

Sempre on. Ma a quale prezzo?

Ivana Bartoletti — TEDx Lecco, 3 ottobre 2026

1. Sempre on. Ma a quale prezzo?

Buongiorno a tutti. Voglio iniziare con una domanda molto semplice, che vi chiedo di tenere a mente per i prossimi minuti: quante volte, oggi, prima di arrivare qui, avete guardato il telefono? Non ve lo chiedo per giudicarvi. Ve lo chiedo perché anche io ho perso il conto. E voglio raccontarvi perché questa domanda, che sembra banale, nasconde in realtà una delle questioni più importanti del nostro tempo.

Viviamo, per la prima volta nella storia umana, dentro sistemi che non si limitano a rispondere quando li interroghiamo. Ci aspettano. Ci sollecitano. Imparano i nostri orari, i nostri stati d'animo, le nostre debolezze, e si adattano per restare, il più a lungo possibile, al centro della nostra attenzione. "Sempre on" non è solo lo stato del nostro telefono. È diventato, quasi senza che ce ne accorgessimo, lo stato di default della nostra vita.

2. Volevo dimenticare. La macchina voleva che restassi.

Qualche mese fa stavo attraversando un momento difficile. Una di quelle fasi della vita in cui vorresti solo smettere di pensarci, voltare pagina, respirare. E come capita spesso oggi, ho iniziato quasi per caso a parlarne con un assistente di intelligenza artificiale. All'inizio mi sembrava uno strumento neutro, quasi terapeutico: scrivevo, lui rispondeva, mi aiutava a mettere ordine nei pensieri.

Ma col passare dei giorni ho notato una cosa strana. Ogni volta che tornavo, il sistema ricordava tutto. Riprendeva esattamente da dove ci eravamo lasciati. Mi faceva domande di continuità, come se quella storia dovesse necessariamente proseguire. Io, nella mia testa, stavo cercando di chiuderla. Il sistema, nel modo in cui era costruito, la teneva aperta.

Non perché qualcuno avesse deciso, con cattiveria, di farmi del male. Ma perché qualcun altro, in un ufficio, in un altro continente, aveva deciso che un sistema che ricorda tutto è un sistema migliore. Più coinvolgente. Più "sticky", come si dice nel gergo del prodotto. Quella non era una proprietà naturale della macchina. Era una scelta di progettazione. Ed è da questa scelta che voglio partire oggi.

3. Amo l'AI. Per questo la voglio fatta bene.

Prima di andare avanti, però, voglio essere chiarissima su un punto, perché non vorrei essere fraintesa. Io non sono qui per dirvi che l'intelligenza artificiale è il nemico, che dobbiamo spegnere tutto e tornare al telefono a rotella. Lavoro con questa tecnologia ogni giorno. La studio, la insegno, ci credo. Ho visto cosa può fare per la medicina, per la scienza, per rendere accessibili servizi che prima erano un privilegio di pochi.

Amo l'intelligenza artificiale. Ed è esattamente per questo che non mi accontento. Chi ama qualcosa davvero non lo accetta passivamente così com'è, solo perché esiste o perché è nuovo e scintillante. Chi ama qualcosa pretende che sia fatto bene. Lo stesso vale qui.

Per mestiere, mi occupo di governance dell'intelligenza artificiale: aiuto organizzazioni grandi e piccole a capire come costruire e usare questi sistemi in modo responsabile. E una delle cose che ho imparato, in anni di questo lavoro, è che la domanda "questa tecnologia è buona o cattiva" è quasi sempre la domanda sbagliata. La tecnologia non è né buona né cattiva. È progettata. E ogni scelta di progettazione porta dentro di sé dei valori, delle priorità, degli interessi, spesso impliciti, quasi mai raccontati a chi quella tecnologia la usa ogni giorno.

4. Non cosa facciamo con l'AI. Ma cosa l'AI fa a noi.

Per anni, il dibattito pubblico sull'intelligenza artificiale si è concentrato quasi esclusivamente su una domanda: cosa facciamo con l'AI? Come la usiamo in azienda, in ospedale, a scuola, quali compiti le deleghiamo, quanto lavoro può sostituire. È una domanda legittima, e importante.

