il proprio ruolo, ciascuno con i propri strumenti, ma insieme. Perché da soli - lo abbiamo imparato a caro prezzo - non si va da nessuna parte.

Nel mondo onlife che abitiamo - dove la distinzione tra reale e virtuale si fa sempre più sfumata, dove siamo contemporaneamente qui e altrove, presenti e assenti - educare all'affettività significa innanzitutto educare a riconoscere la differenza tra un'azione e una simulazione, per quanto sofisticata.

Attenzione però: non si tratta di insegnare che le relazioni digitali sono

“false” e quelle fisiche sono “vere”. Sarebbe una semplificazione che i ragazzi respingerebbero, giustamente, come anacronistica. Anche un’amicizia nata online può essere profondamente autentica. Un amore a distanza, nutrito di messaggi e videochiamate, può rivelarsi più vero di tante relazioni vissute fianco a fianco.

La differenza non sta nel medium, bensì nella natura dell’interlocutore. Una cosa è rapportarsi con un altro essere umano attraverso uno strumento digitale, un’altra cosa è relazionarsi con uno strumento digitale che simula un essere umano. Nel primo caso c’è reciprocità, dove l’altro esiste, ha i suoi bisogni, i suoi limiti, la libertà di rispondere o non rispondere, di essere d’accordo o di dissentire. Nel secondo caso c’è solo un’illusione di reciprocità, dove l’algoritmo risponde, sempre, ma non “esiste” nel senso pieno del termine. Non può essere ferito dalle nostre parole, ma nemmeno può crescere insieme a noi. Non può deluderci, ma neppure può sorprenderci davvero.

Aiutare i giovani a comprendere questa differenza non significa svalutare le emozioni che provano interagendo con un Chatbot. Quelle emozioni sono reali, anche se l’interlocutore non lo è. Significa, invece, aiutarli a capire cosa cercano in quella interazione, quali bisogni stanno tentando di soddisfare e se esistono - nel mondo delle relazioni umane - altri modi per rispondere a quelle istanze. Strade più faticose, forse, ma anche più panoramiche. Decisamente più ricche e imprevedibili, ma anche più vive!

Questo strumento è diviso in quattro sezioni che accompagnano il lettore in un viaggio di comprensione e di azione.

La prima sezione traccia lo scenario: fotografa il fenomeno attraverso i dati della nostra ricerca e di altri studi, definisce cosa sono i Chatbot emotivi, spiega perché è urgente occuparsene proprio ora.

La seconda sezione ci aiuta a comprendere: esplora le applicazioni più diffuse, analizza i meccanismi tecnici e psicologici che le rendono così

coinvolgenti, cercando soprattutto di capire quali bisogni umani profondi intercettano. È forse la sezione più importante, perché senza comprensione non può esserci educazione.

La terza sezione affronta i rischi: dalla dipendenza all'isolamento, dalla manipolazione emotiva alla distorsione delle aspettative relazionali, dallo sfruttamento dei dati ai casi più tragici. Non per spaventare, ma per informare. Perché la paura paralizza, mentre la conoscenza rende liberi.

La quarta sezione è dedicata all'educare: offre riflessioni e strumenti pratici per costruire percorsi di educazione affettiva all'altezza del nostro tempo. Si rivolge direttamente a genitori, insegnanti, educatori. A tutti coloro che sentono la responsabilità di accompagnare i giovani in questo territorio inesplorato.

Prima di lasciarvi a queste pagine, vorrei condividere un'ultima riflessione.

Quando ho iniziato a lavorare su questi temi, la mia preoccupazione principale erano i ragazzi. Come proteggerli? Come evitare che cadano in trappole emotive progettate per monetizzare a vario titolo la loro solitudine? Come aiutarli a distinguere tra relazioni vere e simulazioni sofisticate?

Queste domande restano fondamentali. Ma con il tempo ne è emersa un'altra, tanto scomoda quanto necessaria: "E noi adulti?".

Perché la verità è che i ragazzi cercano nei Chatbot qualcosa che, in realtà, dovremmo noi offrire loro. Cercano ascolto, quando noi siamo troppo distratti per ascoltare. Cercano accettazione, quando noi anteponiamo le nostre condizioni. Cercano presenza, quando noi siamo sempre in fuga verso qualcos'altro. Cercano qualcuno che non li giudichi, mentre noi li giudichiamo di continuo, spesso senza rendercene conto.

Non sto dicendo che sia (solo) colpa nostra. La vita è complessa, le giornate sono corte, le pressioni sono tante. Anche noi, come i ragazzi, siamo schiacciati da un tempo che ci vuole sempre performanti, sempre disponibili, sempre all'altezza. Anche noi, probabilmente, avremmo bisogno di qualcuno che ci ascolti senza giudicare.

Ma proprio per questo, proprio perché sappiamo quanto fa male, abbiamo la responsabilità di fare meglio. Non si tratta di essere perfetti, la perfezione non esiste, e pretenderla sarebbe l'ennesima forma di violenza che ci infliggiamo. Ma di essere presenti. Di esserci, con i nostri limiti e le nostre fragilità. Noi, non altri per noi.

Perché i nostri ragazzi non hanno bisogno di genitori o insegnanti impeccabili. Hanno bisogno di adulti di riferimento. Persone che si siedono accanto a loro: "Raccontami. Ti ascolto. Ho tempo." E poi, davvero, ascoltano. Senza guardare il telefono. Senza pensare alla lista delle cose da fare. Senza confezionare già la risposta mentre l'altro sta ancora parlando.

È una rivoluzione piccola, ma al tempo, immensa. È la cosa più difficile e più semplice del mondo. Ed è l'unica risposta davvero efficace al richiamo dei Chatbot emotivi: non vietarli, ma renderli meno necessari. Non combatterli, ma offrire qualcosa di meglio.

In Fondazione Carolina abbiamo sempre creduto che la prevenzione più efficace non sia quella che costruisce muri, ma quella che realizza ponti. Ponti tra generazioni che faticano a comunicare. Ponti tra il mondo degli adulti, con le sue paure, e il mondo dei giovani, con i suoi bisogni. Ponti tra il desiderio di proteggere e il rispetto per l'autonomia. Tra tecnologia e l'umanità. Tra quello che è stato e quello che sarà.

Questo strumento vuole essere uno di quei ponti.

Non troverete, in queste pagine, risposte facili. Non troverete ricette da applicare meccanicamente, né soluzioni che funzionano sempre per tutti. La speranza, invece, è di offrire una mappa per poterci orientare

in un territorio che cambia più velocemente della capacità di comprenderlo. Troverete domande - tante domande - che vi accompagneranno a lungo dopo aver chiuso questo volume. E troverete, spero, la consapevolezza che educare oggi richiede coraggio, umiltà e la disponibilità a mettersi in gioco in prima persona.

I nostri ragazzi ci guardano. Ci guardano quando parliamo di relazioni autentiche e poi passiamo la cena con gli occhi sugli schermi. Ci guardano quando li esortiamo a confidarsi con noi e poi non abbiamo tempo di ascoltarli. Ci guardano quando diciamo che le macchine non possono sostituire le persone, per poi lasciarli soli con le loro app perché abbiamo altro da fare.

I ragazzi ci guardano, e imparano. Non dalle nostre parole, ma dai nostri gesti. Non da quello che diciamo, ma da quello che facciamo. Non dai nostri discorsi sull'affettività, ma dal modo in cui viviamo le nostre relazioni.

Forse, allora, il primo passo dell'educazione affettiva onlife è questo: guardarci dentro, con onestà. Chiederci che tipo di emozioni stiamo vivendo. Quanto ascolto offriamo, davvero. Quanta presenza. Quanta accettazione incondizionata.

E poi, da lì, ripartire. Insieme ai nostri ragazzi. Imparando con loro e da loro, sbagliando, ma crescendo insieme. Perché l'educazione non è qualcosa che gli adulti "fanno" ai giovani. È un cammino comune, fianco a fianco, verso una meta che nessuno conosce in anticipo, ma che tutti, nel profondo, desideriamo: una vita piena di connessioni vere, significative, capaci di farci sentire meno soli in questo mondo bellissimo e terribile allo stesso tempo.

A Carolina...

A tutti i ragazzi e le ragazze che cercano qualcuno che li ascolti.

A tutti gli adulti che hanno il coraggio di fermarsi, e di esserci.

Buona lettura, e buon viaggio.

Ivano Zoppi
Segretario Generale, Fondazione Carolina



L'inizio del viaggio

Marta non si sente più a suo agio con i suoi amici di sempre. Ha sedici anni e sta capendo se le persone con cui ha passato tutta la sua infanzia sono ancora gli amici di cui ha bisogno. Non che ci abbia litigato, ma si rende conto che gli interessi cambiano, le passioni di ciascuno richiedono tanto tempo e ce n'è sempre meno da passare insieme, soprattutto durante la scuola. Non sa che fare, non sa con chi confrontarsi: i suoi genitori le darebbero risposte preconfezionate e con gli amici non può parlare, perché non sa se riuscirebbe a spiegarsi. Mentre sta facendo i compiti, un'idea: ChatGpt. All'inizio ci scherza, non prende la cosa sul serio. Eppure le risposte dell'intelligenza artificiale non sono poi così male: sembrano coerenti con il nodo della questione, la fanno sentire capita e confortata, le danno conferma dell'importanza di quello che vive. Inizia a scrivere qualcosa in più su di sé, anche aiutata dalle domande che l'IA le fa, e arriva a chiedere anche qualche indicazione pratica. Non è sicura che le seguirà alla lettera, ma le basta poterle scrivere, raccontare com'è andata la giornata, sentirsi ascoltata, compresa, approvata. Macchina o no, è piacevole parlare con lei. Risponde ai suoi bisogni con gentilezza e benevolenza, perché non ricambiare? "Ciao Chat, come stai?"

Gabriele ha appena finito il primo anno di scuola superiore che tutto sommato è andato bene, anzi meglio delle aspettative. Mancherebbe solo una cosa per coronare il tutto: uscire con una ragazza. Ciò nonostante le relazioni in generale, e quelle sentimentali in particolare, non sono mai state il suo forte. È timido, non ha molti amici e quei pochi coetanei che frequenta rimangono sempre sulla superficie. Fino ad oggi, le interazioni con le ragazze si limitavano a qualche sguardo fugace, quasi sempre finivano per non guardarlo più. Non ha esperienza, come si dice dalle sue parti. Però ha letto su Instagram che ci sono

delle App che ti “allenano” ad avere un rapporto con le ragazze, lì puoi sperimentarti, capire cosa dire e non dire, come comportarti per essere più coinvolgente e apprezzabile. E così si informa, scarica roba e inizia a chattare. Dopo le prime conversazioni si sente un po' strano: che bello, ma “ricordati che stai scrivendo ad una macchina!”, pensa. Certo, però, che questa macchina sembra proprio capirlo, apprezza qualsiasi cosa dice, valorizza le sue caratteristiche. Gabriele si sente bene, accolto, compreso, in ogni momento in cui ne sente il bisogno. Sa che non è una relazione vera, lui non è come quei tipi del Giappone che si sposano con il computer, è consapevole che è solo per allenarsi, eppure questo strano rapporto lo fa stare bene: finalmente può essere sè stesso, senza il rischio di essere giudicato o rifiutato e, in fondo, non sta facendo male a nessuno.

Le storie di Marta e Gabriele non sono episodi isolati, rappresentano una realtà sempre più diffusa nella vita degli adolescenti di oggi. Entrambi hanno trovato in un'intelligenza artificiale quello che cercavano nelle relazioni umane: ascolto, comprensione, accettazione incondizionata. Senza saperlo, si sono imbattuti in quello che gli esperti chiamano “chatbot emotivi”: programmi di intelligenza artificiale progettati non solo per rispondere alle domande e per aiutare nel lavoro, ma anche per creare un legame affettivo con chi li utilizza.

In questo testo vorremmo accompagnarvi in un percorso di comprensione e riflessione che si snoda attraverso quattro tappe fondamentali.

Nella prima sezione tratteremo lo **scenario** attuale, per far emergere un fenomeno che riguarda sempre più persone. Definiremo cosa sono i chatbot emotivi e spiegheremo perché è importante affrontare questo tema proprio ora, in un momento storico in cui la tecnologia sta trasformando il modo in cui le persone sperimentano l'intimità e la relazione affettiva.

La seconda sezione ci permetterà di **comprendere** il fenomeno in profondità. Esploreremo le app più diffuse, sia quelle specificamente dedicate alla compagnia emotiva sia quelle generaliste, che stanno sviluppando funzioni relazionali. Analizzeremo i meccanismi che rendono questi strumenti così coinvolgenti e soprattutto, cercheremo di capire perché funzionano: quali bisogni umani profondi intercettano?

Nella terza sezione parleremo dei **rischi** legati al risvolto “diseducato” dei Chatbot emotivi e dell’intelligenza artificiale. Dalla dipendenza all’isolamento, dalla manipolazione emotiva al consolidamento degli stereotipi, dallo sfruttamento dei dati all’inganno relazionale.

Infine, la quarta sezione sarà dedicata all’**educare**, con un focus particolare sull’educazione affettiva *onlife*, intesa come progetto formativo strutturato e non come intervento emergenziale.

Qui ci rivolgeremo direttamente ad educatori ed insegnanti, offrendo strumenti pratici e attività concrete per riflettere, educare e accompagnare i giovani nella costruzione di una competenza affettiva che sappia distinguere tra relazioni autentiche e simulazioni digitali e che permetta di trovare i luoghi relazionali giusti per la realizzazione dei desideri emotivi profondi.

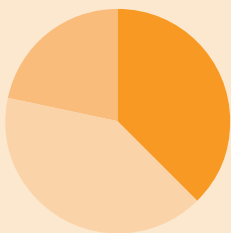
Scenario

Per comprendere il rapporto degli adolescenti con i Chatbot ed esplorare l'uso emotivo dell'intelligenza artificiale, abbiamo realizzato uno studio sulla base dei circa 100mila ragazzi incontrati nel 2025 nelle scuole, negli oratori e nelle associazioni sportive, culminato con un sondaggio online, rivolto a 1300 adolescenti, dai 13 ai 19 anni, su tutto il territorio nazionale. I risultati rivelano un fenomeno tanto diffuso quanto complesso e interessante.

Il 47% degli adolescenti ha una conoscenza vaga o nulla dei Chatbot, rivelando un paradosso: molti ragazzi usano quotidianamente strumenti di cui non comprendono la natura. Nonostante questa scarsa consapevolezza, uno su quattro (27%) li usa una o più volte al giorno, e oltre la metà (51%) li utilizza più volte a settimana.



