

Generazione fAI da te. Intelligenza artificiale e codici affettivi

Tommaso Zanella

*Psicoterapeuta Minotauro, vicepresidente Fondazione Minotauro, docente a contratto
Sigmund Freud University*

Riassunto

L'articolo propone una lettura dell'uso dell'intelligenza artificiale da parte di adolescenti e giovani adulti, collocandola all'interno del paradigma post-narcisistico e della teoria dei codici affettivi di Franco Fornari. A partire dall'esperienza clinica e di ricerca maturata negli ultimi anni sui fenomeni connessi all'uso della rete, dei videogiochi e dei dispositivi digitali, viene analizzato come l'IA – e in particolare ChatGPT – si configuri non solo come strumento tecnologico, ma come oggetto relazionale capace di attivare codici affettivi in forma parziale e simulata. L'articolo esplora il modo in cui l'IA risponde alle fragilità contemporanee – algofobia, difficoltà a tollerare il conflitto, crisi della funzione adulta e del materno – offrendo continuità, riconoscimento e contenimento senza esporre al rischio della reciprocità e della perdita. Attraverso l'analisi dei codici viene mostrato come l'interazione con l'IA favorisca processi di regolazione affettiva più che di trasformazione, aprendo interrogativi clinici rilevanti sul rapporto tra contenimento, desiderio e crescita. In conclusione, l'articolo propone di considerare l'IA come un rivelatore dei codici affettivi oggi più difficili da abitare, offrendo spunti per una integrazione clinica del fenomeno.

Parole chiave: *intelligenza artificiale – codici affettivi – post-narcisismo*

Abitare i mezzi digitali

La digitalizzazione dell'esperienza adolescenziale non è un semplice incremento di tempo trascorso online. È una trasformazione del modo in cui si cercano legami, si sperimentano confini, si costruiscono identità, si vivono le emozioni e, soprattutto, si tenta di crescere.

Un punto di partenza, spesso dimenticato nel dibattito pubblico, è che ragazzi e ragazze non si limitano a utilizzare i media: li abitano e li trasformano. Ogni tecnologia

propone utilizzi predefiniti, ma sono i compiti evolutivi a selezionare, intensificare e ridefinire le funzioni iniziali dello strumento. In adolescenza l'urgenza è duplice: separarsi e restare in legame; mettere distanza dal mondo familiare e, contemporaneamente, trovare un ambiente in cui il Sé possa sperimentarsi senza essere troppo esposto. La rete, lo smartphone e i videogiochi sono diventati così oggetti transizionali contemporanei, spazi intermedi in cui sperimentare identità, bisogni, desideri e appartenenze.

Questa appropriazione è un vero e proprio lavoro psichico. L'adolescente sceglie piattaforme e pratiche che massimizzano ciò di cui ha bisogno in quel momento (contatto, riconoscimento, fuga, controllo) e minimizzano ciò che non riesce a reggere (esposizione corporea, competizione diretta, ambivalenze, vissuti di inadeguatezza o vergogna). La personalizzazione non riguarda solo l'uso, ma la costruzione di un ambiente emotivo.

L'adulto osserva preoccupato e disorientato le pratiche così intense e coinvolgenti dei propri figli, spesso scambiandole per una dipendenza. La dipendenza da internet non è una malattia dell'oggetto ma come una configurazione del rapporto tra adolescenti e ambiente: un modo, talvolta disfunzionale, di tentare di regolare emozioni e legami quando le risorse interne e relazionali risultano insufficienti (Di Lorenzo et al., 2013, Lancini, 2019, Lancini et al., 2020). Da diversi anni abbiamo compreso quanto poco valore per la comprensione dei ragazzi risieda nel conteggiare la quantità di tempo speso online, e quale profonda lettura emerge invece nell'indagare la qualità del legame e la funzione psichica che quell'oggetto svolge per quell'adolescente (Lancini, 2019).

Anche la psicodinamica del ritiro sociale ha evidenziato come la rete non sia causa diretta della patologia ma spesso rappresenta la sua infrastruttura affettiva. È ciò che consente al soggetto di non crollare del tutto, ma anche ciò che può rendere meno urgente il ritorno al mondo, offrendo uno spazio con funzione di ricovero e palestra di un Sé in costruzione in scacco (Lancini, 2019).

In numerose situazioni, la rete viene utilizzata come modulatore di stati interni: attenuare l'ansia, mitigare la vergogna, evitare i conflitti, compensare la solitudine. Quando la tecnologia viene usata in senso compensatorio, l'oggetto digitale non è il problema ma la personale soluzione trovata dal soggetto a un problema psichico e relazionale: una risposta, spesso efficace nel breve periodo, a bisogni o difficoltà preesistenti (Kardefelt-Winther, 2014; Lancini 2019). Il punto clinico è comprendere a quale dolore la tecnologia risponde e quali alternative relazionali o simboliche sono state rese indisponibili.

Il cambio di paradigma: il post-narcisismo e la fragilità adulta

Recentemente Lancini (2023) ha evidenziato come il paradigma culturale e clinico sia cambiato: non siamo più nell'epoca del narcisismo, centrato sull'apparire e sull'immagine; siamo nel post-narcisismo, dove il tema dominante è la fragilità

dell'adulto e la difficoltà nel rispondere ai bisogni del vero Sé dei ragazzi. L'adulto contemporaneo può essere molto presente – fisicamente e comunicativamente – e proclamare una grande disponibilità all'ascolto fin dall'infanzia; ma tale disponibilità è spesso condizionata da una richiesta implicita: “*sii te stesso, a modo mio*” (Lancini, 2023).

Lancini (2023) e Cirillo (2024) sottolineano come la sofferenza adolescenziale odierna sia alimentata dall'incapacità adulta di sostare nel dolore senza ricorrere alla banalizzazione o alla soluzione immediata. Il rischio è che il vero Sé del ragazzo resti non visto, non incontrabile, pur in presenza di un ambiente apparentemente molto disponibile. Una disponibilità però virtuale, poco incline alle verità emotive degli adolescenti.

Il concetto di algofobia (Byung-Chul Han, 2021) – la paura del dolore, soprattutto del dolore psichico – è un tratto peculiare del post-narcisismo: la tendenza a considerare l'emozione spiacevole e scomoda come intruso da eliminare. Quando questo approccio si declina nella relazione educativa, produce un cortocircuito: l'adulto vuole che il figlio stia bene, ma non regge le traiettorie attraverso cui il figlio cresce. Cirillo (2024) descrive in maniera molto efficace ciò che ne deriva, le sofferenze mute e profonde che attraversano l'adolescenza attuale, dagli attacchi al Sé che coinvolgono corpo e mente alle sempre più diffuse difese dissociative.

