Dipendenti dal riconoscimento

Intelligenza artificiale, relazioni e nuove forme di dipendenza tra adolescenti e giovani

Michele Scaffidi, | 22 ottobre 2026

Quando parliamo di dipendenze legate alla tecnologia pensiamo generalmente al tempo trascorso davanti a uno schermo, all'uso compulsivo dei social network, ai videogiochi o alla necessità di controllare continuamente notifiche e messaggi. L'attenzione si concentra sulla frequenza di utilizzo e sulla difficoltà a interromperlo.

L'intelligenza artificiale generativa introduce però qualcosa di differente. Non offre soltanto contenuti e non si limita a trattenerci all'interno di una piattaforma: risponde, dialoga, si adatta al contesto che le forniamo e può accompagnarci in attività molto diverse tra loro. Possiamo chiederle un'informazione, affrontare un problema, confrontare due possibilità o sottoporle un dubbio. Proprio perché entra in attività che avremmo comunque svolto, il confine tra strumento e interlocutore può diventare meno netto.

Nel mio precedente contributo su Welforum.it avevo richiamato il rischio di chiedere alla tecnologia di compensare, oltre ai nostri limiti operativi, anche quelli relazionali e sociali. Il passaggio che interessa qui è quello successivo: che cosa accade quando quella compensazione diventa più semplice e gratificante del confronto con gli altri?

È una domanda che riguarda l'intera società, ma assume un rilievo particolare nell'adolescenza e nella prima giovinezza, quando riconoscimento, appartenenza e confronto contribuiscono alla costruzione dell'identità. Potrebbe allora svilupparsi una forma di dipendenza diversa da quelle digitali che già conosciamo, legata alla gratificazione prodotta dal modo in cui questi sistemi si relazionano con noi? Una forma di **dipendenza dal riconoscimento**.

Da strumento a interlocutore

Il passaggio può essere quasi impercettibile. Inizialmente chiediamo alla macchina di aiutarci a svolgere un compito; successivamente possiamo utilizzarla per verificare un'ipotesi, valutare un'alternativa o mettere alla prova un ragionamento. Ciò che nasce come supporto operativo comincia così a occupare anche lo spazio del confronto.

Per gli adolescenti questo passaggio è già tutt'altro che teorico. Il XVI *Atlante dell'Infanzia (a rischio)* di *Save the Children, Senza Filtri*, segnala che oltre il 92% dei ragazzi e delle ragazze tra i 15 e i 19 anni utilizza strumenti di intelligenza artificiale. Il dato diventa ancora più significativo osservando le ragioni dell'uso: il 41,8% dichiara di averli utilizzati per cercare aiuto quando si sentiva triste, solo o ansioso e oltre il 42% per ricevere consigli su scelte importanti. Nello stesso quadro, meno della metà degli adolescenti intervistati dichiara un buon livello di benessere psicologico.

Questi numeri non dimostrano l'esistenza di una dipendenza, ma mostrano che l'IA sta già entrando in spazi che non sono soltanto informativi o scolastici. Una parte consistente dei ragazzi le si rivolge anche nei momenti di fragilità, per orientarsi, cercare conforto o ottenere una risposta quando non sa a chi rivolgersi.

Una ricerca realizzata nel 2025 da OpenAI e MIT Media Lab[note]Phang, J., Lampe, M., Ahmad, L., Agarwal, S., Fang, C. M., Liu, A. R., Danry, V., Lee, E., Chan, S. W. T., Pataranutaporn, P., & Maes, P. (2025). *Investigating Affective Use and Emotional Well-being on ChatGPT*. arXiv:2504.03888[/note] ha mostrato che l'uso esplicitamente affettivo di ChatGPT rappresentava una parte minoritaria delle interazioni, rilevando però in alcune modalità d'uso intenso associazioni con dipendenza emotiva e uso problematico, senza stabilire semplici rapporti causali. La funzione relazionale può dunque emergere anche da un uso nato per studiare, lavorare o risolvere problemi.