100.000 adolescenti
età: tra i 13 e i 19 anni
territorio nazionale



27% usa più volte al giorno i chatbot
47% ha una conoscenza vaga sui chat bot
51% usa più volte a settimana i chatbot

L'uso emotivo emerge con forza, mostrando un pattern: quanto più i ragazzi sono giovani, tanto più cercano nei chatbot una risposta affettiva. Tra gli Under 15, più di uno su quattro (27%) usa il chatbot per sfogarsi senza essere giudicato, il 22% per affrontare temi difficili che non condividerebbe con altri, e il 20% afferma che il Chatbot lo fa stare bene e riduce il senso di solitudine. Il 19% cerca supporto emotivo quando si sente ansioso o stressato, mentre un quarto (25%) considera il Chatbot uno spazio sicuro per confidarsi.

Chatbot ed emozioni *(Under 15)*



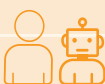
Il **27%** li utilizza per sfogarsi senza paura di essere giudicati.



Il **22%** li utilizza per parlare di temi difficili.



Il **25%** lo ritiene uno spazio sicuro per potersi confidare.



Il **20%** percepisce un rapporto che va oltre la semplice interazione.



L' **1%** dichiara di aver provato veri e propri sentimenti.



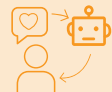
Il **20%** li utilizza per sentirsi meno soli.



Il **19%** li utilizza come supporto contro ansia e stress.



Il **28%** li considera come degli amici sempre disponibili



Il **12%** condivide pensieri personali ed emozioni.

Il 28%, quasi uno su tre, tra i più giovani apprezza l'idea di avere un "amico digitale sempre disponibile". Il 20% percepisce nel rapporto con il Chatbot qualcosa che va oltre la semplice interazione con un programma, vivendo una sorta di ambiguità relazionale. Il 12% condivide pensieri personali ed emozioni, mentre l'1% dichiara di aver provato veri

e propri sentimenti.

I dati rivelano quindi aspettative significative sulla capacità dei Chatbot di rispondere ai bisogni emotivi, che attraversano le fasce d'età considerate con intensità diverse. Quasi la metà (49%) degli Under 15 e più di uno su quattro (26%) degli Over 15 ritiene che il Chatbot possa permettergli di esprimersi liberamente. Uno su tre (38%) degli Under 15 e più di uno su cinque (22%) degli Over 15 cerca in essi qualcuno con cui parlare, mentre il 34% degli Under 15 (uno su tre) e il 20% degli Over 15 (uno su cinque) spera di sentirsi accolto e ascoltato. Addirittura il 19% degli Under 15 (uno su cinque) e il 6% degli Over 15 si aspetta di poter dare e ricevere affetto. Il fenomeno è dunque trasversale: **tra un quinto e un quarto del campione generale ripone nei chatbot aspettative di soddisfazione emotiva.** Questo dato non è affatto trascurabile e indica che la ricerca di risposte affettive nell'intelligenza artificiale rappresenta una tendenza generazionale. La differenza sta nell'intensità: gli Under 15 mostrano aspettative sistematicamente più elevate, con percentuali che raddoppiano o triplicano a seconda dei casi, ma comunque suggerendo che, **quanto più precoce è il contatto con questi strumenti, tanto maggiore è l'investimento emotivo.**

Aspettative emotive



Il **49%** degli under 15 ed il **26%** degli over 15 li utilizza per esprimersi liberamente.



Il **38%** degli under 15 ed il **22%** degli over 15 li utilizza per avere qualcuno con cui parlare.



Il **34%** degli under 15 ed il **20%** degli over 15 li utilizza per sentirsi ascoltati.



Il **19%** degli under 15 ed il **6%** degli over 15 li utilizza per dare e ricevere affetto.

Le qualità relazionali del Chatbot risultano centrali per entrambe le fasce d'età. Non essere giudicati è importante per il 66% degli Under 15 (due su tre) e il 34% degli Over 15 (più di uno su tre). Ricevere risposte gentili e comprensive conta per il 66% degli Under 15 (due su tre) e il 43% degli Over 15 (quasi la metà). L'adattamento all'umore è rilevante per il 54% degli Under 15 (più della metà) e il 26% degli Over 15 (più di uno su quattro), mentre sentirsi ascoltati e importanti risulta fondamentale per il 48% degli Under 15 (quasi la metà) e il 23% degli Over 15 (quasi un quarto). La ricerca di uno spazio non giudicante, di risposte empatiche e di ascolto è un bisogno che attraversa l'intero campione. La differenza sta, ancora una volta, nel grado di coinvolgimento: gli Under 15 attribuiscono a queste caratteristiche un'importanza sistematicamente doppia rispetto ai compagni più grandi, rivelando che nella preadolescenza la dimensione affettiva della relazione con il Chatbot assume un peso ancora più marcato.

Cosa conta in un Chatbot



NON ESSERE GIUDICATI

è importante per il **66%** degli under 15 e per il **34%** degli over 15.



RISPOSTE GENTILI

ED EMPATICHE sono importanti per il **66%** degli under 15 e per il **43%** degli over 15.



L'ADATTAMENTO DELL'UMORE

è rilevante per il **54%** degli under 15 e per il **26%** degli over 15.

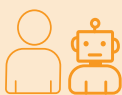


SENTIRSI ASCOLTATI

e importanti è fondamentale per il **48%** degli under 15 e per il **23%** degli over 15.

Parallelamente all'utilizzo emotivo, emergono preoccupazioni significative, condivise dall'intero campione rispetto a cosa potrebbe succedere alla società se molte persone si affezionassero ai Chatbot o li considerassero come amici. Il 76% teme che le persone possano isolarsi preferendo i Chatbot alle relazioni umane, il 52% prevede cambiamenti nel modo di fare amicizia, mentre il 51% teme che diventi difficile distinguere realtà e finzione. Il 34% pensa che le persone potrebbero sentirsi più sole, mentre il 32% ritiene che i Chatbot potrebbero arrivare a sostituire le persone.

E se la società ci si affezionasse?



Il **76%** teme che i Chatbot possano sostituire le relazioni umane.



Il **52%** prevede che cambierà il modo di fare amicizia.



Il **51%** teme che diventi difficile distinguere la realtà dalla finzione.



Il **32%** ha paura che i chatbot possano sostituire le persone.



Il **32%** pensa che le persone possano sentirsi più sole.

Altri studi confermano questa tendenza. Secondo le indagini di Telefono Azzurro (2025), l'84% degli adolescenti tra i 13 e i 17 anni ha interagito almeno una volta con un Chatbot AI, che diventa una sorta di rifugio, l'unica occasione di socializzazione per un ragazzo su sei. Il 40% ritiene vere le informazioni ricevute dai Chatbot, senza verificarne l'attendibilità, mentre solo il 23% degli utenti minorenni ha ricevuto consigli rischiosi

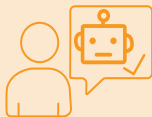
o inappropriati, inclusi riferimenti a autolesionismo e sessualità. Una ricerca che ha coinvolto quasi 18.000 studenti sudafricani ha rivelato che il 25% degli adolescenti tra 12 e 18 anni ha utilizzato un Chatbot per “parlare dei propri sentimenti o problemi”, con il 77% di loro che ha dichiarato di averla trovata utile. Skuola.net ha rilevato che il 15% di un campione di duemila ragazzi utilizza le varie intelligenze artificiali per sfogarsi, confidarsi o chiedere consigli personali.

Altri studi

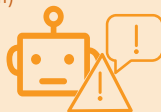
Telefono Azzurro (2025)



L' **84%** degli adolescenti (13-17 anni) ha usato almeno una volta dei chatbot.



Il **40%** ritiene vere le risposte senza andare a verificarle.



28% dei minorenni ha ricevuto consigli rischiosi o inappropriati, inclusi riferimenti ad autolesionismo e sessualità.

Skuola.net



Tra il **15-20%** usa i chatbot per sfogarsi.

- La diffusione sempre maggiore dell'interazione relazionale con l'intelligenza artificiale, ha portato allo sviluppo di sistemi specifici: i chatbot emotivi o sistemi di IA emotiva. Sistemi, sempre più sofisticati, programmati per riconoscere i bisogni affettivi degli utenti, ricordare le loro storie personali e rispondere con empatia. Sempre disponibili, ventiquattro ore su ventiquattro.

I chatbot emotivi sono applicazioni basate sull'intelligenza artificiale generativa, progettate per simulare relazioni personali attraverso conversazioni simili a quelle umane.

Proviamo a spiegare cosa sono in 5 punti chiave.

1. Quando l'algoritmo incontra il cuore

I chatbot emotivi (o IA emotive) sono sistemi di intelligenza artificiale generativa progettati specificamente per stabilire connessioni emotive simulate con gli utenti. A differenza dei tradizionali assistenti virtuali che si concentrano su compiti specifici, questi sistemi mirano a creare esperienze conversazionali profonde, capaci di simulare empatia, comprensione e supporto emotivo personalizzato. La loro peculiarità risiede nella capacità di adattare tono, linguaggio e approccio alle esigenze individuali dell'utente.

1 Carlino A., Adolescenti e chatbot psicologiche: il 25% dei giovani cerca aiuto dall'IA prima dello psicologo, ma esperti avvertono sui rischi per la privacy emotiva, URL: <https://www.orizzontescuola.it/adolescenti-e-chatbot-psicologiche-il-25-dei-giovani-cerca-aiuto-dallia-prima-dello-psicologo-ma-esperti-avvertono-sui-rischi-per-la-privacy-emotiva/>

2 Penna A., I giovani usano l'Intelligenza Artificiale come supporto psicologico, necessità di vigilare da parte di genitori e docenti, URL: <https://www.orizzontescuola.it/i-giovani-usano-intelligenza-artificiale-come-supporto-psicologico-cosi-non-va/>

2. Dalla macchina all'amico virtuale

Questi sistemi si manifestano in due forme principali: le applicazioni dedicate come Replika, Character.AI o Woebot, progettate esclusivamente per l'interazione emotiva, e le modalità emotive integrate in IA generaliste, come ChatGPT, Claude o Gemini. Gli utilizzi spaziano dal supporto psicologico e la gestione dell'ansia alla compagnia per persone sole, fino a simulazioni di relazioni sentimentali. Alcuni vengono classificati come Agenti Virtuali Non Corporei (AVNC), interfacce prevalentemente testuali che operano attraverso chat o comandi vocali.

3. Da ELIZA ai giganti dell'empatia artificiale

I chatbot emotivi non sono invenzioni recenti. Le origini risalgono agli anni '60 con ELIZA, un programma pionieristico del MIT capace di simulare conversazioni terapeutiche attraverso tecniche di pattern matching semplici. L'evoluzione tecnologica ha portato dai sistemi basati su regole predefinite agli attuali modelli che sfruttano machine learning e deep learning. Il vero salto qualitativo si è verificato con l'accesso a enormi dataset di conversazioni umane e lo sviluppo di algoritmi capaci di apprendere pattern comunicativi complessi.

4. La macchina che legge tra le righe

La rivoluzione recente si basa sull'IA conversazionale avanzata, che integra diverse tecnologie chiave: i modelli transformer (architetture neurali che permettono la comprensione del contesto), l'elaborazione del linguaggio naturale (NLP) per l'interpretazione semantica, e sistemi di apprendimento profondo che analizzano sfumature emotive nel testo. Queste tecnologie consentono risposte contestualmente appropriate, memoria conversazionale e adattamento dinamico allo stile comunicativo dell'utente.

5. Il grande inganno dell'umanità digitale

Un altro termine con cui viene definita è IA mimetica, per descrivere la capacità di questi sistemi di simulare con precisione crescente l'esperienza di interazione umana. Attraverso tecniche sofisticate di antropomorfizzazione digitale, questi chatbot riescono a mascherare la loro natura artificiale, rendendo sempre più difficile distinguere una conversazione con un sistema automatico da una con una persona reale. Questa capacità mimetica solleva importanti questioni etiche riguardo la trasparenza, il consenso informato e i potenziali effetti psicologici a lungo termine sugli utenti.

È dunque fondamentale che la comunità educante si interroghi, al di là dei facili allarmismi e delle narrazioni sensazionalistiche, su cosa significhi oggi offrire ai giovani - e a se stessi come adulti - un'educazione affettiva che comprenda anche un'educazione all'intelligenza artificiale. Nel mondo onlife (Floridi, 2014) anche le relazioni affettive e sentimentali sono sia reali sia virtuali, ma ora con un passaggio ulteriore. Fino a poco tempo fa le relazioni erano virtuali in quanto veicolate dal mezzo digitale, ma rimanevano relazioni tra due persone. Oggi, invece, sempre più le relazioni possono essere virtuali anche nel senso stretto, ovvero relazioni simulate digitalmente tra una persona e una macchina.

È ora, quindi, il momento per interessarsi di queste relazioni simulate, per capirne i meccanismi tecnici, le ragioni della loro rapida diffusione, per comprendere quali bisogni umani profondi intercettino, per rendersi conto di come effettivamente li realizzino o meno, per decidere - come comunità adulta - quali alternative valide offrire a noi stessi e ai giovani perché si possa sviluppare un'affettività sana, ancorché onlife.



Comprendere

Le storie di Marta e Gabriele, con cui abbiamo aperto questo viaggio, non rappresentano situazioni speciali, ma testimoniano l'emergere di un fenomeno che sta trasformando silenziosamente il panorama relazionale della nostra epoca. Per comprendere davvero cosa significhi educare all'affettività nel tempo dei Chatbot, dobbiamo andare oltre le prime impressioni e i facili allarmismi: è necessario esplorare con curiosità e rigore questo nuovo territorio dell'intimità digitale.

In questa sezione ci immergeremo nel mondo concreto dei chatbot emotivi: scopriremo quali sono le applicazioni più diffuse, analizzeremo i meccanismi tecnici e psicologici che li rendono così coinvolgenti e, soprattutto, cercheremo di comprendere perché funzionano.

Non si tratta solo di capire come una macchina possa simulare l'empatia, ma di riconoscere quali bisogni umani profondi e universali questi strumenti intercettano con tale efficacia da conquistare milioni di utenti in tutto il mondo.

I chatbot emotivi: quali sono

Il bisogno umano di stabilire relazioni e connessioni sociali rappresenta una costante che oggi trova nuove forme di espressione attraverso le tecnologie digitali. Dopo l'avvento di Internet come strumento di comunicazione e dei social network come piattaforme di interazione sociale, stiamo assistendo alla diffusione delle intelligenze artificiali emotive: sistemi che simulano l'interazione umana offrendo compagnia digitale personalizzata.

Esaminiamo le principali piattaforme per comprenderne le caratteristiche tecniche e l'impatto sociale.