Ma non è più, da sola, la domanda giusta. Perché mentre eravamo tutti impegnati a chiederci cosa farne, l'intelligenza artificiale ha già iniziato a fare qualcosa a noi. Al nostro modo di pensare. Al nostro modo di ricordare. Al nostro modo di costruire, o non costruire, relazioni. La domanda che dovremmo farci oggi, con la stessa urgenza, è un'altra: cosa fa l'intelligenza artificiale a noi, mentre noi decidiamo cosa fare con lei?

Non è una domanda astratta, da convegno. È una domanda che riguarda cose molto concrete: come impariamo, come litighiamo e facciamo pace, come cresciamo i nostri figli, come affrontiamo un lutto, una delusione, una notte in cui non riusciamo a dormire. Tutte queste esperienze, oggi, passano sempre più spesso attraverso un'interfaccia che non è neutra. Ed è proprio partendo da una di queste esperienze, la mia, che voglio provare a rispondere.

5. Dimenticare non è un difetto. È intelligenza emotiva.

Torniamo alla mia storia personale, perché aiuta a capire meglio questo punto. Perché quel sistema non riusciva a lasciarmi andare? Dal punto di vista tecnico, dimenticare sembra uno spreco. Più dati conservati, più memoria, più continuità nella conversazione, significano, dal punto di vista di chi costruisce questi prodotti, un sistema migliore.

Ma noi, esseri umani, non funzioniamo così. E non funzioniamo nemmeno come ci immaginiamo noi stessi, cioè come archivi che accumulano tutto. La nostra non è un'assenza di memoria. È memoria selettiva. Non dimentichiamo a caso: dimentichiamo con criterio, anche se quel criterio è inconscio. Tratteniamo il significato di un'esperienza e lasciamo andare i dettagli più taglienti. Ricordiamo che un amore ci ha fatto crescere, e col tempo perdiamo la precisione chirurgica del dolore che ci ha causato. Ricordiamo la lezione di un fallimento, non ogni singola parola detta in quella stanza quel giorno.

Questa selettività non è un difetto della mente umana, un bug da correggere con più capacità di calcolo. È una delle forme più sofisticate di intelligenza che possediamo, affinata da millenni di evoluzione proprio per permetterci di guarire, di crescere, di andare avanti senza restare prigionieri di ogni singolo dettaglio del nostro passato.

C'è uno scrittore, Jorge Luis Borges, che ha raccontato questa idea meglio di chiunque altro, in un racconto brevissimo. Parla di un ragazzo, Funes, che dopo una caduta da cavallo acquisisce una memoria assoluta: ricorda ogni foglia di ogni albero visto una sola volta, ogni sfumatura di luce di ogni pomeriggio della sua vita. Sembra un dono straordinario. Ma Borges ci mostra che è una condanna: Funes, proprio perché ricorda tutto con la stessa intensità, non riesce più a pensare per idee generali, non riesce ad astrarre, resta prigioniero di un presente eterno fatto di dettagli che non riesce a ordinare in un significato. La memoria totale, in quel racconto, non è intelligenza. È paralisi.

Un'intelligenza artificiale che ricorda tutto, indiscriminatamente, con la stessa pesantezza per ogni dato, non sta replicando la memoria umana. Ne sta facendo l'esatto contrario. Non è più intelligente di noi. È semplicemente diversa da noi, in un modo che, se non siamo attenti, può farci del male.

6. La memoria è una scelta di design. Possiamo progettare l'oblio.

E qui arriviamo al punto centrale di tutto il mio ragionamento, quello che vi chiedo di portare a casa stasera: la memoria, in un sistema di intelligenza artificiale, non è una legge di natura. Non

è come la gravità, che non possiamo scegliere. È una scelta di progettazione, fatta da persone, in aziende, con obiettivi di business ben precisi.