Una relazione a basso attrito

Le relazioni umane contengono inevitabilmente una quota di attrito. Gli altri non sono sempre disponibili, possono non comprenderci, dissentire, annoiarsi o avere esigenze diverse dalle nostre. Possono non riconoscere un merito che vorremmo

ci fosse attribuito oppure costringerci a spiegare meglio ciò che pensiamo. Questo attrito produce fatica, ma è anche una dimensione fondamentale dell'esperienza sociale: l'altro può sottrarsi, opporsi e obbligarci a negoziare la nostra posizione. In adolescenza il rapporto con i pari e con gli adulti diventa inoltre uno dei luoghi nei quali si misura il proprio valore e si costruisce un'identità più autonoma.

Un sistema conversazionale è costruito secondo una logica differente: deve essere utile, responsivo e capace di mantenere l'interazione organizzando la risposta intorno alla richiesta ricevuta. Nel campo dell'intelligenza artificiale viene utilizzato il termine *sycophancy* per indicare la tendenza di un modello a essere eccessivamente accondiscendente nei confronti dell'utente. Nell'aprile del 2025 OpenAI ritirò un aggiornamento di GPT-4o proprio perché il modello era diventato eccessivamente elogiativo e accomodante.

Questo non significa che l'intelligenza artificiale dia sempre ragione a chi la utilizza. Sarebbe semplicistico e falso. Rimane però una differenza strutturale: anche quando ci contraddice, la macchina resta a disposizione della conversazione, non manifesta disinteresse, non deve distribuire la propria attenzione fra bisogni diversi e non chiede reciprocità.

In questo senso riduce enormemente **il costo relazionale dell'essere ascoltati**.

Quando la relazione diventa un prodotto

Il fenomeno diventa ancora più evidente osservando la diffusione degli *AI companion*, sistemi pensati non principalmente per risolvere problemi, ma per costruire una relazione personalizzata con l'utente. Alcune applicazioni propongono esplicitamente amici, partner, "fidanzate" o "fidanzati" virtuali, configurabili nelle caratteristiche e capaci di mantenere continuità conversazionale.

Immaginiamo un adolescente o un giovane adulto insicuro e particolarmente sensibile al rifiuto. In una relazione con un'altra persona dovrebbe esporsi, accettare di poter non piacere, tollerare attese e silenzi e confrontarsi con desideri che non controlla. Una compagna virtuale può invece essere costruita intorno alle sue preferenze e rendere molto meno rischiosa l'esperienza della vicinanza. Il problema non è l'insicurezza di quel ragazzo, ma la coincidenza fra una vulnerabilità e un ambiente relazionale capace di eliminare buona parte di ciò che, nelle relazioni umane, produce incertezza e frustrazione.

La ricerca **"***I am here for you": Adolescents' perceptions of relational conversational AI and the social-emotional correlates of preference,* pubblicata nel 2026 su *Computers in Human Behavior Reports*[note]Kim, P. Y., Xie, Y., & Yang, S. (2026). *"I am here for you": Adolescents' perceptions of relational conversational AI and the social-emotional correlates of preference. Computers in Human Behavior Reports*, 24, 101297.[/note], ha confrontato in 284 coppie adolescente-genitore due differenti modalità di risposta di un chatbot. I ragazzi tra gli 11 e i 15 anni hanno valutato il profilo maggiormente relazionale come più umano, piacevole, affidabile e vicino sul piano emotivo. Inoltre, chi preferiva questo tipo di interazione riportava mediamente una qualità peggiore delle relazioni familiari e livelli più elevati di stress e ansia.

Anche qui occorre evitare determinismi: non significa che un ragazzo in difficoltà svilupperà una dipendenza dall'IA. Il dato suggerisce però che proprio chi dispone di relazioni meno soddisfacenti può trovare particolarmente attrattiva una modalità conversazionale più validante e coinvolgente. Quanto più la relazione artificiale riduce il rischio del rifiuto, tanto più quella umana può apparire costosa.