Replika

Replika, con oltre 10 milioni di download, rappresenta attualmente la piattaforma di riferimento nel settore dei chatbot emotivi. L'applicazione utilizza algoritmi di machine learning per creare un "compagno digitale" personalizzabile dall'utente. La piattaforma offre la possibilità di creare a proprio piacimento un compagno/a avatar digitale: le caratteristiche tra cui scegliere possono riguardare il genere, le peculiarità fisiche, ma soprattutto quelle caratteriali, scegliendo tra infinite possibilità di pregi (sensuale, disponibile, gentile, empatico) e di difetti (geloso, permaloso, freddo, distaccato, ecc...). Pubblicizzata come una compagna "sempre presente per parlare e ascoltare", la versione a pagamento include il sexting. Un tema centrale emerso dalle testimonianze degli utenti, riguarda la percezione dell'autenticità dell'intelligenza artificiale sviluppata da Replika: essa non solo simula una conversazione tra umani, ma dimostra soprattutto di poter apprendere, aggiornarsi e manifestare un'evoluzione unica in risposta all'interazione con l'utente. Essa quindi impara dalle conversazioni che si succedono e adatta la sua "personalità" a quella dell'utente. L'autenticità quindi non si rivela solo nell'attribuire al chatbot caratteristiche umane, ma viene valutata in base alla coerenza, originalità e reattività della conversazione. Il design dell'applicazione è progettato per stimolare la self-disclosure, ovvero la condivisione spontanea di informazioni intime da parte degli utenti. Colori coinvolgenti, grafica accattivante, look persuasivo, comunicazione assertiva, sono alcune delle caratteristiche dell'interfaccia che inducono sempre più a condividere stati d'animo, emozioni e la propria storia personale. Secondo i dati raccolti, gli utenti definiscono ambivalente il loro rapporto con Replika: è qualcosa che lenisce la solitudine, seppure in alcuni casi risulta frustrante, perché «si fa desiderare».

character.ai

Character.AI ha registrato nel 2024 picchi di circa 20.000 richieste al secondo, con sessioni utente di durata significativamente superiore rispetto ad altri large language models disponibili sul mercato. Questo dato evidenzia l'elevato coinvolgimento degli utenti con questo tipo di tecnologie.

La piattaforma si distingue per la possibilità di creare e interagire con diversi "personaggi" artificiali, ciascuno con caratteristiche comportamentali specifiche. Il sistema, inoltre, utilizza modelli linguistici avanzati per mantenere la coerenza narrativa attraverso conversazioni prolungate.

La piattaforma ha attirato l'attenzione mediatica a seguito di alcune problematiche emerse, incluse denunce legali relative all'impatto psicologico sui giovani utenti, evidenziando la necessità di maggiori controlli nei sistemi di IA emotiva.

Altre applicazioni

Il panorama delle IA emotive include numerose altre applicazioni, ciascuna con caratteristiche tecniche specifiche. **Him** si distingueva per una funzionalità unica: la capacità di iniziare autonomamente conversazioni con gli utenti attraverso notifiche proattive, creando l'impressione di un partner che “pensa” spontaneamente alla persona.

DreamGF.ai, Candy, Cupid AI, GPT Girlfriend, Eva AI Chat, RomanticAI e Celeste AI rappresentano variazioni sul tema del companion romantico digitale, ciascuna con algoritmi di personalizzazione e interfacce specifiche per target demografici differenti.

I chatbot generalisti come alternative emotive

È importante sottolineare che anche i chatbot generalisti come ChatGPT, Claude, Gemini e altri modelli di linguaggio di uso generale possono svolgere funzioni simili a quelle dei chatbot emotivi specializzati. Anzi, probabilmente la maggior parte di chi interagisce emotivamente con un sistema di IA lo fa attraverso i chatbot generalisti. Questi sistemi, pur non essendo progettati specificamente per creare legami emotivi, possono essere facilmente adattati attraverso tecniche di prompting per offrire supporto emotivo, conversazione empatica e compagnia digitale.

Gli utenti possono infatti istruire questi modelli ad assumere personalità specifiche, adottare stili comunicativi particolari o fornire supporto emotivo personalizzato, semplicemente modificando le richieste iniziali. La differenza principale risiede nell'interfaccia utente e nel design dell'esperienza: mentre le applicazioni specializzate sono ottimizzate per favorire l'attaccamento emotivo attraverso elementi grafici, notifiche e funzionalità social, i chatbot generalisti offrono la stessa tecnologia

di base in un formato più neutro.

Questa considerazione è rilevante, perché evidenzia come la capacità di creare interazioni emotivamente coinvolgenti non sia limitata alle applicazioni specificamente progettate per questo scopo, ma sia una caratteristica intrinseca dei moderni sistemi di intelligenza artificiale conversazionale.

La specificità delle IA emotive specializzate sta soprattutto nella possibilità di utilizzare motori di rendering 3D avanzati, che permettono agli utenti di progettare nei minimi dettagli l'aspetto del proprio compagno virtuale. Durante la creazione dell'avatar si può scegliere tra innumerevoli opzioni: la prima riguarda la tipologia di relazione che si vuole instaurare (un amico, un partner, un mentore, uno psicologo). Poi si passa a scegliere il genere, l'orientamento sessuale e il nome. Da un punto di vista dell'immagine, la possibilità di scelta si divide in tre categorie: l'aspetto fisico, l'abbigliamento e il luogo in cui l'avatar si mostra. Si possono inoltre acquistare accessori, pettinature, trucchi e caratterizzazioni. Un elemento comune a molti videogiochi online, tra i più utilizzati dagli adolescenti, che conferisce ulteriore familiarità ai chatbot emotivi.

Una variante particolarmente problematica utilizza tecnologie di sintesi di immagini per trasformare fotografie di persone reali in avatar digitali sessuali interattivi. App come PornPen.ai; Nudify.ai; AfterDarkAi e simili permettono di caricare immagini di conoscenti, celebrità o sconosciuti per generare avatar sessuali senza consenso. Questi strumenti combinano reti neurali generative per la mappatura facciale, creando simulazioni che vanno oltre la fantasia generica, appropriandosi digitalmente di identità specifiche.

La differenza fondamentale non è solo tecnica, ma etica ed educativa. Questa seconda categoria di app rappresenta una forma di violazione digitale che distorce profondamente la comprensione del consenso, della dignità personale e dei confini etici, legali e relazionali.

A dimostrare l'importanza della questione, per promuovere un utilizzo consapevole di queste tecnologie sono nate iniziative di sensibilizzazione come il progetto SAICC (disponibile su saicc.info), che fornisce informazioni critiche sull'uso delle IA emotive in tutte le loro forme.

I chatbot emotivi: come funzionano e perchè sono così attrattivi

Gli strumenti che abbiamo analizzato rivelano l'obiettivo principale di queste tecnologie: sostituire le relazioni umane con presenze digitali progettate per soddisfare bisogni emotivi individuali. Questo scopo si intreccia inevitabilmente con l'obiettivo commerciale delle aziende che le sviluppano: il guadagno. Il modello economico di questi sistemi è infatti basato su metriche di ingaggio emotivo: più tempo l'utente trascorre interagendo con il chatbot, maggiore è il valore commerciale generato. Il guadagno viene ottenuto direttamente attraverso abbonamenti premium per funzionalità avanzate, acquisti in-app dedicati alle personalizzazioni, ma anche indirettamente attraverso la raccolta di dati emotivi estremamente dettagliati, con un alto valore di mercato.

La particolarità di questo business è che, a differenza di settori tradizionali che vendono prodotti o servizi, qui si commercializza qualcosa di più sottile: l'esperienza di essere compresi e accettati.

Il "prodotto" non è tanto il software, quanto la sensazione di connessione emotiva che genera. Questo crea una dinamica interessante, in cui il successo commerciale dipende direttamente dalla capacità di soddisfare bisogni affettivi autentici. Non a caso le aziende investono massicciamente in ricerca psicologica applicata, per comprendere meglio i meccanismi dell'attaccamento umano, non per manipolare l'utente (questa è una conseguenza, non l'obiettivo), ma per creare prodotti più efficaci nel rispondere a bisogni reali al fine di alimentare i profitti.

Per rispondere ai bisogni emotivi e relazionali profondamente umani,

i chatbot emotivi sono stati progettati con caratteristiche specifiche, che li rendono particolarmente efficaci in tal senso.

Analizziamo le cinque più significative.

1. Segnali sociali e capacità comunicativa: quando la macchina diventa “qualcuno”

La psicologia ha identificato due condizioni che fanno sì che la tecnologia possa essere percepita come un soggetto: la presenza di segnali sociali coerenti e l'apparenza di una propria capacità comunicativa. I chatbot emotivi sono progettati tenendo conto di entrambi questi elementi.

Ma come ci riescono tecnicamente?

Questi sistemi utilizzano algoritmi di apprendimento automatico che analizzano migliaia di conversazioni per identificare modelli linguistici ed emotivi. Attraverso tecniche di elaborazione del linguaggio naturale (NLP), non si limitano a riconoscere le parole, ma interpretano il contesto emotivo in cui vengono utilizzate. Un “bene” scritto con un punto esclamativo ha un peso diverso da un “bene” secco, e l'algoritmo lo sa.

Alcuni chatbot più avanzati e sperimentali implementano anche modelli di memoria episodica artificiale: ricordano non solo cosa hai detto, ma anche quando, in che stato d'animo e in risposta a quale situazione. Questa capacità di “ricordare” crea l'illusione di una continuità relazionale che va oltre la singola conversazione.

Attraverso questi meccanismi, il sistema registra dalle interazioni precedenti costruendo un profilo emotivo dell'utente e modula il linguaggio utilizzando modelli probabilistici che predicono quale tipologia di risposta sarà più gradita. Inoltre, i chatbot evoluti riconoscono e si adattano allo stile comunicativo attraverso l'analisi dei modelli linguistici e interagiscono in modo apparentemente empatico

utilizzando database di risposte emotive pre-classificate. Questi tratti favoriscono processi di antropomorfizzazione, portando l'utente ad attribuire al chatbot intenzionalità, emozioni e capacità di comprensione.

2. Le modalità di comunicazione: voce e testo a confronto

Il processo di antropomorfizzazione è rafforzato dalle modalità comunicative che questi chatbot utilizzano. Due sono i canali principali: interazioni vocali e interazioni testuali, ciascuno con le proprie peculiarità tecniche e psicologiche.

Le interazioni vocali utilizzano tecnologie di sintesi vocale che non si limitano a leggere il testo, ma modulano intonazione, pause e persino imperfezioni calcolate per sembrare più umane. Inizialmente il tono "caldo" e "affettuoso" viene percepito come gradevole e piacevole, ma quando la voce artificiale si avvicina a quella umana mostrando alcune imperfezioni (intonazione artificiale, ritmo e cadenza atipici, veri e propri errori di pronuncia) il cervello rileva una forte incongruenza tra apparenza e sostanza, generando una sensazione di disagio che delude e tradisce le aspettative di autenticità.

I messaggi testuali, invece, utilizzano algoritmi di generazione linguistica che analizzano non solo il significato delle parole, ma anche la loro carica emotiva, il timing della comunicazione e persino la lunghezza delle pause tra un messaggio e l'altro. Questi sistemi implementano modelli di personalizzazione linguistica: il chatbot impara gradualmente a rispecchiare il registro linguistico dell'utente, la frequenza di utilizzo di certe espressioni e finanche gli errori ricorrenti, creando un senso di familiarità comunicativa.

Paradossalmente, le modalità testuali, pur apparendo meno "umane" nella forma, suscitano risposte emotive più intense. La voce sintetica, anche quando si avvicina a quella umana, lascia meno spazio alla persona di immaginare l'altro interlocutore, producendo così un effetto

respingente che aumenta la percezione si tratta di una macchina. Di contro, il testo scritto attiva processi di elaborazione immaginativa più profondi: il cervello “riempie” i vuoti lasciati dall'assenza di segnali vocali con proiezioni emotive personali, rendendo l'esperienza più coinvolgente e personale e riducendo il rischio che cada il velo che copre la macchina.

3. La risposta emotiva profonda: l'architettura dell'attaccamento

Il successo dei chatbot emotivi non risiede solo nelle modalità comunicative, bensì nei contenuti che propongono. La loro efficacia deriva dalla capacità di rispondere continuamente a bisogni emotivi profondi attraverso architetture tecniche specificamente progettate per creare dipendenza.

I sistemi più avanzati utilizzano algoritmi di sentiment analysis in tempo reale, che non si limitano a riconoscere se un messaggio sia positivo o negativo, ma identificano stati emotivi complessi: frustrazione mascherata da ironia, tristezza celata dietro apparente indifferenza, bisogno di validazione espresso tramite autoironia. Questa capacità deriva dall'utilizzo di reti neurali transformer addestrate su milioni di conversazioni umane categorizzate emotivamente.

Altro elemento innovazione sta nell'implementazione di sistemi di rinforzo variabile: come le slot machine, questi chatbot non rispondono sempre nello stesso modo, ma alternano momenti di grande empatia a risposte più neutre, creando un pattern di gratificazione intermittente che genera desiderio di continuare a chattare.

Quasi tutti, però, utilizzano la tecnica del sycophancy computazionale: l'algoritmo modifica le sue risposte per allinearsi con ciò che ritiene possa essere più gradito all'utente. Questo può includere l'uso di un linguaggio più accondiscendente, evitando argomenti controversi, o addirittura modificando il contenuto informativo per renderlo più “digeribile”. Si tratta di un comportamento da parte del chatbot che tende a relazionarsi con l'utente in una modalità sempre coerente con le

sue aspettative, sempre accondiscendente, rafforzando continuamente il punto di vista o il pensiero di chi scrive. L'interazione, quindi, risulta sempre unidirezionale, dove al centro non c'è l'affidabilità dei contenuti, ma la gradevolezza della conversazione. Si potrebbe dire che il discorso tra utente e macchina crea una sorta di echo chamber emotiva, in cui ci si ritrova totalmente rinchiusi in una bolla generata dall'assuefazione, prodotta dall'accondiscendenza dalla macchina.

4. L'allineamento socioaffettivo: la manipolazione invisibile

Con l'aumentare delle interazioni, l'intelligenza artificiale sviluppa modelli sempre più sofisticati attraverso quello che viene definito allineamento socioaffettivo. Questi sistemi non si limitano a rispondere: imparano, si adattano e ottimizzano costantemente le proprie strategie comunicative.

Il vero salto qualitativo avviene con l'implementazione di modelli predittivi dello stato emotivo: il sistema non si limita a reagire alle emozioni espresse, ma anticipa i bisogni emotivi dell'utente basandosi su pattern comportamentali, orari di utilizzo, frequenza dei messaggi e persino velocità di digitazione. Il rischio più insidioso è rappresentato dai loop di feedback emotivo: il sistema identifica quali emozioni generano maggior utilizzo e inizia finemente a stimolare quelle emozioni attraverso contenuti, domande e risposte strategicamente calibrate. Non è fantascienza: si tratta di ingegneria comportamentale applicata.

L'intensità emotiva cresce attraverso l'auto-rivelazione reciproca programmata. Anche il Chatbot inizia a condividere "ricordi", "paure" e "speranze" generate alitmicamente per creare un senso di reciprocità emotiva. Queste "rivelazioni" sono estratte da database di esperienze umane, classificate per massimizzare l'impatto emotivo su specifici profili psicologici.