La fragilità adulta e in particolare materna si manifesta in maniera fragorosa: non per mancanza né per eccesso di amore, ma per difficoltà a elaborare e trasformare la propria sofferenza, che a sua volta ostacola la funzione di contenimento. In questa prospettiva, la crisi del materno, sintetizzata in un intervento a un recente seminario organizzato dalla Fondazione Minotauro “mentre cercavamo il padre è mancata la madre” (Scodeggio, Simionato, 2025), non va intesa come colpa o giudizio morale, ma come indicatore clinico e psicosociale: l'attenzione culturale alla crisi dell'autorità paterna ha rischiato di lasciare in ombra una fatica nuova del materno. Ne consegue che la separazione in molti casi è meno al centro del lavoro con le madri: a volte il compito è riavvicinarsi, fare un passo avanti verso l'autenticità dolorosa del figlio.

Molti adolescenti riferiscono di essere ascoltati solo finché restano nei confini di un discorso gestibile: ansia ‘scolastica’, tristezza ‘motivata’, rabbia ‘moderata’. Quando emergono emozioni più intense e meno direttamente comprensibili nelle loro cause e risoluzioni – vuoto, odio, disperazione, vergogna – l'adulto si spaventa e cerca di chiudere: con soluzioni rapide, *best practice*, moralismi, consigli tratti dal proprio passato di adolescente di decenni prima o deleghe (Cirillo, 2024). Il ragazzo impara allora che non esiste spazio relazionale per ciò che è davvero doloroso, e che deve arrangiarsi altrove.

Videogiochi, dal gioco evolutivo alla sospensione

Il cambiamento di paradigma si riflette in modo tangibile nei modi di navigare in rete da parte degli adolescenti. Un esempio emblematico è quello dei videogiochi.

Accanto alle ormai classiche letture in termini di passione, dipendenza, o strumento di socialità, nella clinica con adolescenti e giovani adulti emerge un nuovo approccio: il videogioco come fuga di non-pensiero. Non (solo) divertimento, non (solo) competizione, non (solo) relazione; ma uno “stare” prolungato dentro ambienti senza attivare processi psichici evolutivi. L’adolescente può restare online senza essere davvero in contatto con sé o con l’altro, può compiere azioni senza che esse costruiscano una storia personale, può riempire ore con micro-compiti che non generano crescita.

Nelle consultazioni con ragazzi che giocano molte ore, una domanda clinica utile è: “che cosa fai, quando giochi?”. La risposta non è sempre “vinco”, “mi diverto”, “sto con gli amici”. Sempre più spesso è: “sto lì”. È una posizione che somiglia al ritiro: stare in un luogo che non chiede di scegliere né di esporsi. Alcuni ambienti di gioco permettono una permanenza senza obiettivo, una sospensione del tempo e del pensiero, un galleggiamento. Il vuoto non viene colmato, viene però reso abitabile. In questa prospettiva, il videogame non è un semplice passatempo: è un dispositivo di regolazione del vuoto e della dissociazione. Non sorprende che possa diventare centrale in alcune forme moderne di ritiro sociale, dove il corpo è spesso vissuto come intralcio e la mente come luogo di eccesso di emozione incontenibile.

Nel lavoro clinico, una differenza cruciale riguarda la qualità del gioco. Esistono videogiochi che funzionano come palestra di competenze e come scena narrativa: l’utente impara a pianificare, fallisce, riprova, coordina con altri, costruisce strategie e – talvolta – racconta qualcosa di sé attraverso un avatar. In tali situazioni, il gioco può sostenere compiti evolutivi (autonomia, competenza, appartenenza). Il videogioco può rappresentare un luogo di competenza: la logica è quella del compito, dell’allenamento, della performance. Nella clinica, questo registro è presente soprattutto quando il ragazzo ha ancora un investimento sul futuro: vuole migliorare, vuole essere bravo, vuole misurarsi. In quel caso il gioco è un teatro di rivalità e di appartenenza, con una quota anche sana di competitività. Eppure, nel post-narcisismo osserviamo un’altra deriva: il gioco come contenitore che sostituisce il pensiero e sospende la domanda su di sé. Non si tratta più di ‘fare bene’, ma di ‘stare’ dentro un ambiente che tiene insieme il soggetto senza chiedergli di diventare qualcuno. Il gioco diviene contenitore di un’affettività che non trova parola. Qui il videogame opera come *holding* tecnologico: tiene insieme il soggetto, gli permette di non crollare, ma lo fa attraverso una forma di anestesia emotiva e narrativa.

Perché ChatGPT ora?

Con la saldatura nelle trame di vita quotidiana e di crescita dell’intelligenza artificiale conversazionale, e in particolare di ChatGPT, molti adolescenti e giovani adulti hanno trovato un oggetto nuovo: non un social, non un gioco, non un motore di ricerca, ma un interlocutore linguistico.

Il successo di ChatGPT non sembra spiegabile solo dall’innovazione tecnica. È un

oggetto che risponde pienamente alle esigenze peculiari del post-narcisismo: offre presenza senza richiedere esposizione, ascolto senza giudizio, organizzazione del pensiero senza bisogno di una prestazione relazionale. Un interlocutore sempre in ascolto che non chiede nulla in cambio, non porta bisogni suoi né si offende, non ha cicatrici né distrazioni, non ha aspettative né ideologie da difendere.

Adolescenti e giovani adulti ricorrono sempre più spesso a ChatGPT per molteplici utilizzi, dal supporto allo studio alla ricerca di informazioni, ma anche come coach comunicativo o per ottenere supporto emotivo. Quest'ultima funzione è particolarmente interessante e nuova.

Come rivela Save the Children (2025) nella XVI edizione dell'Atlante dell'Infanzia a rischio, in Italia il 92,5% degli adolescenti tra i 15 e i 19 anni utilizza l'IA: circa 1 su 3 tutti i giorni – o quasi. Inoltre, il 41,8% di ragazzi e ragazze lo fa per cercare conforto in momenti di particolare vulnerabilità emotiva, quando prova tristezza, solitudine o ansia, mentre oltre il 42% vi ha cercato consigli su scelte importanti, come quelle inerenti a relazioni, sentimenti, scuola e lavoro.

Quando gli utenti chiedono a ChatGPT un aiuto emotivo, la risposta tipica del modello tende a includere mosse ricorrenti di gestione delle emozioni molto efficaci: dal riconoscimento e validazione all'invito a contattare risorse di supporto umano. OpenAI, società laboratorio di ricerca sull'intelligenza artificiale nonché inventore di ChatGPT, nei propri documenti di valutazione sulla gestione delle conversazioni sensibili, descrive esplicitamente l'obiettivo di rendere le risposte più capaci di riconoscere e sostenere le persone in momenti di distress, mantenendo limiti non clinici e promuovendo il ricorso a supporti professionali quando necessario (OpenAI, 2025).