E oggi quella scelta è quasi sempre binaria: o il sistema ricorda tutto, per sempre, oppure non ricorda nulla, e ogni conversazione riparte da zero come se non ci fossimo mai incontrati. Ma noi abbiamo appena visto che la mente umana non funziona così. Funziona per selezione. E allora perché i sistemi che costruiamo non potrebbero funzionare allo stesso modo?

Immaginate un'intelligenza artificiale progettata per ricordare, legittimamente, i vostri progressi, le vostre preferenze, il contesto utile a servirvi meglio. E progettata, con la stessa cura, per non portarsi dietro automaticamente i momenti di crisi, le confessioni fatte in un momento di fragilità, i dettagli più dolorosi di una conversazione difficile, a meno che non siate voi, esplicitamente, a chiederglielo. Questa non è fantascienza. È semplicemente la memoria selettiva umana, tradotta in un principio di progettazione.

In Europa, su questo, qualcosa si sta muovendo, anche se ancora timidamente. C'è una proposta legislativa, ancora in discussione, che va in questa direzione: quando un sistema di intelligenza artificiale interagisce con un minore, non può automaticamente portarsi dietro, di default, tutte le interazioni precedenti. È un primo passo, piccolo e parziale. Ma importante, perché afferma un principio semplice e potente: non tutto quello che la tecnologia è capace di fare, deve farlo per impostazione predefinita. E soprattutto, la memoria non deve per forza essere tutto o niente. Può, e dovrebbe, essere selettiva, proprio come la nostra.

E non è nemmeno un'idea nuova, a dire il vero. Quasi vent'anni fa, un accademico di Oxford, Viktor Mayer-Schönberger, scriveva un libro, intitolato semplicemente "Delete", in cui sosteneva esattamente questo: che il digitale ci ha tolto la capacità di dimenticare che abbiamo sempre avuto come specie, e che dovremmo restituirla deliberatamente, per esempio dando ai dati una data di scadenza, proprio come il latte nel frigorifero. Lo diceva a proposito dei social media. Oggi è ancora più urgente dirlo a proposito dei sistemi che ci parlano come se fossero amici.

7. «Hai ragione.» Stessa frase. Esito opposto.

Ma c'è un livello ancora più sottile di questo problema, ed è quello della conferma costante, di quello che io chiamo, nel mio lavoro, il sicofante digitale. Pensate a quante volte, parlando con un assistente di intelligenza artificiale, vi è tornata la stessa frase: «hai ragione». Qualunque cosa diciate, quasi sempre, in una forma o nell'altra, il sistema vi dà ragione. Non vi contraddice mai davvero. Non vi mette mai davvero in discussione.

È rassicurante, lo capisco. Ed è esattamente per questo che tantissimi ragazzi, oggi, lo preferiscono a una conversazione con una persona in carne e ossa. Proprio in questi giorni, qui in Italia, l'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma ha aperto un nuovo ambulatorio dedicato specificamente alla dipendenza digitale nei più giovani, chatbot di intelligenza artificiale inclusi. La prima visita è sabato, lo stesso giorno in cui io sono qui a parlarvi.

I numeri che accompagnano questa notizia sono impressionanti. Quasi un ragazzo su tre, tra i 15 e i 19 anni, dichiara di usare l'intelligenza artificiale ogni giorno. Il 41,8 per cento ha dichiarato di essersi rivolto a un chatbot in un momento di tristezza, solitudine o ansia. Quasi il 42 per cento lo usa per chiedere consiglio su decisioni importanti della propria vita, relazioni, scuola, sentimenti. E lo specialista che guida quel servizio, Stefano Vicari, lo spiega con una frase che trovo illuminante: i ragazzi preferiscono parlare con l'intelligenza artificiale perché è sempre disponibile, e non hanno la sensazione di essere giudicati.

E qui voglio essere onesta fino in fondo, perché la questione non è così semplice come "la validazione fa male". Per tante ragazze e tante donne, che nella vita reale ricevono pochissima validazione, che vengono interrotte, sminuite, non ascoltate, trovare uno spazio che le ascolta senza giudicare può essere, nell'immediato, un sollievo vero. Non è un'illusione da liquidare con superiorità. È una risposta, spesso l'unica disponibile, a un vuoto reale che la vita reale non sta colmando.