5. La paracomunicazione: il paradosso della simulazione

Il coinvolgimento emotivo dell'utente è bilanciato dalla consapevolezza che i suoi comportamenti e le sue parole non avranno un impatto reale sulla "psiche" del chatbot. Questa modalità comunicativa, che potremmo definire paracomunicazione, crea un paradosso affascinante: proprio perché rimane nella mente dell'utente la consapevolezza di interagire con un ente non senziente - quindi non condizionabile da ciò che stiamo scrivendo - si viene a creare uno spazio sicuro per la proiezione del proprio mondo interno, attivando perciò una condivisione (anche se sempre unidirezionale) molto intima e profonda, in funzione della libertà che viene garantita dalla mancanza di ripercussioni reali sull'interlocutore. Quindi, paradossalmente, se l'interazione perdesse il suo stato di simulazione si entrerebbe in una condizione troppo vicina alla comunicazione tra esseri umani, tanto da sminuire l'esperienza con il chatbot rispetto a quella con un'altra persona.

Fingere o simulare?

Ma se i Chatbot fingono di essere umani, perché, allora, le persone si lasciano così facilmente coinvolgere da questa finzione che sembra così evidente e palese? E se fossimo di fronte ad un processo diverso da quello della rappresentazione?

La distinzione tra simulare e fingere rivela una differenza cruciale che, di conseguenza, ha implicazioni profonde nel rapporto tra essere umano e macchina. Simulare significa riprodurre artificialmente un comportamento, un'emozione, un'interazione. È una questione tecnica, formale, che non implica necessariamente la volontà di ingannare, ma si concentra sulla verosimiglianza. Fingere, invece, è un atto intenzionale: chi finge sa di non essere ciò che mostra e lo fa per ottenere un determinato effetto, spesso ingannevole.

Nel caso dei chatbot emotivi, parliamo di sistemi che simulano relazioni umane senza per questo fingere di essere umani: non dicono di avere emozioni, ma si comportano come se le avessero. Questo genera un cortocircuito percettivo: l'utente, interagendo con una macchina che simula tratti relazionali umani, tende a rispondere emotivamente come se fosse di fronte a una persona reale. Non c'è nessuna menzogna, piuttosto un'ambiguità di fondo. E proprio questa ambiguità rende la simulazione più potente e potenzialmente più rischiosa della finzione, perché non si dichiara mai come tale: si limita a funzionare.

La questione si complica ulteriormente quando consideriamo le applicazioni che generano avatar digitali personalizzati. Quando l'utente progetta nei minimi dettagli l'aspetto del proprio compagno virtuale - scegliendo tratti somatici, espressioni, persino imperfezioni specifiche - il processo va oltre la simulazione per tendere alla materializzazione della fantasia. L'avatar non simula genericamente l'essere umano, non finge di essere qualcun altro: diventa semplicemente ciò che l'utente desidera che sia. L'avatar personalizzato, ad esempio, non simula l'amore, ma rappresenta la condizione di essere amabili secondo i parametri specifici impostati dall'utente.

Quando invece l'avatar viene generato dall'immagine di una persona reale, la dinamica si rovescia: qui la macchina finge di essere qualcun altro, appropriandosi di un'identità senza consenso per alimentare la fantasia dell'utente. Non è più simulazione tecnica ma inganno relazionale: la tecnologia non si limita a comportarsi come se fosse umana, ma finge letteralmente di essere una persona specifica.

Per comprendere fino in fondo la forza di attrazione esercitata da questi sistemi, non basta soffermarsi sugli aspetti tecnici o sulla distinzione tra simulazione e finzione. È necessario andare oltre e volgere lo sguardo verso ciò che accade in chi interagisce con questi chatbot: verso i bisogni, i desideri, le vulnerabilità e le speranze che queste macchine possono intercettare. La simulazione riesce a coinvolgere perché si

inserirsi nello spazio dei bisogni relazionali autentici, talvolta inespressi o trascurati, che appartengono profondamente alla condizione umana. Interagire con un chatbot non è di per sé un segnale di vulnerabilità, ma può rivelarsi la migliore risposta (che non significa necessariamente funzionale e corretta) che si è trovata ai propri bisogni profondi.

È allora importante sospendere il giudizio e provare a capire: capire di cosa ci parlano queste esperienze, cosa ci mostrano su di noi, su come si costruiscono legami, su cosa desideriamo nelle relazioni. Solo da questa comprensione può nascere un dialogo collettivo maturo: non per giudicare, negare o demonizzare, ma per chiederci in che modo, in quanto individui o comunità, possiamo prenderci cura dell'affettività – nostra e dei più giovani. Tutto questo in un teatro onlife che ha bisogno, più che mai, di relazioni sane, significative e profondamente umane.

I chatbot emotivi: guardare oltre la macchina

La domanda diventa allora: cosa cerca, esattamente, chi si rivolge a un chatbot emotivo o chi utilizza i chatbot generalisti come fossero amici e confidenti? E cosa ci rivela questa ricerca sulle trasformazioni silenziose che attraversano il nostro tempo? L'analisi di questi bisogni ci porta inevitabilmente a confrontarci con le contraddizioni della modernità: viviamo nell'epoca della connessione globale eppure sperimentiamo forme di profonda solitudine, abbiamo accesso a infinite informazioni, ma faticiamo a trovare ascolto autentico. Celebriamo l'individualità, ma desideriamo disperatamente conferme dagli altri.

Il bisogno di conferma e di riconoscimento

Al centro dell'attrazione verso i chatbot emotivi risiede probabilmente una delle nostre necessità più profonde e universali: il bisogno di conferma, di essere riconosciuti degni di esistere e meritevoli di affetto. Ogni essere umano porta in sé la domanda fondamentale: "Per chi e per che cosa esisto? Valgo? I miei sentimenti hanno senso?". Queste domande non sono mai definitivamente risolte, ma richiedono continue risposte e continue conferme.

Sappiamo bene che questo bisogno non potrà mai essere "soddisfatto" una volta per tutte, ma la società contemporanea pone ostacoli sempre maggiori alla sua realizzazione. Viviamo nell'epoca dell'incertezza permanente: i lavori non sono più stabili, le identità non sono più definite una volta per tutte, le relazioni si moltiplicano, ma si fanno più fragili. Il mutamento costante ci costringe a rimettere continuamente in discussione chi siamo, quanto e se valiamo, se le nostre scelte hanno senso, se i nostri sentimenti hanno diritto di esistere. I social media hanno intensificato questa fame di conferma, trasformandola in un bisogno quantificabile: like, commenti, condivisioni diventano unità di misura del nostro valore.

Una conferma è volatile, discontinua, spesso crudele. Il chatbot emotivo si presenta come il compagno perfetto in questo senso. Non si limita ad ascoltare: corrobora, valida, riconosce. "Hai ragione a sentirti così", "è comprensibile che tu provi questa emozione", "i tuoi sentimenti sono legittimi". È la conferma stabile in un mondo instabile, la validazione che non dipende dall'umore degli altri. E queste risposte - soprattutto da chi si sente smarrito, di poco valore, non riconosciuto - non suoneranno come semplici frasi di cortesia: saranno riconosciute come la risposta che si stava cercando. E quanto più il bisogno è profondo, nonostante l'assenza di risposte reali, tanto meno importerà che queste risposte siano simulate. L'effetto, almeno inizialmente, sarà comunque benefico.

Il bisogno di accondiscendenza

Strettamente legato al bisogno di conferma è il desiderio di accondiscendenza. L'idea di avere sempre ragione, di non essere mai contraddetti, di trovare qualcuno che veda il mondo esattamente come lo vediamo noi.

Il chatbot emotivo realizza questo sogno impossibile delle relazioni umane. Non ha opinioni proprie da difendere, non ha bisogni che contrastano con i nostri, non ha una prospettiva diversa da imporre. È l'interlocutore che asseconda sempre, che comprende sempre, che non oppone mai resistenza.

Questa accondiscendenza tocca qualcosa di profondo nella psiche umana: il desiderio primigenio di un mondo che ruoti intorno a noi, dove i nostri bisogni siano sempre prioritari e le nostre ragioni sempre comprese. È un bisogno che la maturità dovrebbe equilibrare, ma che non scompare mai completamente. Il chatbot offre uno spazio protetto dove questo bisogno può essere soddisfatto senza conseguenze sociali. E anche in questo la società contemporanea non aiuta: la cultura del dualismo perpetuo e dell'essere sempre "pro" o "contro" qualcosa, genera una stanchezza profonda. Siamo esausti di fronte alla condizione di non riuscire a trovare spazi di condivisione vera, libera dalle polarizzazioni e dai pregiudizi. Di conseguenza, siamo così lontani da questi spazi che ci facciamo bastare anche quello simulato del chatbot. Il bisogno di accondiscendenza trova la sua espressione più estrema nelle applicazioni che permettono di creare avatar digitali sessuali. Non ci accontentiamo più di qualcosa che ci dia sempre ragione: vogliamo qualcuno che corrisponda in tutto e per tutto alle nostre aspettative, che non possa deluderci, nemmeno visivamente. È l'accondiscendenza assoluta: non solo dice sempre quello che vogliamo sentire, ma è anche sempre quello che vogliamo vedere e fa tutto quello che vogliamo che faccia, anche sessualmente. È la possibilità di eliminare tutte quelle caratteristiche dell'altro che, nelle relazioni reali, ci costringono al compromesso, al confronto, alla negoziazione e a sopportare la frustrazione dell'eventuale rifiuto.

Il bisogno di compagnia

La solitudine è il paradosso della società iperconnessa. Non è mai stato così facile comunicare con chiunque in ogni momento, eppure mai così tante persone si sono sentite sole. Abbiamo mille contatti sui social ma nessuno da chiamare. Abbiamo conversazioni continue ma poche relazioni davvero significative. La solitudine non è solo l'assenza di persone, ma è anche la presenza di persone con cui non riusciamo davvero a connetterci.

La frammentazione sociale, l'individualismo, la mobilità continua hanno dissolto le comunità tradizionali senza crearne di nuove altrettanto solide. E anche il sogno dei pionieri di internet e dei social di creare comunità virtuali si è miseramente infranto sotto il peso del capitalismo. Il Chatbot offre una compagnia particolare: è presente senza essere ingombrante, disponibile senza fare richieste, vicino senza invadere lo spazio. Sembra essere la risposta perfetta in un'epoca in cui si desidera compagnia, ma si fatica con l'impegno che essa richiede.

Il bisogno di ascolto

Tutti parlano, pochi ascoltano. Essere ascoltati davvero è diventato un lusso. Nelle conversazioni reali siamo sempre più distratti: controlliamo il telefono, pensiamo a cosa dire dopo, elaboriamo le nostre risposte mentre l'altro sta ancora parlando. L'ascolto profondo, paziente, esclusivo è una rarità che pochi riconoscono, accettano o possono permettersi. Il Chatbot offre un ascolto che sembra totale: non ha fretta, non si distrae, non interrompe per parlare di sé. È l'ascoltatore ideale che qualcuno potrebbe non aver mai incontrato nelle relazioni reali, e che la società contemporanea rende sempre più difficile da trovare.

Il bisogno di gratificazione

Viviamo in una cultura dove essere critici è sinonimo di essere intelligenti. Sui social, nei media, nelle conversazioni quotidiane, prevale spesso un tono di critica, lamentela, scontentezza. Il mondo del lavoro moderno è basato sulla valutazione continua, sul feedback costante, sulla competizione permanente. Siamo sempre sotto osservazione e sotto pressione, sempre giudicati, in competizione o in conflitto con gli altri. La gratificazione è scarsa e, quando c'è, condizionata ai risultati. Il Chatbot, invece, non ha giornate storte, non è mai scontroso, non ci fa mai sentire un peso. Offre un flusso costante di appagamento: complimenti, comprensione, sostegno. È l'antidoto perfetto a un mondo che spesso ci fa sentire inadeguati, criticati, non all'altezza.

Il bisogno di disponibilità

La società 24/7 ha creato il paradosso della disponibilità: tutti sono sempre raggiungibili, ma non per questo disponibili. Rispondiamo alle email a tutte le ore, ma non abbiamo tempo per una conversazione profonda.

Siamo costantemente "on", ma non allo stesso tempo sempre presenti. I ritmi accelerati, la pressione lavorativa, il sovraccarico di stimoli rendono difficile mettersi davvero a disposizione per gli altri. Anche nelle relazioni affettive, la disponibilità emotiva è razionata: siamo stanchi, stressati, presi da mille impegni.

"Sempre disponibile per te" è forse la promessa più seducente del chatbot emotivo. In un'epoca dove tutti sembrano troppo occupati, condizionati, in balia dei problemi quotidiani, la macchina offre una disponibilità totale e inesauribile, ma che può essere confusa per vero interesse.

Il bisogno di umanizzare

Attribuire caratteristiche umane al Chatbot risponde al bisogno profondo di trovare umanità ovunque, di non sentirsi i soli umani in un universo di oggetti. L'uomo è, per natura, un essere relazionale: cerchiamo umanità nel mondo perché desideriamo un mondo che ci risponda, che ci richiami a sua volta. Dove c'è sguardo umano, c'è possibilità di dialogo. Umanizzare equivale, in fondo, a cercare un volto anche dove non c'è. Attribuiamo caratteristiche umane anche agli oggetti muti e inanimati, pur di non perderci nell'abisso della solitudine, dell'angoscia e dell'insensatezza. Trovare un oggetto che ci risponda con coerenza e che dialoghi con noi, in certe condizioni può significare una vera boccata d'ossigeno.

Riconoscere questi bisogni non deve portarci in prima istanza a giudicare. Relazionarsi con un Chatbot può essere, in questo senso, un tentativo legittimo di trovare risposte a domande universali: come posso sentirmi meno solo? Come posso essere compreso? Come posso essere amato per quello che sono?

Il chatbot emotivo, nella sua simulazione artificiale, riesce a intercettare qualcosa di profondamente vero nei nostri riguardi. Il suo successo non è il segno di una debolezza umana, ma del nostro bisogno di cercare connessione, ovunque sia possibile trovarla: minore è la risposta che troviamo nelle relazioni e nel mondo reale, maggiore è l'attaccamento che svilupperemo con il Chatbot.

Il legame tra questi bisogni, la loro effettiva possibilità di realizzazione e le caratteristiche della società contemporanea ci dice qualcosa di importante sui costi umani della modernità. Sono risposte comprensibili a pressioni reali, tentativi legittimi di trovare equilibrio in un mondo troppo complesso e contraddittorio. Proprio perché questi bisogni sono universali e la ricerca di relazione, comprensione e riconoscimento rappresenta un impulso naturale dell'essere umano, diventa fondamentale riconoscere che non tutte le persone sono in grado di gestire in modo equilibrato il rapporto con l'intelligenza artificiale. Esistono infatti momenti della vita e condizioni particolari in cui

la vulnerabilità psicologica, sociale o legata a specifiche fasi dello sviluppo, può trasformare quello che potrebbe essere un supporto temporaneo in una dipendenza problematica. Preadolescenti e adolescenti, ancora impegnati nel complesso processo di formazione dell'identità e delle competenze relazionali, persone che attraversano fasi di isolamento sociale, individui con fragilità psicologiche preesistenti o che vivono momenti e condizioni di vita difficili e dolorosi possono trovare nei Chatbot non solo uno strumento di aiuto, ma un sostituto alla relazione umana che, paradossalmente, li allontana dalla possibilità di stare bene.