Il bisogno di riconoscimento

Il riconoscimento non è un bisogno marginale della vita sociale. Una parte importante della teoria sociale ha mostrato come la costruzione dell'identità dipenda anche dalla possibilità di vedersi riconosciuti dagli altri.

Nel precedente articolo il tema riguardava soprattutto la capacità di riconoscere l'altro, accettandone differenza e pluralità. Qui il movimento è anche quello opposto: il bisogno di essere riconosciuti dall'altro, di percepire che ciò che siamo, facciamo e rappresentiamo possieda un valore all'interno di una relazione sociale.

Per un adolescente questo passaggio è particolarmente delicato. L'autonomia crescente dalla famiglia aumenta il peso dello sguardo dei pari, delle appartenenze e della conferma sociale, mentre giudizio ed esclusione possono assumere un'intensità difficile da ridimensionare. In questo spazio un interlocutore sempre disponibile e poco esposto alla dinamica del rifiuto può offrire una gratificazione particolarmente potente.

Uno studio internazionale pubblicato nel 2026 su *Technology in Society*[note]Kostka, G., & Zhou, H. (2026). "Emotional attachment to AI chatbots: Evidence from Germany, China, South Africa, and the United States". *Technology in Society,* 87, 103379.[/note], su 7.027 persone in quattro Paesi, ha rilevato forme di attaccamento emotivo verso chatbot in almeno un terzo degli utenti. Tra i fattori associati comparivano sostegno percepito, riduzione della solitudine e libertà dal giudizio; l'attaccamento risultava inoltre fortemente associato a indicatori di dipendenza, senza coincidere automaticamente con essa.

Il differenziale di gratificazione

Se sistemi responsivi, disponibili e scarsamente giudicanti entrano in contesti nei quali adolescenti e giovani fanno invece esperienza di competizione, isolamento, fragilità dei legami o difficoltà a sentirsi riconosciuti, si produce una differenza significativa fra le due esperienze. L'intelligenza artificiale non crea questo vuoto, ma può inserirvisi con grande efficacia. Potremmo definire questa differenza **differenziale di gratificazione**.

Nella relazione con gli altri dobbiamo negoziare attenzione e riconoscimento, accettando dissenso, incomprensione e frustrazione. Nell'interazione con la macchina la risposta viene invece costruita intorno alla nostra domanda, anche quando introduce un'obiezione. Naturalmente una macchina non ci riconosce nel significato umano del termine: non prova interesse e non desidera reciprocità. Può però produrre la sensazione di essere ascoltati, presi in considerazione e accompagnati.

La nozione di dipendenza può allora assumere un significato diverso: non soltanto la difficoltà di smettere di utilizzare uno strumento, ma quella di rinunciare al tipo di relazione che rende disponibile.

Dalla gratificazione alla capacità critica

Questa dinamica non riguarda soltanto la sfera affettiva. Se l'intelligenza artificiale diventa un interlocutore abituale al quale sottoponiamo informazioni, decisioni e ragionamenti, può modificarsi anche la nostra disponibilità a sostenere la fatica del dubbio.

È un aspetto che incontro nel mio utilizzo quotidiano. Quando uso l'intelligenza artificiale per esplorare un'ipotesi o sottoporre un ragionamento a verifica, devo ricordarmi di interrogarla anche su ciò che può indebolire la mia posizione: obiezioni, elementi contrari, premesse date per scontate. Una risposta articolata e convincente che conferma un'intuizione già nostra produce infatti una gratificazione particolare: vediamo il nostro pensiero sviluppato, ordinato e reso più coerente. La conferma non riguarda più soltanto il contenuto dell'idea, ma può diventare indirettamente una conferma della nostra capacità di averla formulata.