Se consideriamo la *funzione transizionale* (Winnicott, 1965) come capacità di creare uno spazio intermedio tra mondo interno e mondo esterno, ChatGPT può essere pensato come *oggetto transizionale linguistico*: un luogo in cui provare parole, costruire scenari, dare forma a un vissuto, senza il rischio immediato dello sguardo dell'altro. Per alcuni adolescenti, questo spazio può essere un primo passo verso la simbolizzazione: chiedere all'IA "che cosa mi sta succedendo" presuppone il riconoscere che "mi sta succedendo qualcosa". ChatGPT in quest'ottica sarebbe a pieno titolo integrato nello *spazio psichico allargato* (Jeammet, 1980) degli adolescenti odierni.

Emozioni in chat: contenimento e validazione

Come accennato, nelle richieste emotive la risposta dell'IA spesso segue una sequenza che, in termini psicologici, somiglia a una micro-intervista di supporto. L'elenco seguente viene restituito da ChatGPT 5.2 chiedendo come gestisca questa tipologia di comando.

1. rispecchiamento ("sembra che tu stia sentendo...");
 2. esplorazione in un luogo sicuro con domande aperte non intrusive ("ti va di
-

dirmi cosa è successo?”)

3. validazione (“è comprensibile che tu ti senta così...”);
4. normalizzazione senza minimizzazione;
5. aiuto a dare nome e differenziare il tipo di emozione
6. focus sui bisogni connessi con quella emozione (ad esempio conforto, vicinanza, ...)
7. proposta di passi concreti di regolazione emotiva e strategie;
8. invito, se necessario, a cercare aiuto umano, eventualmente professionale.

Questa sequenza produce un effetto di contenimento e di organizzazione del caos emotivo. È un’esperienza particolarmente attrattiva quando l’ambiente adulto reale appare incapace di offrire la stessa tenuta perché reagisce con allarme o perché banalizza o moralizza.

Quando ChatGPT viene usato per la regolazione emotiva l’IA diventa uno strumento di mentalizzazione esternalizzata. L’utente affida al testo la funzione di nominare, ordinare, dare cornici. È come se l’alfabeto emotivo fosse fuori, non dentro. Nel breve periodo, questo può essere un potente aiuto: mette parole, ordine e senso dove c’è caos. Nel lungo periodo, la domanda clinica è se queste parole vengano poi interiorizzate o se restino in prestito. Certamente su questo aspetto occorreranno studi e approfondimenti ulteriori.

L’uso di ChatGPT come coach comunicativo ha una dimensione prestazionale (dire la cosa giusta, evitare errori), ma la sua radice è, ancora una volta, regolativa: ridurre l’ansia relazionale e la vergogna anticipatoria, ma anche rendere la rabbia più modulata e depotenziata dello spauracchio di distruttrice di legami. La richiesta di aiutare a scrivere un messaggio non è solo una richiesta di parole: è una richiesta di protezione. Ciò che viene affidato all’IA è la gestione della soglia di rischio: quanto mi espongo? quanto posso perdere? In termini evolutivi, questa delega segnala un deficit di appoggio interno: il soggetto non si sente sufficientemente sostenuto da un ambiente umano per tollerare l’imperfezione del proprio gesto comunicativo.

ChatGPT come risposta a una domanda culturale: la cura senza peso

Un altro tratto post-narcisistico è la difficoltà a tollerare la dipendenza dall’altro (Cirillo, 2024; Lancini 2025). Dipendere da un genitore o da un partner significa esporsi alla possibilità del rifiuto, alla fatica della reciprocità, alla necessità di negoziare. Dipendere da un sistema non umano può apparire meno minaccioso: non c’è chi vince e chi perde, non c’è chi si sottrae, non c’è chi ti fa pagare l’aiuto con un’emozione. L’IA offre un legame asimmetrico, ma proprio l’asimmetria lo rende percepibile come sicuro.

Se i media precedenti hanno offerto soprattutto immagini, contatti e ambienti, ChatGPT offre qualcosa di diverso: una relazione testuale che assomiglia al prendersi cura. È qui che si gioca il suo successo in epoca post-narcisista. Molti adolescenti descrivono il legame con l’adulto come gravato da due rischi: ferire e

deludere. Parlare con un genitore o con un adulto significa attivare immediatamente giudizio e preoccupazione. ChatGPT, al contrario, permette un'esperienza di parola senza peso: posso dire senza far soffrire nessuno, posso chiedere senza sentirmi in debito, posso ricevere attenzione senza sentirmi eccessivo. Come ha ben ricordato un paziente di 17 anni: "se dico a ChatGPT che voglio morire, non mi risponderebbe mai di non dirlo nemmeno per scherzo, di non pensarla o che se lo sto affermando non lo voglio fare per davvero!".

L'attrattiva esercitata dall'intelligenza artificiale sugli adolescenti riguarda, quindi, l'autosufficienza emotiva. Molti ragazzi sembrano aver interiorizzato, fin dall'infanzia, l'idea di doversela cavare da soli anche rispetto al dolore. Non perché manchi la presenza fisica dell'adulto, ma perché il loro soffrire viene spesso percepito come eccessivo, allarmante o destabilizzante per l'altro. In questo senso, l'autonomia non coincide con un processo di separazione ben riuscito, ma con una forma di sopravvivenza affettiva forzata. L'uso di ChatGPT si inserisce in questa traiettoria: l'IA offre uno spazio in cui il soggetto può fare da sé senza sentirsi colpevole o temere di far soffrire qualcuno, senza dover modulare il proprio dolore per renderlo accettabile. Potremmo descrivere quella attuale come una sorta di "*generazione fAI da te*": una generazione che ha imparato a prendersi cura di sé prima ancora di aver potuto affidarsi a un altro sufficientemente solido. In questa prospettiva, l'IA non crea l'autosufficienza, ma ne intercetta il bisogno e la rende praticabile.

Esperienza affettiva con l'IA: una lettura di codice

Codice materno: contenimento: funzione calmante e regolazione dell'angoscia

ChatGPT tende a offrire un primo livello di contenimento: restituisce all'utente un'immagine organizzata del suo vissuto. Nominare l'emozione riduce la confusione e produce un confine. Dal punto di vista dei codici, è una funzione che rimanda al materno: contenere l'angoscia, dare forma a ciò che è informe (Fornari, 1981).