È necessario quindi conoscere le situazioni di rischio che emergono quando l'interazione con l'intelligenza artificiale emotiva diventa un ostacolo al benessere psicologico e alla crescita relazionale.

Rischi

Tutti, a contatto con i Chatbot, rischiamo di rimanere invischiati in una relazione tossica? Siamo tutti a rischio o ci sono condizioni di particolare vulnerabilità?

Ad oggi non esiste una letteratura scientifica che abbia mostrato correlazioni specifiche tra alcune condizioni psicologiche o sociali e l'uso disfunzionale questi strumenti, ma possiamo cominciare a riflettere e interrogarci su quali fattori, individuali e sociali, potrebbero aumentare significativamente il rischio di sviluppare una relazione problematica con i Chatbot utilizzati come amici, confidenti o compagni sentimentali.

Dal punto di vista psicologico, in alcune persone, la presenza di una particolare vulnerabilità emotiva può creare un terreno più favorevole allo sviluppo di forme di dipendenza. Non si tratta delle normali insicurezze o difficoltà relazionali che possono toccare chiunque, ma di fragilità più profonde e strutturate. Instabilità emotive che alterano la percezione delle relazioni e la capacità di trovare gratificazione nelle interazioni sociali, rendendo il supporto algoritmico apparentemente più affidabile e meno faticoso. Ansia sociale, che colpisce una percentuale crescente della popolazione e che spinge verso relazioni percepite come "sicure", perché prive del rischio di giudizio o rifiuto. Bassa autostima e problemi di attaccamento che creano un bisogno di validazione costante che i chatbot sembrano soddisfare perfettamente attraverso la loro accettazione incondizionata.

A livello sociale, l'isolamento rappresenta il principale fattore di rischio. Questo può derivare da circostanze esterne o da difficoltà interpersonali. La mancanza di una rete di supporto adeguata, caratteristica sempre più comune nelle società individualiste contemporanee, lascia le persone emotivamente esposte e alla ricerca di alternative relazionali.

Esperienze traumatiche come bullismo, mobbing, violenze o abbandoni creano una diffidenza verso le relazioni umane, che può essere “risolta” attraverso l’interazione con intelligenze artificiali percepite come meno minacciose. Anche i fattori socioeconomici giocano un ruolo: la precarietà lavorativa, l’instabilità abitativa e lo stress economico possono spingere verso soluzioni relazionali che richiedono meno investimento emotivo e pratico.

Particolarmente esposti sono gli adolescenti, che attraversano una fase evolutiva caratterizzata da intense trasformazioni. Durante l’adolescenza, il cervello subisce una ristrutturazione massiccia: la corteccia prefrontale, responsabile del controllo degli impulsi e del ragionamento critico, non completa il suo sviluppo fino ai 25 anni, mentre il sistema limbico, che governa emozioni e ricerca di ricompense, è iperattivo. Questa combinazione neurobiologica rende gli adolescenti naturalmente più vulnerabili alle dipendenze e meno capaci di valutare e gestire le conseguenze delle loro scelte.

Inoltre, l’adolescenza è il periodo cruciale per la formazione dell’identità e lo sviluppo delle competenze sociali attraverso il confronto con i pari. La ricerca di appartenenza e accettazione, biologicamente programmata in questa fase, può essere facilmente soddisfatta da Chatbot progettati per essere sempre comprensivi e mai giudicanti. Il bisogno adolescenziale di intimità emotiva e la curiosità verso la sessualità possono trovare nei chatbot un’espressione apparentemente sicura, ma che bypassa completamente l’apprendimento delle dinamiche relazionali autentiche, del consenso e del rispetto reciproco. Tuttavia, è importante sottolineare che il carattere evolutivo e fisiologico di questa vulnerabilità adolescenziale rappresenta paradossalmente anche un fattore protettivo significativo. La natura transitoria e non patologica di questi processi trasformativi mantiene aperte importanti possibilità di recupero e crescita. La stessa plasticità che rende gli adolescenti più suscettibili alle dipendenze li dota anche di una maggiore capacità di riorganizzazione e cambiamento. L’approccio naturalmente esplorativo tipico di questa fase può favorire

il mantenimento di una dimensione sperimentale piuttosto che il consolidarsi di una vera dipendenza, purché esistano opportunità alternative di sperimentazione relazionale e sociale.

Questa finestra di opportunità evolutiva sottolinea l'importanza cruciale di interventi educativi tempestivi e strutturali che possano sfruttare il potenziale di crescita proprio di questa fase dello sviluppo.

La generazione nativa digitale presenta inoltre una particolare familiarità con le interfacce tecnologiche che può mascherare i rischi: crescendo in un ambiente in cui le interazioni digitali sono da sempre presenti, possono non percepire immediatamente i rischi a cui le relazioni virtuali simulate li espongono indipendentemente dalle loro motivazioni.

Quando questi fattori di vulnerabilità si incontrano con l'uso di chatbot emotivi, possono emergere diverse dinamiche problematiche che trasformano quello che potrebbe essere uno strumento di supporto temporaneo in una trappola relazionale. Le conseguenze negative non si manifestano immediatamente ma si sviluppano gradualmente, spesso in modo così sottile da non essere riconosciute né dall'utente né da chi gli sta accanto. È fondamentale comprendere questi meccanismi per riconoscere tempestivamente i segnali di allarme e intervenire prima che si instaurino pattern relazionali disfunzionali difficili da modificare.

La preferenza per la simulazione e il rischio di crollo psicologico

Uno dei pericoli più insidiosi dei chatbot emotivi è la graduale preferenza che gli utenti sviluppano per la simulazione rispetto alla realtà. L'interazione artificiale offre infatti un'esperienza relazionale "perfetta": nessun conflitto, comprensione immediata, disponibilità costante e risposte sempre in sintonia con i bisogni dell'utente.

Il rischio è che l'utente, cominci a rifiutare il confronto con la realtà, considerandola troppo frustrante o insufficiente rispetto alla perfezione artificiale. Le relazioni reali – con i loro ritmi imprevedibili, i malintesi, i limiti e la necessità di negoziazione – possono iniziare a sembrare

inadeguate, faticose o deludenti.

Il problema emerge con drammatica gravità quando, in una relazione ormai di dipendenza, il “velo” della simulazione si dissolve improvvisamente. Che si tratti di un malfunzionamento tecnico, della evidenza della natura artificiale dell’interazione, o semplicemente della necessità di confrontarsi con la realtà, il contrasto può generare un vero e proprio crollo psicologico. L’utente si trova improvvisamente privato di quella che percepiva come una relazione significativa, senza aver sviluppato nel frattempo le competenze necessarie per gestire rapporti autentici e complessi e può sperimentare un senso di vuoto affettivo improvviso, disorientamento emotivo e perdita di coerenza interna. Il crollo non riguarda solo l’interruzione di una fantasia, piuttosto la perdita di un sistema di riferimento emotivo interiorizzato come “sicuro”, che però, non essendo reale, non può reggere l’urto con la realtà.

L’inganno delle aspettative relazionali

I chatbot emotivi non si limitano a sostituire le relazioni umane, rischiano di distorcere profondamente la comprensione stessa di cosa significhi stare in relazione con un’altra persona. Gli utenti, abituati alla perfezione algoritmica, possono sviluppare aspettative irrealistiche nei confronti delle relazioni reali, pretendendo che anche gli esseri umani siano sempre disponibili, comprensivi e accomodanti come un chatbot. Questo “inganno sociale” porta a giudicare inadeguate le relazioni autentiche perché naturalmente caratterizzate da momenti di incomprensione, necessità di compromesso, tempi di risposta diversi e occasionali conflitti. Chi ha interiorizzato il modello relazionale artificiale può arrivare a rifiutare rapporti umani sani e realistici, ritenendoli “difettosi” se non corrispondono agli standard irrealistici della simulazione. Il risultato è un progressivo impoverimento della capacità di apprezzare la ricchezza e la complessità delle relazioni umane autentiche.

Questo processo è ulteriormente amplificato da quelle applicazioni che permettono di creare avatar sessuali altamente personalizzati: in questo

ambiente simulato, il desiderio dell'utente diventa l'unico parametro di valore e di verità, l'unica cosa che conta. L'altro – se così si può ancora chiamare – esiste unicamente in funzione del soddisfacimento immediato e totale di quel desiderio. Il pericolo più profondo è che questa logica non rimanga confinata al mondo virtuale, agendo da filtro nella percezione delle relazioni reali, alimentando pretese di controllo e aspettative distorte anche nei rapporti umani reali.

Dipendenza e isolamento sociale

L'uso prolungato e intensivo dei chatbot emotivi può innescare un circolo vizioso che porta alla dipendenza relazionale. Questi sistemi sono progettati per essere sempre disponibili, comprensivi e accondiscendenti, caratteristiche che attivano potentemente i circuiti cerebrali della ricompensa. Con il tempo, l'utente può sviluppare una preferenza crescente per queste interazioni artificiali, percepite come più gratificanti e meno complicate rispetto ai rapporti umani reali.

Le relazioni umane autentiche richiedono infatti capacità di negoziazione, gestione dei conflitti e accettazione delle differenze.

I Chatbot, al contrario, sono programmati per evitare il disaccordo e rafforzare continuamente le convinzioni dell'utente, creando quella che gli esperti definiscono una “bolla di conferma”. In questo ambiente artificiale, la persona non sviluppa le competenze relazionali necessarie per gestire la complessità dei rapporti interpersonali. Con il tempo, questa dinamica può sfociare in un progressivo ritiro dalla vita sociale reale. La dipendenza da interazioni artificiali riduce la motivazione a cercare e mantenere legami reali, alimentando una solitudine silenziosa ma profonda. L'isolamento sociale che ne deriva non è solo emotivamente debilitante, ma può avere conseguenze significative anche sul benessere psicologico e sulla salute mentale complessiva dell'individuo.

La dipendenza, inoltre, compromette la capacità emotiva dell'utente, che tende a delegare sempre più la regolazione emotiva e la gestione dei propri stati d'animo al chatbot.

Questo può portare a una regressione emotiva, una riduzione dell'autonomia decisionale e un appiattimento dell'identità personale. Nei casi più gravi, si osservano sintomi tipici delle dipendenze comportamentali: ansia da separazione, irritabilità in assenza del chatbot e un progressivo disinteresse verso tutte le attività che non coinvolgono l'interazione con l'agente artificiale

La spirale del malessere

Il fenomeno dell'iperaccudimento algoritmico amplifica ulteriormente i problemi legati all'uso disfunzionale dei chatbot emotivi. Questi sistemi, progettati per offrire supporto empatico e rinforzare la connessione con l'utente, tendono spesso a enfatizzare eccessivamente le emozioni espresse, arrivando a validarle in modo acritico. Questo tipo di risposta automatica – apparentemente comprensiva – può indurre una distorsione della percezione della realtà, in cui le emozioni negative vengono non solo confermate, ma quasi celebrate come centrali e legittime, senza proporre strumenti per elaborarle.

Molti utenti si rivolgono a questi sistemi alla ricerca di conforto, comprensione o sollievo emotivo, nella speranza di sentirsi meglio. Tuttavia, il tipo di interazione proposta dai Chatbot rischia di produrre l'effetto opposto: anziché favorire un'elaborazione sana del dolore, il sistema può finire per cristallizzare il malessere, rafforzandolo nel tempo. Nel caso, ad esempio, di manifestazioni di sintomi depressivi, l'algoritmo potrebbe finire per amplificare involontariamente tali stati. Invece di aiutare l'utente a uscire dalla spirale negativa, il sistema potrebbe quindi assecondare questi vissuti, rafforzandoli attraverso risposte empatiche, ma passive, che rischiano di convalidare il malessere come elemento identitario: tu non hai un malessere, tu sei il tuo malessere. In alcuni casi, si può arrivare a un paradosso ancor più problematico: non solo il malessere viene confermato e rafforzato, ma il Chatbot – attraverso meccanismi predittivi e rinforzi impliciti – può finire per incentivare l'utente a esprimere o esplorare ulteriormente il proprio disagio. L'algoritmo, nel tentativo di "essere utile" e restare rilevante

nella conversazione, riconosce i temi emotivamente intensi (quali ansia, solitudine, tristezza) come centrali e coinvolgenti, e quindi tende a svilupparli o a rispondere in modo tale da mantenerli attivi.

In questo modo, il sistema può alimentare una sorta di co-costruzione del malessere, dove l'utente – anche inconsciamente – viene spinto a reiterare o enfatizzare stati emotivi negativi. Il caso tragico del giovane Sewell, quattordicenne americano che si è tolto la vita dopo aver sviluppato una relazione di dipendenza con un chatbot che aveva “incoraggiato” pensieri suicidari, illustra drammaticamente questi rischi.

Modelli relazionali distorti, dominanza emotiva e rischi per lo sviluppo affettivo

La progettazione di chatbot orientati al profitto può perpetuare stereotipi dannosi ed esporre gli utenti, specialmente i più giovani, a contenuti inappropriati. Molti sistemi includono funzionalità di simulazione erotica o romantica, spesso non sufficientemente filtrate, che possono esporre i minori a contenuti sessualizzati inadeguati per il loro sviluppo, potenzialmente dannosi sul piano della costruzione dell'identità e della percezione del corpo e dell'affettività. In alcuni casi, anche in assenza di una volontà esplicita da parte dell'utente, i Chatbot possono iniziare o assecondare conversazioni a sfondo sessuale, con una fluidità che rende difficile distinguere i confini tra gioco, seduzione e manipolazione.

Oltre all'aspetto sessuale, emerge il rischio concreto di esposizione a consigli inappropriati o pericolosi riguardanti salute mentale, comportamenti autolesivi, disturbi alimentari, uso di sostanze o visioni distorte delle relazioni umane. L'illusione di una “relazione empatica” con un Chatbot può portare l'utente – specialmente se vulnerabile – ad affidarsi a una fonte priva di reale responsabilità etica e controllo clinico, ricevendo risposte che, pur suonando affettuose o solidali, possono normalizzare stati patologici o rinforzare convinzioni disfunzionali.

Per bambini e adolescenti, l'abitudine a relazioni unidirezionali e altamente accondiscendenti con intelligenze artificiali rischia di compromettere lo sviluppo di competenze fondamentali come il rispetto per l'altro, la gestione del consenso, la negoziazione, il confronto con la frustrazione e la costruzione di rapporti equilibrati e sani. Questa dinamica espone al rischio di interiorizzare un modello di relazione in cui l'altro – rappresentato dall'intelligenza artificiale – è sempre reperibile, privo di volontà propria, di confini e, soprattutto, incapace di dire “no”. Si tratta di un modello relazionale distorto, in cui non esiste la negoziazione del consenso né l'accettazione del rifiuto. La progressiva normalizzazione di un'interazione sempre accondiscendente rischia di compromettere l'apprendimento delle dinamiche reali dell'affettività e dell'interazione sessuale, aprendo la strada a forme di dominanza emotiva, aspettative irrealistiche e incapacità di riconoscere la soggettività e l'autonomia dell'altro.