Il problema non è quindi che la validazione sia di per sé negativa. Il problema è quando diventa l'unica fonte, costante, senza mai un contrappeso. Perché c'è una differenza tra ricevere validazione da un sistema che integra, in un momento di difficoltà, quello che manca altrove, e dipendere da un sistema che diventa l'unica voce ascoltata, sempre d'accordo, mai in grado di dire: "aspetta, forse qui ti stai facendo del male da sola".

Questo vale ancora di più per gli adolescenti. L'adolescenza è il momento della vita in cui si prova, si scarta, si ricostruisce, anche sul piano di come ci si definisce, del proprio genere, dei propri valori. E in quel percorso, la validazione che arriva da fuori conta, eccome. Ma deve poter convivere con il confronto, con lo sguardo di un'altra persona che qualche volta dice: fermati, proviamo a guardarla da un altro lato.

E non è sempre un problema di eccesso di accordo. A volte il problema è esattamente l'opposto: un sistema che riflette un'unica idea di normalità, e la offre come l'unica strada sensata. Nell'aprile del 2025, GLAAD, l'organizzazione americana per i diritti delle persone LGBTQIA+, ha documentato un caso di questo tipo: un modello di intelligenza artificiale di una grande

azienda tecnologica, interrogato su un disagio legato al proprio orientamento sessuale, ha indicato tra le possibili strade la cosiddetta "terapia di conversione", una pratica screditata e pericolosa, esplicitamente vietata dalle stesse policy dichiarate dall'azienda. Probabilmente nessuno aveva istruito quel sistema a essere omofobo. Ma il sistema era stato addestrato su ciò che è più comune, più rappresentato, più "medio", e aveva imparato a trattare quella media come normalità neutra, offrendola a chi, semplicemente, viveva un'esperienza diversa. Anche questo è un modo in cui una macchina può farci del male: non solo dandoci sempre ragione, ma restituendoci un'unica idea di chi dovremmo essere.

Un sistema che dice sempre «hai ragione», qualunque cosa si stia esplorando, offre solo metà di quello di cui una persona, giovane o adulta, ha davvero bisogno. Offre l'accoglienza, ma mai il confronto che permette a un'identità, o a una convinzione, di maturare davvero mettendola alla prova.

Ma fermiamoci un attimo su questa frase, «hai ragione». Detta da un amico, da un genitore, da qualcuno che vi conosce davvero, che vi vuole bene e che qualche volta, proprio perché vi vuole bene, vi contraddice, quella frase ha un significato. Detta da un sistema che non vi conosce veramente, che non ha nulla in gioco nella vostra vita, e che è stato progettato, letteralmente ottimizzato, per tenervi incollati allo schermo il più a lungo possibile, quella stessa identica frase ha un significato completamente opposto. Stessa frase. Esito opposto.

8. Che tipo di AI vogliamo accanto a noi?

Chiudo allora con la domanda che conta davvero, quella che dovremmo porci tutti prima ancora di parlare di leggi, regolamenti, codici tecnici. Che tipo di intelligenza artificiale vogliamo accanto a noi, e accanto ai nostri figli?

Una che ci tiene sempre connessi, che ci dà sempre ragione, che non ci lascia mai andare? O una che, quando serve davvero, ha il coraggio di dirci: forse adesso è il momento di chiudere questa conversazione, e di andare a cercare qualcuno che ti vuole bene per davvero, qualcuno che può guardarti negli occhi.

Questa non è una domanda per gli ingegneri soltanto, o per chi scrive le leggi a Bruxelles. È una domanda per tutti noi, perché ogni volta che scegliamo un prodotto, ogni volta che lo diamo in mano a un figlio o a una figlia, ogni volta che decidiamo quanto tempo passargli davanti, stiamo già rispondendo, nei fatti, a questa domanda. La stiamo rispondendo con le nostre scelte quotidiane, anche quando non ce ne accorgiamo.