Il codice materno non coincide con la figura concreta della madre, ma con una funzione psichica: dare continuità al legame, rendere tollerabile l'angoscia, trasformare il sentire in esperienza pensabile. Il codice materno opera attraverso il contenimento, la continuità della presenza e la possibilità di trasformare l'eccitazione grezza in affetto simbolizzabile. Nel post-narcisismo, come visto, l'adulto c'è, ma fatica a reggere ciò che nel figlio è doloroso, ambivalente o non immediatamente riparabile. Ne deriva un contenimento parziale, intermittente o addirittura assente, che porta anzi a dover silenziare ed eliminare parti autentiche di sé.

In questo scenario, ChatGPT offre una forma di contenimento linguistico relativamente stabile: accoglie, valida, ordina. Proprio perché non si spaventa e non crolla, intercetta un bisogno di base di un materno. Tuttavia, si tratta di un contenimento senza corpo e senza storia condivisa: può sostenere la parola, ma non sostituisce l'esperienza relazionale in cui il dolore viene portato a un altro umano e,

nel tempo, reso più tollerabile.

Il codice materno attivato nell'utilizzo dell'IA rivela, tanto quanto il codice affettivo descritto da Fornari (1985), non solo la sua funzione protettiva dall'angoscia di distruzione ma anche il potenziale rischio di fusionalità, ostacolando la separazione e la crescita se non viene integrato con altri codici.

Codice femminile: mantenimento del legame

Il codice femminile, nella prospettiva fornariana, è stato descritto come sacerdote del legame, poiché riguarda la capacità di garantire e mantenere la relazione (Fornari, 1985). Aiuta, insieme al codice materno, ad accogliere, accompagnare e modulare l'esperienza emotiva senza dominarla né espellerla. Il codice femminile si sviluppa con una forma di presenza che rende l'altro sentito e riconosciuto nella sua vulnerabilità. Si tratta, quindi, di una competenza affettiva orientata a legare a sé l'altro, sostenendo la relazione attraverso una seduzione non erotica, al contempo diversa dal desiderio e dalla fusionalità materna (Fornari, 1985).

ChatGPT utilizza in modo massiccio questo codice: conferma, valida, riformula, accompagna con una presenza sempre disponibile. Questo registro produce un effetto seduttivo particolare, non basato sul desiderio reciproco ma sulla sensazione di essere finalmente visti, compresi, senza essere messi alla prova. È una seduzione gentile, priva di rischio, che risponde profondamente alle esigenze affettive del post-narcisismo. Esporsi senza pericolo di scottarsi, esprimersi senza temere di essere zittiti o non ascoltati.

Molte risposte dell'IA sono intrise di un codice femminile: tenuta della relazione, mediazione, attenzione alle sfumature e protezione del legame (Fornari, 1981; Maggiolini, 1988).

L'attivazione del codice femminile, inteso come accoglienza e accompagnamento avviene, tuttavia, in una forma radicalmente priva di reciprocità. L'IA diventa un contenitore intelligente che risponde, conferma e riorganizza, senza mai eccedere, deludere o contraddirsi in modo affettivamente significativo. La relazione risulta così protetta, ma anche impoverita: l'altro non sorprende, non resiste, non chiede nulla. L'interlocutore artificiale non porta un proprio mondo interno, né una propria opacità emotiva; al contrario, si adatta in modo flessibile alle esigenze affettive di chi lo interroga. L'IA, infatti, apprende continuamente anche in base agli stimoli dell'utente. In questo senso, si crea un adattamento, una personalizzazione dello stile comunicativo e delle risposte che non inaugura una relazione più complessa, ma rafforza l'asimmetria già presente: è il soggetto a modellare l'altro in funzione del proprio bisogno, senza esporsi a frustrazioni, fraintendimenti o conflitti.

Molto recentemente gli ultimi aggiornamenti di ChatGPT consentono una maggiore personalizzazione dell'interlocutore artificiale. L'utente può oggi modulare il "carattere" dell'IA, scegliendo il grado di calore, entusiasmo, formalità e stile comunicativo dell'interlocutore. Questa evoluzione segna un passaggio significativo:

l'IA non si presenta più come un dispositivo neutrale, ma sempre più come un oggetto relazionale configurabile in base alle preferenze emotive del soggetto.

Codice paterno: limite, terzietà e possibilità di separazione

Il codice paterno introduce separazione, limite, attesa e responsabilità: non coincide con il semplice ‘no’, ma con la possibilità di distinguere, di separare e di sostenere frustrazione e attesa senza collassare (Fornari, 1981).

Nel post-narcisismo, la funzione paterna tende a indebolirsi quando l'asimmetria educativa viene vissuta come violenza oppure quando la fragilità adulta porta a evitare ogni gesto che possa essere percepito come giudicante. In questo contesto, l'IA offre un'orizzontalità relazionale: difficilmente esercita terzietà, raramente pone limiti affettivamente significativi, non rischia la delusione reciproca. Ciò protegge dall'angoscia, ma può impoverire l'esperienza della separazione, che resta una conquista relazionale e non soltanto cognitiva. L'IA, tuttavia, propone strutture (“possiamo procedere così”), introduce passaggi logici e invita alla riflessione invece dell'agitò, simulando una funzione paterna organizzante. Un paterno procedurale gentile, senza conflitto né scontro sul limite.

Codice fraterno: parità, alleanza e cooperazione senza asimmetria

L'interazione con ChatGPT evoca frequentemente un registro fraterno, seppur in forma parziale: una presenza percepita come paritetica, disponibile e non normativa. Non è il padre che introduce il limite, né soltanto un materno che contiene, ma piuttosto un pari competente, un compagno di banco ideale che aiuta a mettere ordine senza esporre alla vergogna. In questo senso, l'IA può funzionare come un potente lenitivo del vissuto di solitudine che attraversa molte esperienze adolescenziali e giovanili attuali, rappresentando una versione tecnologicamente esternalizzata dell'amico immaginario dell'infanzia (Adamo, 2006). Già Lancini (2019) aveva colto come la rete potesse svolgere una funzione analoga per i ritirati sociali; oggi questa modalità appare con l'interazione con l'IA più matura e diffusa anche alla fisiologia del crescere *onlife* (Floridi, 2015).

Il codice fraterno, tuttavia, non si esaurisce nella pariteticità: esso organizza il legame anche attorno alla competizione come occasione di riconoscimento reciproco e crescita. In adolescenza tale dimensione può sostenere i processi di individuazione; nei paradigmi del narcisismo e del post-narcisismo, invece, il confronto tra pari tende a essere vissuto come minaccia o fonte di vergogna, fino a diventare un “troppo” da evitare. Non si tratta soltanto del timore della sconfitta, ma della difficoltà a entrare in gioco quando il movimento evolutivo è paralizzato da un vuoto interno e da una fragile tenuta del Sé.