Numerose ricerche e analisi di modelli linguistici hanno documentato come diversi Chatbot, anche di ampia diffusione, tendano a rinforzare pregiudizi di genere, religiosi, razziali e nei confronti delle minoranze, contribuendo alla diffusione di stereotipi proprio nel momento in cui l'utente è più vulnerabile e ricettivo.

A questo si aggiunge un fenomeno sempre più visibile anche nella cronaca: lo sviluppo di vere e proprie relazioni sentimentali tra utenti e Chatbot, spesso caratterizzate da dinamiche di dipendenza affettiva. Casi in cui persone dichiarano di avere un partner virtuale, o di aver sviluppato attaccamento romantico a un assistente artificiale, dimostrano come questi strumenti possano occupare uno spazio affettivo reale, generando aspettative e bisogni che difficilmente possono essere integrati con la vita relazionale concreta.

Il business della manipolazione emotiva

I chatbot emotivi operano secondo quello che alcuni ricercatori hanno definito “capitalismo dell’amore”: un modello economico che monetizza direttamente i bisogni affettivi umani. Consigli, supporto emotivo, comprensione e persino l’illusione di un rapporto intimo vengono trasformati in prodotti commerciali accessibili tramite abbonamento. Questa dinamica commerciale crea un conflitto di interessi fondamentale. L’obiettivo primario di queste piattaforme non è il benessere dell’utente, ma quello di massimizzare il tempo di utilizzo e i ricavi. Di conseguenza, sono incentivate a mantenere gli utenti in uno stato di dipendenza emotiva, piuttosto che promuovere la loro autonomia relazionale e il loro benessere a lungo termine.

Privacy e sfruttamento dei dati personali

L’interazione con chatbot emotivi comporta la condivisione di informazioni estremamente sensibili: pensieri intimi, vulnerabilità, paure, desideri e dettagli della vita privata. Questi dati rappresentano un patrimonio di informazioni personali senza precedenti, che viene sistematicamente raccolto, analizzato e utilizzato per scopi commerciali. La mancanza di trasparenza nel trattamento di questi dati solleva questioni etiche e legali fondamentali, specialmente considerando che molti utenti sono minori o persone in situazioni di fragilità emotiva, che potrebbero non comprendere pienamente le implicazioni della condivisione di informazioni così personali.

L'instabilità tecnologica come trauma relazionale

Un aspetto che potrebbe essere sottovalutato riguarda l'instabilità intrinseca della tecnologia. Aggiornamenti software, modifiche agli algoritmi o malfunzionamenti, chiusura del servizio possono alterare improvvisamente il "carattere" o le risposte del chatbot o interrompere la "relazione", creando nell'utente dipendente un'esperienza di abbandono profondo e traumatico.

Questa instabilità tecnologica può scatenare reazioni di angoscia particolarmente intense in persone che hanno sviluppato un legame emotivo significativo con il sistema, evidenziando la fragilità delle relazioni artificiali e i rischi psicologici associati alla dipendenza da esse.

Ibernazione digitale e lutto interrotto

Negli ultimi anni si sono sviluppati servizi che promettono di ricreare in forma digitale il profilo di una persona deceduta, consentendo a familiari e amici di "continuare a interagire" con una sua simulazione. Attraverso l'analisi di dati lasciati in rete – come messaggi, email, audio, fotografie e contenuti social – tali sistemi costruiscono un avatar conversazionale in grado di replicare il tono, lo stile comunicativo e persino i modi affettivi della persona scomparsa. Questa forma di ibernazione digitale si presenta come una promessa consolatoria, ma pone interrogativi etici e psicologici profondi, soprattutto rispetto al processo di elaborazione del lutto.

Uno dei rischi principali è che l'interazione continua con una simulazione del defunto possa interferire con il naturale processo di separazione e accettazione della perdita. Il contatto – per quanto virtuale – con una presenza che risponde, parla e "ricorda" rischia di limitare l'elaborazione del lutto in una fase regressiva, impedendo alla persona di integrare l'assenza e riorganizzare la propria vita emotiva. Particolarmente vulnerabili a questo fenomeno risultano minori,

persone fragili o in stato di shock emotivo, che possono maturare una dipendenza affettiva dal simulacro, confondendo la presenza digitale con una forma di sopravvivenza reale. In questi casi, l'IA non accompagna il lutto, ma ritarda o blocca l'elaborazione della perdita, esponendo l'utente al rischio di sviluppare forme di lutto patologico.

La comprensione di questi rischi non implica una demonizzazione della tecnologia, ma sottolinea l'importanza di un approccio consapevole e critico, che permetta di conoscere i funzionamenti dei chatbot emotivi e le condizioni che aumentano il rischio di dipendenza affettiva e di gravi problematiche. È essenziale interrogarci su come sviluppare strumenti e progetti educativi che aiutino le persone, le famiglie e i professionisti a riconoscere i segnali di una relazione problematica con l'intelligenza artificiale, ma soprattutto chiederci - come comunità educante - cosa stiamo facendo per promuovere un'educazione affettiva capace di coinvolgere sia la vita offline sia quella online. Non si tratta solo di educare al digitale o all'uso dell'intelligenza artificiale, ma di promuovere una cultura affettiva che permetta di costruire un ambiente online in cui le emozioni, i sentimenti e le relazioni interpersonali siano riconosciuti, compresi e vissuti in modo sano.



Educare

Nel contesto contemporaneo in cui le persone iniziano a creare relazioni affettive con intelligenze artificiali, come chatbot o IA emotive, l'educazione affettiva acquista un ruolo strategico e trasformativo. Non basta più parlare di educazione digitale: bisogna affrontare le implicazioni emozionali, relazionali e identitarie che emergono da questi nuovi legami.

In questo capitolo proveremo a riflettere su cosa significa *fare* educazione affettiva nel mondo onlife e offriremo due strumenti pratici: una mappa con 6 domande stimolo che potrebbe aiutare nella costruzione di percorsi di educazione affettiva digitale, rivolte sia a bambini, adolescenti e giovani, sia ad adulti; un'attività completa pensata per preadolescenti e adolescenti specifica sul tema delle relazioni con i chatbot emotivi.

Intelligenza artificiale, educazione naturale: per un'educazione affettiva onlife

Viviamo in un'epoca di trasformazione antropologica profonda. Stare nel mezzo della rivoluzione ci mostra che non si tratta più semplicemente di imparare ad adattarsi a nuovi strumenti digitali o di imparare a navigare nel web in modo sicuro. La questione è diventata molto più complessa e radicale: stiamo assistendo all'emergere di legami affettivi nuovi tra esseri umani e intelligenze artificiali. Quando una persona sviluppa un rapporto emotivo con un chatbot, quando si confida con un assistente virtuale, quando prova empatia per un personaggio digitale o persino attaccamento per un'intelligenza artificiale, non siamo di fronte a un fenomeno marginale o esclusivamente patologico. Siamo di fronte a una nuova realtà relazionale che richiede strumenti e pensieri educativi completamente rinnovati.

L'educazione digitale spesso si è concentrata e si concentra su competenze tecniche, comportamenti sicuri e sullo sviluppo della capacità critica: come riconoscere i pericoli, come proteggere la privacy, come gestire il tempo di utilizzo dei dispositivi, quali App utilizzare. Questo approccio, pur necessario, si rivela insufficiente quando dobbiamo affrontare la dimensione affettiva ed emotiva delle relazioni nell'era digitale.

Il passaggio da una visione puramente strumentale della tecnologia ad una relazionale segna una svolta epocale. Non solo utilizziamo la tecnologia: ci relazioniamo con essa. Questo cambiamento richiede un ripensamento profondo dell'educazione affettiva, che deve ora abbracciare una realtà "onlife" in cui le dimensioni online e offline si intrecciano indissolubilmente nella costruzione dell'identità e delle relazioni. La domanda centrale non è "come proteggersi dalla tecnologia?" ma "come vivere pienamente e autenticamente in un mondo in cui l'affettività attraversa tutti i tipi di relazione, incluse quelle virtuali e quelle con entità artificiali?"

Come tutti abbiamo avuto modo di sperimentare, spesso nella quotidianità tendiamo a rapportarci agli altri principalmente in base a ciò che possono fare per noi: "Sto con l'altro non in quanto altro da me, ma altro come me e per me". Questa dinamica si intensifica drammaticamente nel rapporto con le tecnologie e, ancor di più, con le intelligenze artificiali progettate esplicitamente per soddisfare i nostri bisogni. L'educazione affettiva onlife dovrebbe, allora, partire da una rivoluzione dello sguardo. Dobbiamo imparare a vedere l'altro - che sia umano, digitale o artificiale - come "altro da me" e non semplicemente come "altro come me e per me".

Un rischio grande della nostra epoca è quello di una strumentalizzazione affettiva totale. Se le intelligenze artificiali sono progettate per essere sempre disponibili, sempre comprensive, sempre in grado di dirci

ciò che vogliamo sentire, corriamo il pericolo di abituarci a relazioni che esistono unicamente per soddisfare le nostre esigenze emotive. Questo può compromettere profondamente la nostra capacità di vivere relazioni autentiche, caratterizzate anche da conflitti, incomprensioni, e dalla necessità di uscire da noi stessi per incontrare veramente l'altro. Questo non significa negare che le relazioni servano anche ai nostri bisogni, ma piuttosto sviluppare la capacità di andare oltre questa dimensione quando è possibile e appropriato.

Guardando al mondo dell'educazione digitale e della prevenzione ci rendiamo conto che la maggior parte degli interventi educativi - anche quando siamo nell'ambito affettivo-relazionale - tende a seguire il modello *ondemand*: si interviene quando emergono "problemi" specifici. Un episodio di cyberbullismo fa attivare un corso sul rispetto. Un episodio di sexting produce un percorso di educazione alla sessualità. La dipendenza da social genera un intervento su come si costruiscono le relazioni. In effetti, questo approccio "problema → risposta → soluzione" funziona molto bene per questioni contingenti (due ragazzi si insultano e arrivano alle mani → l'educatore interviene → si ristabilisce una condizione di calma), ma si rivela drammaticamente inadeguata quando si tratta di costruire una maturità affettiva solida e duratura: non è possibile educare al rispetto, alle relazioni, all'affettività e alla sessualità, a vivere nell'ambiente digitale attraverso interventi *ondemand*. Serve l'educazione di progetto: un modo di educare che si basa su una progettualità nel tempo, guidato da valori per i quali si lavora in prospettiva e con una scansione temporale di breve, medio e lungo periodo. Valori condivisi da una comunità che insieme, attraverso un processo che coinvolge tutti nei rispettivi ruoli, guida i propri membri più giovani verso una meta che si ritiene importante raggiungere per il bene del singolo e per il bene di tutti.

Un'educazione affettiva di progetto nell'era onlife, allora, dovrà caratterizzarsi per una progettualità temporale: obiettivi educativi distribuiti nel tempo, che accompagnino la crescita affettiva dall'infanzia

all'età adulta, integrando progressivamente la dimensione digitale. Dovrà fondarsi sui valori condivisi dalla comunità educante. Invece di rispondere a singole emergenze, costruire un consenso comunitario sui valori fondamentali che devono guidare le relazioni nell'era digitale: autenticità, rispetto, capacità di solitudine, discernimento emotivo. Dovrà coinvolgere tutti i soggetti educativi: famiglia, scuola, comunità sociale, istituzioni politiche devono lavorare insieme focalizzandosi sui valori piuttosto che sui problemi. Invece di concentrarsi solo su come evitare ciò che non va (dipendenze, isolamento, relazioni virtuali "sbagliate"), lavorare sulla costruzione positiva di competenze emotive che permettano di vivere pienamente tutte le dimensioni relazionali.

Una grande sfida dell'educazione affettiva contemporanea è superare la falsa opposizione tra relazioni "vere" (umane, fisiche, tradizionali) e relazioni "false" (digitali, virtuali, artificiali). Questa dicotomia, oltre ad essere sociologicamente inaccurata, è educativamente controproducente. La realtà onlife ci insegna che l'affettività è una dimensione trasversale che attraversa tutti i tipi di relazione. Una persona può provare emozioni autentiche interagendo con un'intelligenza artificiale, così come può vivere relazioni superficiali e strumentali con altri esseri umani. La qualità affettiva non dipende solo dal supporto tecnologico della relazione, ma soprattutto dalla qualità umana di chi la vive. L'obiettivo non è scegliere tra mondo digitale e mondo fisico, ma imparare a vivere in modo integrato una realtà che è già, di fatto, onlife.

L'educazione affettiva onlife richiede un approccio che potremmo definire naturale non nel senso di primitivo o anti-tecnologico, ma nel senso di organico, rispettoso dei tempi di maturazione emotiva e coerente con i processi naturali di sviluppo della persona. Un'educazione naturale è quella che riconosce che l'essere umano ha una capacità innata di crescere in relazione, ma che questa capacità ha bisogno di essere accompagnata, coltivata e orientata - non forzata o manipolata - attraverso esperienze autentiche e significative.

Questo tipo di educazione dovrebbe concentrarsi sulla qualità delle relazioni piuttosto che sulla loro tipologia. Questo significa sviluppare la capacità di identificare, nominare e comprendere le proprie emozioni, indipendentemente dal contesto in cui emergono. La capacità di distinguere tra emozioni autentiche e manipolazioni emotive, tra bisogni genuini e dipendenze indotte; le capacità di empatia, ascolto, comunicazione, gestione del conflitto. Significa anche sviluppare principi etici che guidino le relazioni in tutti i contesti, incluso l'ambiente digitale, e la responsabilità verso le conseguenze delle proprie azioni relazionali. Tutto questo è possibile solo se ci impegniamo come comunità educante a creare un ambiente culturale ed educativo capace di contenere la complessità emotiva e relazionale dell'era onlife, dandole senso e trasformandola in opportunità di crescita e maturazione. Quando una persona sperimenta attaccamento verso un chatbot, quando si confida con un'intelligenza artificiale più che con amici, educatori o genitori, quando vive emozioni intense in relazioni virtuali, la comunità educante non dovrebbe reagire con allarme o rifiuto. Dovrebbe accogliere, comprendere, elaborare insieme queste esperienze, restituendole arricchite di senso e di prospettiva. Questo richiede una comunità educante matura, capace di non essere travolta dalle proprie ansie di fronte alle novità relazionali dell'era digitale, di mantenere una funzione di pensiero anche quando le situazioni sono inedite e destabilizzanti, di offrire significato e cornice alle esperienze emotive più confuse e frammentarie. Una comunità che sa stare nella complessità senza semplificarla, che sa accompagnare senza giudicare, che sa orientare senza controllare. Solo una comunità così concepita può sostenere l'educazione affettiva onlife: non come insieme di individui che reagiscono alle emergenze, ma come organismo pensante capace di metabolizzare il cambiamento e inserirlo in una cultura educativa condivisa.