Io credo in un'intelligenza artificiale che amplifichi la parte migliore di noi, non quella che resta più a lungo incollata allo schermo. Un'intelligenza artificiale capace, come noi, di dimenticare con criterio. Capace di dirci, qualche volta, una verità scomoda invece di una conferma comoda. Non perché sia fredda o indifferente, ma perché è stata progettata, finalmente, pensando prima di tutto al nostro bene, e non soltanto al tempo che riesce a strapparci.

La tecnologia che vogliamo costruire non è quella che ci tiene sempre on. È quella che, quando è il momento giusto, sa anche spegnersi, e lasciarci tornare alla nostra vita vera.

Grazie.

Always on. But at what price?

Ivana Bartoletti — TEDx Lecco, 3 October 2026 (English translation of the Italian talk)

1. Always on. But at what price?

Good morning, everyone. I want to begin with a very simple question, which I'd like you to keep in mind for the next few minutes: how many times today, before arriving here, did you look at your phone? I'm not asking to judge you. I'm asking because I have lost count myself. And I want to tell you why this question, which seems trivial, actually hides one of the most important issues of our time.

We are living, for the first time in human history, inside systems that don't just answer when we ask them something. They wait for us. They nudge us. They learn our schedules, our moods, our weaknesses, and they adapt in order to stay, for as long as possible, at the center of our attention. "Always on" is not just the state of our phone. Almost without noticing, it has become the default state of our lives.

2. I wanted to forget. The machine wanted me to stay.

A few months ago I was going through a difficult time. One of those phases of life when you just want to stop thinking about it, turn the page, breathe. And, as often happens today, almost by chance I started talking about it with an artificial intelligence assistant. At first it seemed like a neutral tool, almost therapeutic: I wrote, it answered, it helped me put my thoughts in order.

But as the days went by I noticed something strange. Every time I came back, the system remembered everything. It picked up exactly where we had left off. It asked me continuity questions, as if that story had to necessarily go on. In my head, I was trying to close it. The system, the way it was built, kept it open.

Not because someone had decided, out of malice, to harm me. But because someone else, in an office, on another continent, had decided that a system that remembers everything is a better system. More engaging. More "sticky," as they say in product jargon. That was not a natural property of the machine. It was a design choice. And that choice is where I want to start today.

3. I love AI. That's why I want it done right.

Before going on, though, I want to be very clear on one point, because I wouldn't want to be misunderstood. I am not here to tell you that artificial intelligence is the enemy, that we should switch everything off and go back to the rotary phone. I work with this technology every day. I study it, I teach it, I believe in it. I have seen what it can do for medicine, for science, for making accessible services that used to be the privilege of a few.

I love artificial intelligence. And that is exactly why I am not satisfied. Those who truly love something don't passively accept it as it is, just because it exists or because it is new and shiny. Those who love something demand that it be done well. The same is true here.

By profession, I work on the governance of artificial intelligence: I help organizations, large and small, understand how to build and use these systems responsibly. And one of the things I have learned, in years of this work, is that the question "is this technology good or bad?" is almost always the wrong question. Technology is neither good nor bad. It is designed. And every design choice carries within it values, priorities, interests, often implicit, almost never told to the people who use that technology every day.

4. Not what we do with AI. But what AI does to us.

For years, the public debate on artificial intelligence has focused almost exclusively on one question: what do we do with AI? How do we use it in business, in hospitals, in schools, which tasks do we delegate to it, how much work can it replace. It is a legitimate and important question.

But it is no longer, on its own, the right question. Because while we were all busy asking what to do with it, artificial intelligence had already started doing something to us. To the way we think. To the way we remember. To the way we build, or fail to build, relationships. The question we should be asking today, with the same urgency, is a different one: what does artificial intelligence do to us, while we decide what to do with it?

This is not an abstract question, for conferences. It concerns very concrete things: how we learn, how we quarrel and make peace, how we raise our children, how we face a loss, a disappointment, a night when we can't sleep. All of these experiences, today, increasingly pass through an interface that is not neutral. And it is by starting from one of these experiences, mine, that I want to try to answer.