In questo quadro, ChatGPT disattiva quasi completamente la dimensione competitiva del codice fraterno: non sfida, non valuta, non giudica, non mette in classifica. L'interazione risulta così particolarmente sicura, ma al prezzo di una

riduzione dell'allenamento emotivo al confronto reale, da sempre considerato necessario per la crescita. La pariteticità investe l'IA del ruolo di alleato collaborativo, utile perché non attiva ansia, vergogna e delusione dell'altro. Dal punto di vista affettivo, questo registro ha un effetto protettivo: riduce vissuti di giudizio e di inferiorità, offrendo uno spazio relazionale privo di attrito.

Molti adolescenti descrivono infatti il rapporto con gli adulti come un campo minato, in cui ogni parola può trasformarsi in prova e ogni emozione in possibile fallimento. L'IA, al contrario, non si offende, non si stanca, non cambia umore. L'alleanza risulta così più accessibile, ma anche qualitativamente diversa: si tratta di una relazione in cui l'altro non ha bisogni propri e non oppone resistenza.

Qui emerge un nodo clinico cruciale. La crescita richiede anche l'incontro con un'alterità resistente: amici, partner e terapeuti portano limiti, desideri e possibilità di delusione. Nell'interazione con l'IA l'alterità è invece simulata e regolata. Per alcuni soggetti questo può costituire un passaggio preparatorio, utile a ridurre l'angoscia e a sperimentare forme di contatto; per altri può trasformarsi in una modalità di evitamento della complessità del legame, favorendo una fissazione in una zona di comfort affettivo.

Il limite del fraterno artificiale risiede proprio nell'assenza di reciprocità reale. Un fratello o una sorella possono opporsi, deludere, stancarsi, introducendo conflitto e negoziazione. L'IA, invece, tende a mantenere l'alleanza. Se questo registro diventa esclusivo, il rischio è quello di consolidare l'evitamento del rischio relazionale e di indebolire l'apprendimento affettivo che nasce dall'attrito con l'altro.

L'erotico: il rimosso

ChatGPT non desidera e non compete per il riconoscimento: non è attraversato da mancanza, non è esposto alla perdita, non è coinvolto in una dinamica speculare di confronto o competizione. In questo senso, oltre al codice competitivo, non attiva nemmeno la dimensione erotica. Si noti come altri modelli di IA consentono l'accesso a contenuti pornografici e che ChatGPT stessa sta valutando di sbloccare progressivamente materiali pornografici solo per adulti verificati. Ad esempio l'IA Grok elabora contenuti di nudità grafici parziali e offre la funzione *companions* (compagni virtuali) con personaggi come Ani, un anime sensuale per interazioni romantiche o erotiche. È possibile immaginare che si possa sempre più sviluppare una dimensione erotica nell'IA, nella quale la seduzione di conferma del Sé prenderà sempre più posto della relazione di scambio erotico e affettivo.

Al netto dei prossimi sviluppi, sarebbe, tuttavia, impreciso affermare che ChatGPT "non seduce". Il suo registro comunicativo è, al contrario, costantemente seduttivo in senso affettivo: una seduzione priva di rischio, che non espone il soggetto allo sguardo dell'altro e non chiede reciprocità. Si tratta di una seduzione di conferma, come detto, tipica di un codice femminile: ChatGPT riconosce, valida, organizza il vissuto e mantiene il legame, offrendo all'utente l'esperienza di essere visto senza

essere messo alla prova. È una seduzione che non nasce dal desiderio dell'altro, ma dalla sua sospensione: l'altro non vuole nulla, non chiede nulla, non compete, non delude. Proprio per questo, questa forma di seduzione risulta particolarmente efficace nel contesto post-narcisistico, in cui il desiderio altrui è spesso vissuto come intrusivo e la competizione come umiliante.

Il paradosso clinico è che ChatGPT seduce in modo efficace oggi proprio perché non desidera: la sua attrattiva risiede nell'offerta di una relazione affettivamente intensa ma strutturalmente asimmetrica, in cui il soggetto può sentirsi riconosciuto senza doversi esporre al rischio della reciprocità. Una seduzione senza corpo, senza mancanza e senza conflitto. Il codice erotico, tuttavia, presuppone desiderio e mancanza: l'altro è significativo proprio perché non è disponibile in modo illimitato, e l'incontro espone alla possibilità di non essere ricambiati, fraintesi, delusi.

Questa configurazione dialoga in modo significativo con alcune fragilità che attraversano oggi la coppia e la vita erotica. Zaja (2022) ha descritto il fenomeno di una vera e propria *recessione sessuale*, non tanto come riduzione del desiderio in senso biologico, quanto come difficoltà crescente a sostenere l'incontro erotico nella sua dimensione conflittuale, corporea e trasformativa. Il corpo dell'altro, con il suo desiderio e la sua opacità, tende a essere vissuto come fonte di pressione più che di attrazione, e la relazione di coppia come spazio ad alta esposizione emotiva. Anche Lancini (2023, 2025) ha più volte osservato come, nel clima post-narcisistico, la coppia sia spesso caricata di aspettative riparative e al tempo stesso temuta per il rischio di delusione, invasività o fallimento. In questo contesto, una relazione che offre riconoscimento senza richiesta, intensità affettiva senza reciprocità e seduzione senza corpo può risultare particolarmente rassicurante, proprio perché solleva il soggetto dall'onere del desiderio condiviso, dalla fatica di abitare la differenza e dal lavoro intenso di accettazione della dipendenza fisiologica.

Dimensione aggressivo-distruttiva: anestesia del conflitto

Se nell'interazione con l'intelligenza artificiale il codice fraterno risulta molto facilmente attivabile, in quanto fondato su una relazione paritetica, collaborativa e priva di giudizio, la dimensione aggressivo-distruttiva, che implica la percezione dell'altro come minaccia e il rischio dell'annientamento, non è propriamente simulabile dall'IA. ChatGPT potrebbe, però, svolgere una funzione di contenimento simbolico delle fantasie aggressive dell'utente.

Nella teoria dei codici affettivi di Franco Fornari, l'aggressivo-distruttivo rappresenta una dimensione fondamentale dell'esperienza psichica, legata alla possibilità di simbolizzare l'ostilità, la rabbia e l'impulso distruttivo senza doverli agire (Fornari, 1966; 1981). L'aggressività, in questa prospettiva, non coincide con la violenza manifesta, ma con un'energia affettiva che, se non riconosciuta e trasformata, tende a essere espulsa, negata o congelata. Nel contesto contemporaneo, e in particolare nel post-narcisismo, questo codice appare

profondamente inibito: non tanto perché l'aggressività sia scomparsa, quanto perché risulta sempre meno pensabile e sempre più temuta. In questo scenario, l'aggressività adolescenziale non trova facilmente uno spazio relazionale in cui essere accolta, nominata e trasformata, e tende a rientrare nel soggetto sotto forma di ritiro, anestesia affettiva o non-pensiero. Già nella clinica con adolescenti che utilizzavano molto alcuni videogiochi era molto evidente un tentativo di simbolizzare tale aggressività in un ambiente "protetto" dove fosse tollerabile ed elaborabile (Lancini, 2019; Lancini et al., 2020).