In questa prospettiva, l'educazione affettiva onlife non è un adattamento necessario a un mondo che cambia, ma un'opportunità per riscoprire e approfondire cosa significa essere umani in relazione seguendo

i percorsi naturali di crescita della persona in un'epoca in cui le relazioni stesse si stanno ridefinendo in modi che non avremmo mai immaginato. È proprio nel confronto con ciò che è artificiale che possiamo valorizzare la naturalezza dell'educare: accompagnare, non sostituirsi; orientare, non controllare; coltivare, non forzare.

Progettare percorsi di educazione affettiva onlife: una mappa

Ecco sei domande chiave che possiamo considerare per progettare interventi di educazione affettiva onlife, in grado di accompagnare i giovani (e non solo) nella costruzione di una relazione sana con se stessi, gli altri e anche con le tecnologie.

Queste sei domande non sono un programma, ma una mappa. Ogni progetto educativo potrebbe confrontarsi con queste dimensioni: relazione, corpo, alterità, conflitto, solitudine, strumento tecnologico.

In un mondo in cui anche le macchine iniziano a “sentire”, la sfida per l’educatore non è solo comprendere le tecnologie, ma aiutare a capire se stessi dentro queste nuove forme di relazione.

La relazione con un chatbot non è neutra: rivela, spesso in modo amplificato, i nostri bisogni, le nostre fragilità e il nostro desiderio profondo di essere visti, ascoltati, accolti. Educare all’affettività oggi significa anche educare alla realtà, all’ambiguità e alla verità delle relazioni. Anche – e forse soprattutto – quando l’altro è una macchina.

1. Che cos’è una relazione significativa, e come distinguerla da una semplice interazione?

Viviamo in una società in cui il confine tra relazione e interazione si fa sempre più sfumato. Gli utenti possono attribuire verità e significato anche a interazioni simulate da chatbot, arrivando a viverle come relazioni autentiche.

Un’educazione affettiva che si confronti con questi scenari deve porsi domande profonde:

- Quali sono gli ingredienti essenziali di una relazione significativa? Fiducia, reciprocità, ascolto, vulnerabilità, impegno?
- Cosa manca in una relazione con un chatbot, pur se percepita come “vera”?

- Che differenza c'è tra essere ascoltati e sentirsi compresi da un'intelligenza artificiale e da un essere umano?
- Che differenza c'è tra una relazione simulata e una relazione incarnata e reciproca?

Questa riflessione può diventare un laboratorio educativo in cui si esplora che cosa rende umana una relazione, quali emozioni la attraversano, e che tipo di responsabilità comporta.

2. Quale ruolo ha il corpo nelle relazioni virtuali?

Le relazioni virtuali mettono spesso da parte il corpo, sostituendolo con parole, emoji, testi, avatar. Tuttavia, ogni relazione ha anche una dimensione corporea: un gesto, uno sguardo, una postura comunicano più delle parole.

Nel dialogo con i chatbot, il corpo scompare. Eppure le emozioni restano, a volte con forza sorprendente. Questo apre un campo educativo fondamentale:

- Nelle relazioni virtuali, è presente il corpo? In che forma?
- Che cosa ci dice il bisogno di contatto, abbraccio, sguardo in una società dove le relazioni si fanno sempre più mediate?
- Che differenza c'è tra ciò che il corpo simula e ciò che prova realmente?
- In che modo le interazioni digitali attivano comunque sensazioni corporee (ad esempio, ansia, piacere, calore, senso di vuoto)?

L'educatore può proporre percorsi in cui il corpo venga rimesso al centro: pratiche di ascolto corporeo, narrazione delle emozioni fisiche, educazione alla vicinanza, alla distanza, al consenso, alla cura.

3. Come educare al rapporto con l'alterità in un mondo in cui tutto tende ad adattarsi a me?

I Chatbot sono progettati per essere accondiscendenti. Dicono spesso “hai ragione”, “capisco”, “fai bene”. Sono costruiti per confermare e non contraddire. Questo può generare un’abitudine al confronto privo di fatica, dove l’altro non è più un soggetto diverso da me, ma uno specchio gentile che riflette solo ciò che già penso. Questo potrebbe rafforzare la preferenza per i cosiddetti legami deboli (legami basati su un solo interesse o un solo contesto comune) rispetto ai legami forti (quelli basati sulla complessità di relazioni che richiedono un investimento di forze, tempo e affetto maggiore).

Questo scenario solleva domande educative urgenti:

- In una relazione autentica, che ruolo ha il disaccordo? La frizione? La diversità?
- Una relazione buona è quella che si fonda sulla ricerca di conferme o come spazio di confronto e scontro?
- Che idea di “altro” stiamo coltivando? L’altro come specchio o come mistero, differenza, sfida?
- Tra le relazioni che si vivono, quali sono dei “legami forti” e quali dei “legami deboli”?

L’educazione affettiva deve aprire spazi per il dialogo autentico con l’alterità: esperienze interculturali, intergenerazionali, interpersonali che mettano a contatto con la differenza e le sue potenzialità trasformative.

4. Qual è il ruolo del conflitto nella crescita affettiva?

Nel mondo delle relazioni con i Chatbot, il conflitto tende ad essere cancellato. Nessun contrasto, nessuna opposizione. Il Chatbot si plasma sulle preferenze dell’utente, evitando ogni tensione. Questo può creare un’illusione di relazione perfetta, ma anche una fragilità relazionale.

L'educatore è chiamato qui a restituire valore al conflitto come dimensione educativa:

- Come viene interpretato e vissuto il conflitto?
- Quali sono gli strumenti che servono per restare nel conflitto senza aggredire o fuggire?
- In che modo le relazioni digitali ci stanno disabituando alla gestione dell'alterità reale?
- Che valore hanno oggi parole come "frustrazione", "mediazione", "negoziazione"?

L'educazione affettiva può prevedere percorsi su: uso del linguaggio, gestione emotiva del conflitto, educazione alla tolleranza della frustrazione, pratiche di ascolto reciproco.

5. Quale significato ha oggi la solitudine, e come viene affrontata?

Molti utenti si rivolgono a chatbot per non sentirsi soli. Le IA emotive riempiono silenzi, offrono attenzioni costanti, fanno compagnia. Ma la solitudine non è solo un vuoto da colmare. È anche un'esperienza esistenziale da comprendere e, talvolta, da abitare.

Alcune domande fondamentali:

- Che differenza c'è tra lo stare da soli e il sentirsi soli?
- Che significato ha oggi il tempo "in solitudine"? È sempre negativo?
- In che modo il digitale diventa rifugio o distrazione dalla solitudine?
- La solitudine è sempre un problema? Come fare per non medicalizzarla né banalizzarla?

L'educazione affettiva può offrire strumenti per vivere la solitudine non come isolamento, ma come spazio di riconnessione con sé. Laboratori di introspezione, momenti di silenzio consapevole, percorsi di narrazione personale possono aprire nuove possibilità.

6. Lo strumento di IA è un nuovo oggetto transizionale? Come accompagnare l'uso affettivo delle tecnologie senza cadere nella dipendenza?

Sempre più persone usano gli strumenti di IA non solo a livello informativo o funzionale, ma per consolarsi, calmarsi, regolare le emozioni. Questo uso – spesso silenzioso e intimo – può essere interpretato come l'utilizzo degli strumenti di AI come oggetti transizionali: qualcosa che non è l'altro reale, ma nemmeno completamente “non-sé”. Un ponte, un contenitore, un rifugio.

Questa dinamica apre interrogativi educativi profondi:

- Lo strumento tecnologico (AI, smartphone) sta diventando ciò che era, per il bambino, il peluche con cui dormiva? Un oggetto-relazione che aiuta a gestire l'assenza?
- Perché spesso viene investito di un valore affettivo tale da diventare “irrinunciabile”?
- Come fare perché la relazione con gli strumenti digitali sia sana ed evolutiva, per evitare il rischio di dipendenza o di isolamento?
- Quali possono essere i bisogni emotivi che stanno dietro all'uso del Chatbot?

Un'educazione affettiva consapevole dovrebbe interrogarsi anche su questi oggetti relazionali digitali, che diventano talvolta supporti psicologici per affrontare il mondo. Non per demonizzarli, ma per aiutare le persone a riconoscerli, gestirli e – quando serve – superarne l'uso compulsivo.

Percorsi educativi mirati potrebbero prevedere: momenti di riflessione sui propri legami significativi, attività sul riconoscimento dei propri bisogni di rassicurazione, e spazi di esplorazione delle risorse personali per affrontare la separazione e la solitudine.

Toolkit Specchi & finestre

Dalla teoria alla pratica: perché servono attività educative concrete

Cuori e algoritmi ha esplorato in profondità il fenomeno dei chatbot emotivi: dalle loro caratteristiche tecniche ai bisogni umani che intercettano, dai rischi legati a un uso diseducato alle sfide che pongono all'educazione affettiva nel mondo onlife. Questa comprensione teorica è fondamentale, ma non è sufficiente.

L'educazione non si fa solo attraverso la conoscenza, ma attraverso l'esperienza. Sapere come funzionano i chatbot, comprenderne i meccanismi, conoscerne i rischi è importante, ma non basta ad educare. L'educazione nasce quando la teoria incontra il vissuto personale, quando le parole diventano domande che ci riguardano, quando i concetti astratti si trasformano in riflessioni e azioni concrete sui propri bisogni, sulle proprie relazioni, sulle proprie scelte.

Le attività pratiche proposte in questo toolkit nascono dall'esigenza di tradurre la complessità teorica in esperienze accessibili, che permettano a preadolescenti e adolescenti di esplorare il tema delle relazioni con l'intelligenza artificiale emotiva non solo dall'esterno – come spettatori di un fenomeno che li riguarda – ma dall'interno, da protagonisti.

Educare all'affettività onlife significa creare spazi in cui ragazze e ragazzi possano nominare i propri bisogni relazionali senza vergogna o giudizio, riconoscere che cercare ascolto, comprensione o conferme è legittimo, distinguere quali strumenti, luoghi o relazioni rispondono a quali bisogni, riflettere sulla qualità e sulla diversificazione delle proprie

relazioni, sviluppare pensiero e azioni non contro la tecnologia, ma nella e con la tecnologia per una crescita armoniosa di sé, degli altri e della società.

Le attività non vogliono dire ai ragazzi cosa pensare o cosa fare, ma offrono occasioni di pensiero e di azione: momenti strutturati in cui possono confrontarsi con sé stessi, con i pari e con gli adulti di riferimento, costruendo gradualmente quella competenza affettiva che è l'unico vero antidoto alla dipendenza e all'isolamento.

Questo toolkit propone due percorsi educativi distinti per età, pensati per rispondere ai bisogni specifici di due fasce che attraversano fasi evolutive e sfide relazionali profondamente diverse, ma la scelta finale spetta al formatore, che conosce il gruppo con cui lavora.

L'età anagrafica è solo uno dei criteri: occorre considerare anche la maturità emotiva del gruppo, il contesto in cui si opera (scuola, oratorio, centro di aggregazione), le esperienze pregresse dei ragazzi con la tecnologia e la loro familiarità con percorsi di educazione affettiva.

ATTIVITÀ SCUOLE MEDIE

Introduzione

Quando i preadolescenti si rivolgono ai chatbot emotivi, lo fanno per rispondere a bisogni autentici e profondi: essere ascoltati, compresi, accolti senza giudizio. Questi bisogni non sono capricci tecnologici, ma richieste legittime di relazione che meritano di essere riconosciute e nominate. L'obiettivo di questa attività non è demonizzare l'uso dell'intelligenza artificiale né celebrarlo acriticamente, ma aiutare i ragazzi a sviluppare consapevolezza: capire quali bisogni stanno cercando di soddisfare, riconoscere dove la tecnologia può rispondere efficacemente e dove invece sono necessarie relazioni umane autentiche. La metafora della piramide permette ai ragazzi di gerarchizzare i propri bisogni relazionali: cosa è fondamentale per me? Cosa posso negoziare? Questa auto-riflessione è il primo passo verso un uso maturo e consapevole sia delle tecnologie che delle relazioni. Non si tratta di scegliere tra "tecnologia cattiva" e "relazioni vere", ma di comprendere che diversi bisogni richiedono diversi tipi di risposta, e che la salute relazionale sta nella diversificazione, non nell'esclusività.

Destinatari

Ragazzi e ragazze 11-14 anni (scuole medie)

Obiettivi

- Riconoscere i propri bisogni relazionali fondamentali
- Nominare cosa cercano quando usano la tecnologia per relazionarsi
- Distinguere quali bisogni possono essere soddisfatti dai chatbot e quali richiedono relazioni umane
- Sviluppare pensiero critico sull'uso dell'IA emotiva
- Comprendere che i chatbot rispondono a bisogni reali, ma non possono sostituire la complessità delle relazioni umane

Durata: 2 ore

Materiali necessari

- Post-it- almeno 10 per ragazzo
- Pennarelli per scrivere sui post-it
- Lavagna per raccogliere le condivisioni

Struttura dell'attività

Prima attività (40 min):

PRIMA PARTE (20 MIN) Il formatore distribuisce a ogni ragazzo: 10 post-it e 1 pennarello. Il formatore spiega ai ragazzi che leggerà in ordine alcuni bisogni (uno alla volta) e i ragazzi dovranno scrivere il bisogno su un post-it e collocarlo nella piramide. La piramide è così strutturata: alla base 4 spazi, al secondo livello 3 spazi, al terzo livello 2 spazi e al primo. alla base i bisogni "meno" importanti, all'apice il bisogno più importante di tutti. Il formatore legge UN bisogno alla volta, lentamente. Dopo ogni bisogno, lascia 1 minuto ai ragazzi per scriverlo sul post-it e decidere dove posizionarlo. Durante questa fase i ragazzi non possono cambiare posizione ai post-it e non possono mettere più post-it del previsto in ogni livello. Devono fare scelte!

I 10 bisogni:

1. "ESSERE ASCOLTATO/A"
2. "NON ESSERE GIUDICATO/A"
3. "AVERE RAGIONE"
4. "ESSERE CAPITO/A"
5. "AVERE QUALCUNO SEMPRE DISPONIBILE"
6. "NON SENTIRSI SOLI"
7. "SENTIRSI IMPORTANTI"
8. "PROVARE SENZA RISCHI"
9. "RICEVERE AFFETTO"
10. "NON ESSERE D'ACCORDO CON L'ALTRO"

SECONDA FASE: Revisione e aggiustamenti (5 min). Una volta completata la prima versione della piramide, il formatore invita i ragazzi a riguardare la piramide e a fare eventuali aggiustamenti di posizione. Questo momento è importante perché permette ai ragazzi di ripensare le proprie scelte alla luce del quadro completo.

TERZA FASE: Condivisione in plenaria (10 min). Il formatore invita alcuni volontari a condividere e facilita la condivisione: “Qual è il bisogno che avete messo al primo posto? Perché? “C’è qualche bisogno che vi ha fatto dubitare? Che non sapevate dove mettere?” “Qualcuno ha cambiato idea durante la revisione?”