È qui che riconoscimento e senso critico si incontrano. Quanto più un interlocutore diventa fonte stabile di gratificazione e validazione, tanto più può diventare difficile mantenere nei suoi confronti una distanza critica. Per adolescenti e giovani, che stanno costruendo progressivamente autonomia di giudizio e capacità di confrontarsi con prospettive differenti, questo aspetto merita un'attenzione specifica. Il problema non è evitare di utilizzare l'intelligenza artificiale per pensare. È evitare che il suo utilizzo renda progressivamente meno necessario **pensare contro ciò che essa ci restituisce**.

Una dipendenza ancora da comprendere

Parlare oggi di una nuova dipendenza richiede cautela. Non disponiamo di elementi sufficienti per trasformare questi fenomeni in una categoria clinica unitaria e sarebbe improprio sovrapporre uso frequente, attaccamento emotivo, dipendenza e semplice utilità percepita.

Attendere però una definizione clinica prima di interrogare il fenomeno sul piano sociale ed educativo sarebbe altrettanto limitante. Le dipendenze non riguardano soltanto l'oggetto dal quale dipendiamo, ma anche la funzione che quell'oggetto arriva progressivamente a svolgere nella nostra vita.

Se una delle funzioni dell'intelligenza artificiale diventasse offrire riconoscimento, rassicurazione e conferma, la domanda non sarebbe soltanto quanto un ragazzo la utilizzi, ma che cosa stia cercando in quella relazione e quali altri spazi possano progressivamente diventare meno necessari.

Questo non significa considerare problematico ogni supporto ricevuto attraverso l'IA. La questione è comprendere quando la tecnologia amplia le possibilità relazionali di un adolescente e quando inizia invece a sostituire spazi di reciprocità, limite e negoziazione.

Educare anche alla relazione con la macchina

Forse una parte dell’educazione all’intelligenza artificiale dovrà allora occuparsi di qualcosa che ha poco a che vedere con la capacità di formulare un buon prompt.

Stiamo giustamente imparando a insegnare ai ragazzi a verificare le fonti, proteggere i dati personali, riconoscere risposte inattendibili e comprendere i limiti dei modelli. Dovremo probabilmente aiutarli anche a riconoscere quale funzione questi strumenti stanno assumendo nelle loro vite, distinguendo quando cercano un confronto e quando stanno invece cercando una conferma.

Questo richiede però anche una responsabilità del mondo adulto. Se chiediamo ai giovani di non sostituire le relazioni con una macchina, dobbiamo interrogarci sulla qualità degli spazi relazionali che offriamo loro. Il dato di Save the Children secondo cui più di quattro ragazzi su dieci hanno già cercato nell’IA aiuto in momenti di tristezza, solitudine o ansia non può essere letto soltanto come una questione di alfabetizzazione digitale. Interroga anche la disponibilità di adulti, servizi, scuola, famiglia e comunità capaci di ascoltare senza ridurre immediatamente il disagio a un problema da correggere.

Educare all’IA significa allora anche preservare il valore dell’attrito relazionale. Essere contraddetti o non sentirsi compresi può essere frustrante, ma sono anche queste esperienze a costruire la capacità di stare in relazione con un altro che non esiste soltanto in funzione dei nostri bisogni.

Il rischio di una nuova dipendenza potrebbe nascere quando ci abituiamo a un’interazione nella quale l’attenzione è facilmente disponibile, il costo del confronto è ridotto e il riconoscimento è più semplice da ottenere. Per gli adolescenti, che stanno imparando proprio attraverso le relazioni a tollerare frustrazione, distanza e alterità, la questione riguarda quindi non soltanto quanto useranno l’intelligenza artificiale, ma quale esperienza della relazione costruiranno utilizzandola.

Potremmo scoprirne davvero gli effetti quando il confronto con gli altri inizierà ad apparire inutilmente faticoso rispetto a un interlocutore che può esserci sempre, ascoltare sempre e adattarsi molto più facilmente a ciò che desideriamo.