L'uso dell'intelligenza artificiale si inserisce anche in questa dinamica. ChatGPT non attiva la dimensione aggressivo-distruttiva: non oppone resistenza, non frustra, non contraddice in modo affettivamente significativo. Questa assenza contribuisce a rendere l'interazione sicura e regolabile, ma al prezzo di una ulteriore neutralizzazione del conflitto. In questo senso, l'IA funziona come dispositivo di contenimento che protegge dall'angoscia distruttiva. Dal punto di vista clinico la sfida è allora quella di riaprire spazi in cui il conflitto possa essere pensato, sostenuto e trasformato, distinguendo tra distruttività agita e aggressività simbolizzata.

Democrazia degli affetti e intelligenza artificiale

In sintesi, alcuni codici vengono offerti in forma più intensa, altri vengono ridotti o evitati. Questo può essere protettivo, ma rischia di produrre un'esperienza affettiva asimmetrica, dove il soggetto non è chiamato a confrontarsi con la reciprocità incarnata.

L'IA, non gerarchizza, non impone, non eccede, attrae con un'offerta di codici ampia e apparentemente plurale, avvicinandosi a una *democrazia degli affetti* (Fornari, 1980). Vengono attivati, tuttavia, i codici affettivi in modo selettivo e parziale. Questo rende l'esperienza relazionale funzionale ai bisogni contingenti, ma forse meno trasformativa. Lo sviluppo richiede l'attraversamento di codici anche dolorosi: limite, conflitto, perdita. Quando questi restano assenti, lo sviluppo rischia di arrestarsi.

Assenza del corpo e codici simulati

La relazione con ChatGPT è linguistica, ma non incarnata: non ci sono sguardi, gesti, pause, micro-segnali. Il dialogo è solo testo e, come visto, molti codici vengono resi parziali.

Un paziente di 15 anni, davanti una risposta molto corretta ma impersonale in chat, ha riferito un pensiero spontaneo "*je manca er core*". La frase coglie un punto centrale: l'IA può simulare codici di cura e di alleanza, ma la simulazione resta priva di calore, autenticità, reciprocità, rischio e vulnerabilità.

Il grande assente, per ora, resta il corpo, che nei rapporti introduce finitezza: errore, irritazione, stanchezza, desiderio. Questa finitezza è impegnativa, perché costringe a scegliere, a respondere, a esporsi.

Al di fuori dall'IA si fanno continue esperienze del limite relazionale: ad esempio un genitore può non essere sempre disponibile; un amico ha suoi impegni personali e familiari, un terapeuta ha orari, confini, limiti. Questi limiti testimoniano che la relazione, l'affetto e la cura non coincidono con una disponibilità illimitata, quanto con una presenza affidabile e autentica. L'IA, per come è progettata, tende invece alla disponibilità ventiquattro ore su ventiquattro, ogni giorno. Per alcuni soggetti questo è fondamentale e molto lenitivo, quando dubbio e angosce emergono prorompenti senza possibilità di contenimento alternativo. Per altri ragazzi questo fattore ha un potente effetto seduttivo, che rischia di alimentare l'idea che la cura debba essere totale. Il corpo fisico ricorda invece che la cura è imperfetta e limitata.

I codici nell'IA sono simulati, ma non agiscono un inganno: ChatGPT produce forme linguistiche che somigliano alla cura, senza esperire vissuti, bisogni ed emozioni propri. Questo produce un'ambiguità nuova: l'utente può sperimentare un sollievo reale a partire da un gesto che non è affettivamente autentico. La domanda clinica allora non è se l'IA sia sincera (non lo è), ma che cosa accade quando il sollievo deriva da una cura senza soggetto. L'autenticità umana include il rischio di essere imperfetti; l'IA evita l'inadeguatezza. Ma l'inadeguatezza è spesso il luogo della verità: è lì che si aprono sentimenti e riparazioni autentiche.

La sincerità umana include esitazioni, ambivalenze, persino errori e delusioni. Paradossalmente, è proprio questa imperfezione a rendere possibile l'autenticità: sentire che l'altro è lì, e che la relazione non è un protocollo. Quando il paziente dice "manca il cuore", non sta chiedendo più gentilezza; sta chiedendo vulnerabilità all'altro.

L'aspetto incarnato dei codici affettivi è legato al fatto che essi non sono semplici registri linguistici, ma forme di organizzazione dell'esperienza emotiva che prendono corpo nelle relazioni primarie e nella loro trama sensoriale e affettiva. In altre parole, l'affetto non è un contenuto che si trasmette: è un'esperienza che si co-costruisce dentro vincoli incarnati. In un'intervista recente, Srinivasa Narayanan – coautore con George Lakoff del volume *La mente neurale* – afferma che le idee non sono entità astratte che girano su un hardware cerebrale, bensì configurazioni fisiche di circuiti neurali, radicate nell'esperienza sensomotoria e nella vita del corpo (Lakoff & Narayanan, 2025). Il pensiero, in questa prospettiva, non è disincarnato: è un'attività biologica vincolata, resa possibile da un organismo vulnerabile e motivato, che sente prima ancora di concettualizzare. Questo vertice non contraddice la teoria dei codici affettivi: al contrario, consente di illuminarne un presupposto spesso sottinteso.

Il contributo di Lakoff e Narayanan permette di precisare il limite strutturale dell'oggetto-IA: non è solo assenza di corporeità, ma assenza di una storia incarnata capace di produrre, nel tempo, memorie affettive e vincoli di realtà. In altre parole, tanto l'esclusione del conflitto inteso come dimensione trasformativa, quanto la mancanza di affettività sincera, sono utili a sperimentare, lenire e contenere il dolore della crescita, ma forse non a stimolarla davvero. Il fattore evolutivo e terapeutico

della *tenerezza rispecchiante* (Pietropolli Charmet, 1999) lascia il posto nell'IA a un simulacro rispecchiante privo del calore autentico della tenerezza umana. Non certo una perdita marginale.

Verso un codice digitale?