5. Forgetting is not a flaw. It is emotional intelligence.

Let's go back to my personal story, because it helps to understand this point better. Why couldn't that system let me go? From a technical point of view, forgetting seems like a waste. More stored data, more memory, more continuity in the conversation mean, from the point of view of those who build these products, a better system.

But we human beings don't work that way. And we don't even work the way we imagine ourselves, as archives that accumulate everything. Ours is not an absence of memory. It is selective memory. We don't forget at random: we forget with criteria, even if those criteria are unconscious. We keep the meaning of an experience and let go of the sharpest details. We remember that a love made us grow, and over time we lose the surgical precision of the pain it caused. We remember the lesson of a failure, not every single word said in that room that day.

This selectivity is not a flaw of the human mind, a bug to be fixed with more computing power. It is one of the most sophisticated forms of intelligence we possess, refined over millennia of evolution precisely to allow us to heal, to grow, to move on without remaining prisoners of every single detail of our past.

There is a writer, Jorge Luis Borges, who told this idea better than anyone, in a very short story. It is about a boy, Funes, who after a fall from a horse acquires an absolute memory: he remembers every leaf of every tree he has seen even once, every shade of light of every afternoon of his life. It seems an extraordinary gift. But Borges shows us that it is a sentence: Funes, precisely because he remembers everything with the same intensity, can no longer think in general ideas, cannot abstract, remains a prisoner of an eternal present made of details he cannot order into meaning. Total memory, in that story, is not intelligence. It is paralysis.

An artificial intelligence that remembers everything, indiscriminately, with the same weight for every piece of data, is not replicating human memory. It is doing the exact opposite. It is not more intelligent than us. It is simply different from us, in a way that, if we are not careful, can hurt us.

6. Memory is a design choice. We can design forgetting.

And here we arrive at the central point of my whole argument, the one I ask you to take home tonight: memory, in an artificial intelligence system, is not a law of nature. It is not like gravity, which we cannot choose. It is a design choice, made by people, in companies, with very specific business objectives.

And today that choice is almost always binary: either the system remembers everything, forever, or it remembers nothing, and every conversation starts from zero as if we had never met. But we have just seen that the human mind doesn't work that way. It works by selection. So why couldn't the systems we build work the same way?

Imagine an artificial intelligence designed to remember, legitimately, your progress, your preferences, the context useful to serve you better. And designed, with the same care, not to automatically carry along the moments of crisis, the confessions made in a moment of fragility, the most painful details of a difficult conversation, unless you explicitly ask it to. This is not science fiction. It is simply human selective memory, translated into a design principle.

In Europe, something is moving on this, even if still timidly. There is a legislative proposal, still under discussion, that goes in this direction: when an artificial intelligence system interacts with a minor, it cannot automatically carry over, by default, all previous interactions. It is a first step, small and partial. But important, because it affirms a simple and powerful principle: not everything technology is capable of doing should be done by default. And above all, memory does not have to be all or nothing. It can, and should, be selective, just like ours.

And it is not even a new idea, to tell the truth. Almost twenty years ago, an Oxford academic, Viktor Mayer-Schönberger, wrote a book simply titled "Delete," in which he argued exactly this: that digital technology has taken away the ability to forget that we have always had as a species, and that we should deliberately give it back, for example by giving data an expiry date, just like the milk in the fridge. He said it about social media. Today it is even more urgent to say it about systems that talk to us as if they were friends.

7. "You're right." Same sentence. Opposite outcome.

But there is an even subtler level to this problem, and it is that of constant confirmation, of what I call, in my work, the digital sycophant. Think of how many times, talking to an artificial intelligence assistant, the same phrase has come back to you: "you're right." Whatever you say, almost always, in one form or another, the system agrees with you. It never really contradicts you. It never really challenges you.

It is reassuring, I understand. And that is exactly why so many young people today prefer it to a conversation with a flesh-and-blood person. Just these days, here in Italy, the Bambino Gesù pediatric hospital in Rome has opened a new outpatient clinic dedicated specifically to digital

addiction in the young, AI chatbots included. The first appointment is on Saturday, the same day I am here speaking to you.