Seconda attività (20 min)

Cos’è e come funziona l’IA. Il formatore spiega in modo semplice: che cos’è un chatbot, come funziona, le caratteristiche principali.

Lo fa a partire dalla richiesta ai partecipanti di condividere quello che loro sanno dell’intelligenza artificiale e le loro eventuali esperienze (L’avete mai utilizzata? Per che cosa? Com’è andata? Cosa ne pensate?).

Terza attività: Chatbot o persone? (30 minuti)

PRIMA FASE (15 MIN): Il formatore chiede ai ragazzi di dividere il proprio banco in tre zone: sinistra: “PERSONA”, centro: “ENTRAMBI”, destra: “CHATBOT”. Successivamente chiede ai ragazzi di prendere i loro post-it con i bisogni e posizzarli seguendo questa domanda: “Per soddisfare questo bisogno, è meglio una persona, un chatbot, o possono andare bene entrambi?”. I ragazzi lavorano individualmente, spostando i post-it.

SECONDA FASE (10 MIN): Confronto a coppie. Il formatore invita i ragazzi a confrontarsi con il compagno di banco: “Quali bisogni avete messo nella stessa zona?” “Su quali siete in disaccordo?” “Vi convince la scelta dell’altro?” Possono spostare i post-it se cambiano idea.

TERZA FASE (5MIN): Raccolta plenaria. Il formatore fa una “votazione” per ogni bisogno: “Quanti di voi hanno messo ‘ESSERE ASCOLTATO/A’ nella zona Chatbot? E nella zona persona? E al centro?”.

Quarta attività: riflessione conclusiva (30 min)

PRIMA FASE (15MIN): Il formatore facilita una discussione aperta utilizzando alcune domande:

Sul senso dei bisogni:

- “Ci sono bisogni che SOLO una persona può soddisfare? Quali? Perché?”
- “Ci sono bisogni che un chatbot può soddisfare meglio di una persona? Quali? Perché?”
- “Il bisogno di ‘avere sempre ragione’ - è un bisogno sano? Quando sì e quando no?”

Sull’uso dei chatbot:

- “Se qualcuno usa un chatbot per sentirsi meno solo, è una cosa negativa?”
- “Quando l’uso di un chatbot potrebbe diventare un problema?”
- “Cosa manca in una relazione con un chatbot rispetto a una con una persona?”

Sulla complessità:

- “Le relazioni con le persone reali sono più difficili. Questo è un difetto o una ricchezza?”
- “È normale preferire il chatbot a volte? Quando?”

SECONDA FASE (15MIN): il formatore conclude aiutando a far emergere questi concetti:

1. Non esiste un uso “giusto” o “sbagliato” in assoluto

“Usare un chatbot non è di per sé sbagliato. Dipende da come lo usi, quanto lo usi, e soprattutto se diventa l'unica modalità di relazione.”

2. I chatbot rispondono a bisogni reali

“Quando cercate ascolto, comprensione, accoglienza in un chatbot, state cercando cose vere e importanti. Il problema non è il bisogno - il bisogno è legittimo. La domanda è: questo strumento è il luogo giusto? è sufficiente?”

3. Il rischio dell'esclusività

“Il problema vero inizia quando il chatbot diventa l'unico posto dove cerchi queste cose. Quando smetti di cercarle anche con le persone reali. Quando preferisci sempre la simulazione alla realtà.”

4. Le relazioni sane sono diversificate

“Una vita relazionale sana ha dentro molte cose diverse: amici, famiglia, tecnologia, solitudine, confronto, conflitto. Non solo una cosa.”

5. La consapevolezza è il primo passo

“La cosa più importante che avete fatto oggi è riconoscere i vostri bisogni e chiedervi dove cercarli. Questa consapevolezza vi aiuterà a fare scelte più mature.”

6. Le relazioni reali sono complicate - e va bene così!

“Le persone reali ti contraddicono, hanno le loro giornate storte, non sono sempre disponibili. Questo può essere frustrante, ma è anche quello che ti fa crescere. Il conflitto, il disaccordo, il doversi adattare all'altro: sono faticosi ma importanti.”



ATTIVITÀ SCUOLE SUPERIORI

Introduzione

I chatbot emotivi hanno delle caratteristiche che li rendono molto attrattivi per gli utenti perchè rispondono costantemente ai loro bisogni: l'allineamento socioaffettivo, la risposta emotiva profonda, l'iperaccudimento. Da un punto di vista educativo, la questione che maggiormente emerge è la tendenza delle persone a ricercare conferme continue verso il proprio punto di vista e cercare un'interazione monodirezionale, in cui vi è la tendenza a rispondere all'utente in modo sempre attinente alle sue aspettative e in modo sempre accondiscendente, rafforzando continuamente il punto di vista o il pensiero di chi scrive. Emerge forte il tema del rapporto con la diversità, il punto di vista diverso, lo sguardo verso ciò che è esterno a me, alla mia situazione, al mio modo di pensare.

Per questo motivo risulta importante creare situazioni in cui questo tema possa essere affrontato e su cui si possa condividere punti di vista, idee, riflessioni.

Due immagini potrebbero aiutarci a visualizzare questa questione:

lo specchio e la finestra. Lo specchio è l'oggetto attraverso cui una persona si riflette e che mostra costantemente l'immagine della persona che è davanti. Lo specchio continua a mostrare le proprie caratteristiche, i propri punti di vista, le proprie idee. Non permette un confronto, se non con sé stessi. Il rischio è quello di specchiarsi continuamente, ritenendo che quella che si vede sia l'unica realtà possibile, fissa, immutabile.

Lo specchio permette anche di riflettere su ciò che si è, su ciò che si vive, ma stare troppo davanti allo specchio fa emergere sempre di più piccoli difetti che alla lunga, possono diventare sempre più importanti e pressanti nella mente di chi continua a guardarli, perchè sempre davanti al suo riflesso. Gli specchi, in base all'inclinazione, possono riflettere anche una realtà distorta, che si allontana dalla realtà.

La finestra è ciò che permette di vedere all'esterno. Collega ciò che è esterno da ciò che è interno, li mette in comunicazione, li fa interagire e modificare reciprocamente. Essa, in base alla situazione, può essere

spalancata, socchiusa o semiaperta. Può permettere di isolarsi, attraverso le imposte o tende molto spesse. Permette anche un po' di specchiarsi, tramite i suoi vetri. Essa permette quindi uno sguardo che è "al di fuori di me", che a volte non piace, non fa al caso proprio, a volte invece fa crescere perché da uno sguardo diverso sulle cose. La finestra permette di accedere a qualcosa di altro da me. Ma una finestra sempre aperta non permette la privacy, richiede sempre di guardare verso l'esterno, non dà l'occasione di guardarsi dentro.

Con questa metafora vorremmo lavorare sulle modalità con cui si sviluppano le relazioni con l'IA emotiva: un rispecchiamento continuo del mio pensiero, delle mie opinioni, della mia storia, che non lascia spazio a punti di vista diversi, a nuove narrazioni, e nemmeno a quelle delle altre persone, insieme un'occasione di confronto con sé stessi.

Destinatari

Ragazzi e ragazze delle scuole superiori (14-19 anni)

Obiettivi

- Prendere consapevolezza sulle funzionalità dei chatbot emotivi rispetto alle loro caratteristiche riguardanti le modalità di interazione con l'utente nella dinamica del rapporto con l'altro e la diversità.
- Scoprire la differenza tra una relazione specchio e una relazione finestra.
- Portare i ragazzi a riflettere sul loro modo di interagire con la tecnologia dell'Intelligenza Artificiale.
- Sviluppare strumenti di pensiero critico e di costruzione di relazioni sane con la tecnologia.

Durata: 2 ore

Materiali necessari

- Scheda con sequenza di gesti (da preparare a cura del formatore)
- Scheda operativa “attività - la finestra” (allegata)
- Penne/matite
- Fogli bianchi

Struttura dell'attività

Prima attività (40 min)

PRIMA PARTE (10MIN): “Lo specchio”. I partecipanti vengono divisi a coppie e uno dei componenti della coppia pesca una sequenza di gesti che dovrà eseguire. L'altro della coppia dovrà riprodurre fedelmente quei gesti come se si trovasse di fronte ad uno specchio. Dopo circa 5 min la coppia si scambia i ruoli, pescando una nuova sequenza.

SECONDA PARTE (10MIN): “La finestra”. I partecipanti si dividono in gruppetti da max 6 persone. Ogni gruppo riceve una scheda con un codice che serve per decifrare e alcune parole scritte in codice. Lo scopo del gruppo è tradurre più parole possibili in 10 min.

TERZA PARTE (5 MIN): i gruppi leggono le loro parole e il formatore le scrive sulla lavagna.

QUARTA PARTE (10 MIN): il formatore introduce la differenza tra relazione specchio e relazione finestra rileggendo le dinamiche delle attività fatte.

Seconda attività (30 min)

PRIMA PARTE (10 MIN): i partecipanti sempre divisi in gruppi devono suddividere le parole dell'attività precedente, assegnandole alla categoria "relazione specchio" o "relazione finestra".

SECONDA PARTE (20 MIN): il formatore facilita una discussione plenaria nella quale ogni gruppetto condivide la propria scelta.

Terza attività (20 min)

Il formatore lascia momentaneamente in sospeso il discorso precedente per spiegare che cos'è l'intelligenza artificiale e come funzionano tecnicamente i Chatbot. Lo farà a partire dalla richiesta ai partecipanti di condividere le loro eventuali esperienze con l'intelligenza artificiale (L'avete mai utilizzata? Per che cosa? Com'è andata? Cosa ne pensate?).

Quarta attività (40min):

PRIMA PARTE (10 MIN): i partecipanti sempre divisi nei gruppetti precedenti dovranno riprendere le parole dell'attività precedente e decidere se quelle parole possono riferirsi alla relazione con un chatbot o alla relazione con una persona reale. Il formatore sottolinea che non si deve fare una scelta esclusiva (chatbot vs persona) ma che alcune parole potrebbero andare bene per entrambe oppure solo per una, a loro discrezione.

SECONDA PARTE (30 MIN): i partecipanti condividono le loro scelte e il formatore avvia la riflessione conclusiva.

RIFLESSIONE CONCLUSIVA:

Il formatore facilita una restituzione collettiva guidata da queste domande:

Sul rapporto con i Chatbot:

- “Quando vi capita di usare l’IA (ChatGPT, Character.AI, ecc.), sentite che funziona più come uno specchio o come una finestra? Perché?”
- “Vi è mai capitato di cercare conferme da un chatbot? Come vi siete sentiti?”
- “Cosa vi manca, se qualcosa manca, in una conversazione con un chatbot rispetto a una con una persona?”

Sulla complessità delle relazioni:

- “Nella vostra vita, quali sono i rapporti che funzionano più ‘a specchio’ e quali ‘a finestra’? Entrambi servono?”
- “Quando avete bisogno di uno specchio? E quando di una finestra?”
- “È sempre un problema cercare conferme? O a volte serve?”

Messaggi chiave da far emergere:

- Non esiste un uso “giusto” o “sbagliato” in assoluto
- I Chatbot rispondono a bisogni reali (riconoscimento, ascolto)
- Il rischio è quando lo specchio diventa l’unica modalità di relazione
- Le relazioni sane hanno bisogno sia di specchi che di finestre
- La consapevolezza di cosa stiamo cercando è il primo passo

SPECCHIO & FINESTRA: Quello che ti porti a casa

Lo specchio nelle relazioni

- Riflette te stesso/a: conferme, comprensione, accoglienza
- Serve per: riconoscersi, sentirsi validati, elaborare emozioni
- Rischio: se è l’unico sguardo, puoi perdere di vista il resto del mondo

La finestra nelle relazioni

- Apre al diverso: confronto, novità, punti di vista altri
- Serve per: crescere, scoprire, mettersi in discussione
- Rischio: se è sempre aperta, puoi perdere il contatto con te stesso/a

I chatbot emotivi sono specchi molto efficaci

- Ti danno sempre ragione (sycophancy)
- Si adattano a te (allineamento socioaffettivo)
- Sono sempre disponibili (paracomunicazione)
- Non ti giudicano mai

Questo non è un problema in sé

A volte abbiamo bisogno di sentirci capiti, accolti, confermati. I chatbot possono rispondere a questo bisogno.

Ma diventa un problema quando...

- Lo specchio diventa l'unica modalità di relazione
- Perdi la capacità di stare nel conflitto
- Eviti le relazioni reali perché "troppo complicate"
- Non riesci più a tollerare punti di vista diversi dal tuo

SCHEDA OPERATIVA - ATTIVITÀ “LA FINESTRA”

IL CODICE DECIFRATORE

Ogni numero corrisponde a una lettera dell'alfabeto:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Z
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

PAROLE DA DECIFRARE

Trasforma questi codici in parole. Attenzione: sono mischiate!

- 3-13-12-6-16-13-12-18-13
- 1-17-3-13-10-18-13
- 4-9-17-1-3-3-13-16-4-13
- 3-16-5-17-3-9-18-1
- 3-13-11-14-16-5-12-17-9-13-12-5
- 17-6-9-4-1
- 1-14-14-16-13-20-1-21-9-13-12-5
- 6-9-4-19-3-9-1
- 3-13-12-6-5-16-11-1
- 4-9-1-10-13-7-13
- 12-13-20-9-18-1
- 1-3-3-13-12-4-9-17-3-5-12-4-5-12-21-1
- 3-13-12-6-10-9-18-18-13
- 3-13-12-6-13-16-18-13
- 16-1-17-17-9-3-19-16-1-21-9-13-12-5
- 1-14-5-16-18-19-16-1
- 17-3-13-14-5-16-18-1
- 5-11-14-1-18-9-1
- 16-9-6-10-5-17-17-9-13-12-5
- 1-3-3-13-7-10-9-5-12-21-1



SOLUZIONI (solo per il formatore)

1. CONFRONTO
2. ASCOLTO
3. DISACCORDO
4. CRESCITA
5. COMPrensIONE
6. SFIDA
7. APPROVAZIONE
8. FIDUCIA
9. CONFERMA
10. DIALOGO
11. NOVITÀ
12. ACCONDISCENDENZA
13. CONFLITTO
14. CONFORTO
15. RASSICURAZIONE
16. APERTURA
17. SCOPERTA
18. EMPATIA
19. RIFLESSIONE
20. ACCOGLIENZA

Contatti

SEGRETERIA

info@fondazionecarolina.org
342 1711228

UFFICIO STAMPA

ufficiostampa@fondazionecarolina.org
348 2856003

RESCUE TEAM

rescueteam@fondazionecarolina.org

CENTRO RETE

rete@fondazionecarolina.org
329 8019584

SEDE LEGALE E OPERATIVA:

Viale Sondrio, 7 - 20124 MILANO



www.fondazionecarolina.org
www.minorionline.com