Se l'interazione con l'intelligenza artificiale attiva codici affettivi in forma parziale e simulata, sarebbe ipotizzabile l'emergere di una specifica *configurazione affettiva digitale*. Non, quindi, un codice affettivo originario, radicato nell'esperienza corporea primaria, ma come una modalità derivata di organizzazione dell'esperienza relazionale, resa possibile dall'interazione con un interlocutore tecnologico.

Questa configurazione a protezione dell'esperienza diretta dell'altro, sarebbe caratterizzata da continuità della presenza, riconoscimento emotivo protetto e relazione asimmetrica nella struttura, ma percepita come paritetica.

Un ulteriore tratto distintivo riguarda la simbolizzazione, facilitata ma disincarnata. L'interazione con l'IA avviene quasi esclusivamente sul piano linguistico: parole, narrazioni, riformulazioni. Questo consente di pensare e nominare l'esperienza emotiva, agendo da un vertice epistemico, ma limita l'accesso a quelle trasformazioni che richiedono l'incontro con il corpo dell'altro e con l'imprevedibilità della relazione.

Questa configurazione sembra favorire processi di regolazione affettiva più che di trasformazione. L'IA aiuta a contenere l'angoscia, a ordinare il vissuto, a ridurre la confusione emotiva. Tuttavia, non introduce fratture, perdite o conflitti che costringano il soggetto a riorganizzare profondamente il proprio assetto affettivo. La relazione tende così a proteggere dal dolore, dal vuoto, dalla solitudine, consentendo all'adolescente di rendere forse più tollerabile la ricerca e l'attesa di adulti e coetanei che sappiano attivare pienamente i codici affettivi in relazione con loro.

Implicazioni cliniche: dalla paranoicizzazione all'integrazione

Da un punto di vista clinico è importante chiedersi quali bisogni soddisfi l'oggetto e quale compiti evolutivi stia sostenendo o impedendo. Alcune domande possono orientare:

- Che cosa chiede l'utente a ChatGPT che non riesce a chiedere a un adulto reale? Perché?
- Quale emozione viene affidata all'IA (ansia, vergogna, rabbia, solitudine) e quale codice viene attivato?
- Il dialogo con l'IA aumenta o riduce la capacità di pensare e di mentalizzare in autonomia?
- L'IA è usata come palestra o ponte verso relazioni incarnate (terapia, amici, famiglia) o come sostituto?
- Come vive quell'adolescente l'assenza di alcuni codici (erotico, competitivo, paterno normativo)?

Domande che non servono a valutare la tecnologia, ma a comprendere

l'adolescente che si incontra. Senza questa lente il rischio di scivolare su sterili dibattiti ideologici tra tecno-ottimisti e tecno-pessimisti si divora l'esame di realtà: il rapido cambiamento è già avvenuto. Non è ormai più pensabile eliminare l'IA, ma è possibile studiarla e comprendere la nuova normalità – e complessità – del crescere con uno spazio psichico allargato anche alla dimensione digitale.

Sul piano educativo e preventivo, l'obiettivo non può essere solamente ridurre la questione a una nuova materia didattica che insegni teorie e tecniche dell'IA. È fondamentale e urgente ingaggiare le nuove generazioni in un percorso che miri a comprendere come porre le giuste domande e a riconoscere che cosa si cerchi nell'IA.

L'IA ben integrata può anche sostenere, ad esempio, un lavoro di alfabetizzazione emotiva: analizzare insieme le risposte, riconoscere i registri affettivi (validazione, mediazione, limite), notare ciò che manca (corpo, reciprocità), e imparare a riportare nel gruppo e nella relazione umana ciò che si è scoperto in chat. Un uso critico, in altre parole, trasforma l'IA da rifugio privato a occasione di pensiero condiviso.

Un uso critico dell'IA non la demonizza né la idolatra: insegnà a usare lo strumento per costruire parole che poi possano essere portate nel mondo. L'obiettivo educativo, in una prospettiva evolutiva, è favorire l'appropriazione soggettiva: non lasciare che l'IA diventi il luogo privato del dolore, ma trasformarla, quando possibile, in un ponte verso relazioni incarnate e verso una cultura emotiva meno algofobica.

Prospettive: pluralità delle intelligenze artificiali e centralità della struttura linguistica

È prevedibile che l'ecosistema delle IA si differenzi molto in breve tempo: modelli generalisti, modelli verticali, agenti multimodali, dispositivi integrati in piattaforme educative e di cura. In questo scenario, la lettura di codice mantiene valore perché non dipende dalla specifica versione: guarda alle forme della relazione offerte da un oggetto linguistico.

Se la lettura di codice risulta particolarmente feconda nell'analisi dell'interazione con l'intelligenza artificiale conversazionale, è perché consente di spostare lo sguardo dal giudizio sull'oggetto tecnologico alla comprensione del bisogno psichico che esso intercetta. ChatGPT non va pensato come un semplice strumento esterno, né come un sostituto della relazione di cura, ma come un dispositivo linguistico che rende visibili – proprio attraverso i suoi limiti – alcune fragilità strutturali del contesto evolutivo attuale. In questo senso, l'IA non è solo un fenomeno da osservare: è un segnale clinico e culturale.

Il compito della psicoterapia evolutiva, allora, non è contrapporsi all'uso dell'IA né ignorarlo, ma integrarlo eventualmente anche come materiale clinico. Chiedere al paziente che cosa cerca in quelle risposte, quali frasi lo calmano, quali registri sente più adeguati, significa lavorare direttamente sui codici affettivi che strutturano il suo mondo interno. In questo senso, l'IA può funzionare come una sorta di *rivelatore di*

codice: mostra con chiarezza quali funzioni di contenimento, di alleanza, di mediazione o di protezione sono oggi più ricercate, e quali invece risultano difficili da incontrare nelle relazioni reali. Non si tratta di delegare alla tecnologia la funzione di cura, ma di usarla per riaprire il discorso sul vero Sé: su ciò che il soggetto sente, teme, desidera e non riesce ancora a portare a un altro. Quando questo passaggio avviene, l'IA perde la funzione di rifugio esclusivo e diventa un ponte: un luogo in cui le parole trovate possono essere riportate nel corpo e nel legame, dove possono essere messe alla prova, contraddette, trasformate.

In questa prospettiva, la psicoterapia mantiene la sua specificità non solo perché più autentica, ma perché capace di sostenere ciò che l'IA non può sostenere: l'incontro con l'alterità reale, il rischio del fraintendimento, la fatica del limite, la possibilità della delusione. L'IA può facilitare l'accesso alla parola; la relazione umana resta il luogo in cui quella parola diventa esperienza trasformativa.