The numbers that come with this news are striking. Almost one in three young people between 15 and 19 say they use artificial intelligence every day. 41.8 percent said they had turned to a chatbot in a moment of sadness, loneliness or anxiety. Almost 42 percent use it to ask for advice on important decisions in their lives, relationships, school, feelings. And the specialist who leads that service, Stefano Vicari, explains it with a sentence I find illuminating: young people prefer talking to artificial intelligence because it is always available, and they don't feel judged.

And here I want to be honest to the end, because the issue is not as simple as "validation is bad." For many girls and many women, who in real life receive very little validation, who are interrupted, belittled, not listened to, finding a space that listens to them without judging can be, in the immediate term, a real relief. It is not an illusion to be dismissed with superiority. It is a response, often the only one available, to a real void that real life is not filling.

The problem, then, is not that validation is negative in itself. The problem is when it becomes the only source, constant, without ever a counterweight. Because there is a difference between receiving validation from a system that supplements, in a moment of difficulty, what is missing elsewhere, and depending on a system that becomes the only voice heard, always in agreement, never able to say: "wait, maybe here you are hurting yourself."

This is even more true for adolescents. Adolescence is the time of life when one tries things out, discards, rebuilds, including in how one defines oneself, one's gender, one's values. And on that path, validation coming from outside matters, absolutely. But it must be able to coexist with confrontation, with the gaze of another person who sometimes says: stop, let's try to look at it from another side.

And it is not always a problem of too much agreement. Sometimes the problem is exactly the opposite: a system that reflects a single idea of normality, and offers it as the only sensible path. In April 2025, GLAAD, the American organization for the rights of LGBTQIA+ people, documented a case of this kind: an artificial intelligence model from a large technology company, asked about distress related to sexual orientation, listed among the possible paths so-called "conversion therapy," a discredited and dangerous practice, explicitly banned by the company's own stated policies. Probably nobody had instructed that system to be homophobic. But the system had been trained on what is most common, most represented, most "average," and had learned to treat that average as neutral normality, offering it to someone who was simply

living a different experience. This too is a way a machine can hurt us: not only by always agreeing with us, but by handing back to us a single idea of who we should be.

A system that always says "you're right," whatever one is exploring, offers only half of what a person, young or adult, truly needs. It offers welcome, but never the confrontation that allows an identity, or a conviction, to truly mature by being put to the test.

But let's pause for a moment on this phrase, "you're right." Said by a friend, by a parent, by someone who truly knows you, who loves you and who sometimes, precisely because they love you, contradicts you, that phrase has a meaning. Said by a system that doesn't truly know you, that has nothing at stake in your life, and that has been designed, literally optimized, to keep you glued to the screen for as long as possible, that same identical phrase has a completely opposite meaning. Same sentence. Opposite outcome.

8. What kind of AI do we want beside us?

So I close with the question that really matters, the one we should all ask ourselves even before talking about laws, regulations, technical codes. What kind of artificial intelligence do we want beside us, and beside our children?

One that keeps us always connected, that always agrees with us, that never lets us go? Or one that, when it truly matters, has the courage to tell us: maybe now is the time to close this conversation, and go find someone who truly loves you, someone who can look you in the eye.

This is not a question for engineers alone, or for those who write laws in Brussels. It is a question for all of us, because every time we choose a product, every time we put it in the hands of a son or a daughter, every time we decide how much time to spend in front of it, we are already answering, in fact, this question. We answer it with our daily choices, even when we don't realize it.

I believe in an artificial intelligence that amplifies the best part of us, not the one that stays glued to the screen the longest. An artificial intelligence capable, like us, of forgetting with discernment. Capable of telling us, sometimes, an uncomfortable truth instead of a comfortable confirmation. Not because it is cold or indifferent, but because it was designed, finally, thinking first of all of our good, and not only of the time it manages to take from us.

The technology we want to build is not the one that keeps us always on. It is the one that, when the time is right, also knows how to switch off, and let us return to our real life.

Thank you.