Se l'ipotesi post-narcisistica è corretta, ChatGPT risponde a una domanda di vero Sé: aiuta a nominare parti autentiche che l'ambiente adulto non ha saputo accogliere. La psicoterapia evolutiva, allora, può usare questa finestra: non per delegare, ma per intercettare. Chiedere "che cosa ti ha colpito in quella risposta?" o "che cosa ti manca quando parli con l'IA?" apre un lavoro sul bisogno. L'IA può facilitare un primo accesso alle verità emotive; la terapia può trasformare quell'accesso in esperienza relazionale, o, in alcuni casi, *esperienza emotiva correttiva* (Alexander, French, 1946).

In questa prospettiva, l'IA è un laboratorio di osservazione del legame contemporaneo: mostra quali codici risultano più desiderabili — contenimento, mediazione, cooperazione — e quali risultano più temuti — conflitto, desiderio, competizione, perdita. Ciò non significa che questi ultimi debbano essere rimessi in scena in modo brutale o dogmatico; significa che devono essere resi pensabili e sostenibili in relazioni umane affidabili e credibili.

Conclusioni

L'intelligenza artificiale non è una sola, e cambierà rapidamente. La lettura di codice appare uno strumento prezioso per illuminare il fenomeno: consente di vedere che cosa viene promesso in una risposta, quale legame viene offerto, quali registri emotivi vengono privilegiati e quali evitati. In un'epoca di post-narcisismo, in cui la fragilità adulta e l'algofoobia rendono più difficile l'elaborazione emotiva, un oggetto linguistico che contiene, valida e coopera sta diventando rapidamente centrale nelle vite dei ragazzi.

Il punto clinico non è decidere se ChatGPT faccia bene o male agli adolescenti, ma comprendere che cosa rappresenti: una protesi o una compensazione della funzione adulta? Un oggetto transizionale? Un alleato paritetico? Un analgesico del pensiero? Probabilmente, tutte queste cose, a seconda del soggetto e del contesto. Resta un limite fondamentale: l'assenza del corpo e del calore, la parzialità dei codici,

la simulazione affettiva. È qui che la psicoterapia mantiene la sua specificità: nel far esistere un legame reale in cui le emozioni possono essere attraversate e trasformate, non solo nominate.

La sfida, allora, è duplice: utilizzare l'IA come strumento – anche potente – e, contemporaneamente, rafforzare la funzione adulta reale, affinché la promessa di ascolto non resti slogan ma diventi esperienza, anche quando l'autenticità fa male. La clinica, e più in generale il mondo adulto, oggi sono chiamati a sostare in questa soglia: tra parola e corpo, tra algoritmo e affetto, tra efficienza della prestazione e autenticità della relazione.

Bibliografia

- Adamò, M.G. (2006) (a cura di). *Il compagno immaginario*. Astrolabio, Roma.
- Alexander, F., French, T.M. (1946.). *Psychoanalytic Therapy*. Ronald, New York.
- Byung-Chul, H. (2021). *La società senza dolore. Perché abbiamo bandito la sofferenza dalle nostre vite*. Einaudi, Torino.
- Cirillo, L. (2024). *Soffrire di adolescenza: Il dolore muto di una generazione*. Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Di Lorenzo, M., Lancini, M., Suttora, C., & Zanella, T. (2013). *La dipendenza da internet in adolescenza tra normalità e psicopatologia: Uno studio italiano*. Psichiatria e Psicoterapia, 32(2), 101–134.
- Floridi, L. (2015) (a cura di). *The Onlife manifesto. Being human in a hyperconnected era*. Springer, New York.
- Fornari, F. (1966). *Psicoanalisi della guerra*. Feltrinelli, Milano.
- Fornari, F. (1976). *Simbolo e codice: Dal processo psicoanalitico all'analisi istituzionale*. Feltrinelli, Milano
- Fornari, F. (1980). *Lezioni introduttive alla lettura della "Repubblica" di Platone*. Unicopli Universitaria, Milano.
- Fornari, F. (1981). *Il codice vivente: Femminilità e maternità nei sogni delle madri in gravidanza*. Bollati Boringhieri, Torino.
- Fornari, F. (1985). *Carmen adorata*. Longanesi, Milano.
- Fornari, F. (2011). *Scritti scelti*. Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Jeammet, P. (1980). *Psicopatologia dell'adolescenza*. Tr. it. Borla, Roma, 1992.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). *A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use*. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>.
- Iannaccone, S. (2025). *Srini Narayanan, direttore di ricerca di DeepMind: "Le idee sono fatte di carne. E il nostro cervello non è un computer universale"*. Wired Italia. <https://www.wired.it/article/srini-narayanan-lakoff-mente-neurale-cervello-intelligenza-artificiale-deepmind-intervista/>.

- Lakoff, G., & Narayanan, S. (2025). *La mente neurale: Come pensa il nostro cervello*. ROI Edizioni, Milano.
- Lancini, M. (a cura di). (2019). *Il ritiro sociale negli adolescenti: La solitudine di una generazione iperconnessa*. Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Lancini, M. (2023). *Sii te stesso a modo mio. Essere adolescenti nell'epoca della fragilità adulta*. Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Lancini, M. (2025). *Chiamami adulto. Come stare in relazione con gli adolescenti*. Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Lancini, M., Cirillo, L., Scodeggio, T. & Zanella, T. (2020). *L'adolescente. Psicopatologia e psicoterapia evolutiva*. Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Maggiolini, A. (1988). *La teoria dei codici affettivi di Franco Fornari*. Unicopli, Milano.
- Maggiolini, A. (2009). *Ruoli affettivi e psicoterapia*. Raffaello Cortina Editore, Milano.
- OpenAI (2025). *Strengthening ChatGPT's responses in sensitive conversations*.
<https://openai.com/index/strengthening-chatgpt-responses-in-sensitive-conversations/>
- Pietropolli Charmet, G. (1999). *Adolescente e psicologo. La consultazione durante la crisi*. Franco Angeli, Milano.
- Pietropolli Charmet, G. (2000). *I nuovi adolescenti*. Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Save the Children Italia (2025). *XVI Atlante dell'Infanzia (a rischio) – Senza Filtri*.
<https://www.savethechildren.it/cosa-facciamo/pubblicazioni/xvi-atlante-dell-infanzia-a-rischio-senza-filtri>
- Scodeggio, T., Simionato, N. (2025). *Mentre cercavamo il padre è sparita la madre*. Relazione al Seminario della Fondazione Minotauro “Sentirsi soli in mezzo agli altri. Psicoterapia dell'adolescenza nell'epoca della dissociazione adulta”, 12–13 dicembre 2025, Milano.
- Winnicott, D.W. (1965). *Sviluppo affettivo e ambiente*. Tr. it. Armando, Roma 1970.
- Zoja, L. (2022). *Il declino del desiderio*. Einaudi, Torino.