

DISCONNESSI

Come lo smartphone ci sta rubando la vita
(e come riprendersela)

Marco Loprieno

Copyright © 2025 Marco Loprieno

Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, archiviata in un sistema di recupero, o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo - elettronico, meccanico, fotocopia, registrazione o altro - senza il previo consenso scritto dell'autore, salvo i casi previsti dalla legge.

Questo libro è un'opera di saggistica e divulgazione. I nomi, i riferimenti e gli esempi contenuti sono frutto di ricerca, esperienza personale o adattamenti a fini didattici e riflessivi.

Prima edizione: maggio 2025

Opera registrata presso www.protectmywork.com

ID registrazione: 26362220525S074

Futures made of virtual insanity, now

Always seem to be governed by this love we have

For useless twisting of our new technology

Oh, now there is no sound for we all live underground

*(Futuri fatti di follia virtuale,
ormai sembrano essere sempre più governati da questo amore che abbiamo
per la distorsione inutile della nostra nuova tecnologia.
E ora non c'è più suono, perché viviamo tutti sottoterra.)*

Jamiroquai, *Virtual Insanity* (1996)

Sommario

Premessa	9
1- Qualcuno sapeva già tutto	17
2- Amare oggi: tra notifiche e silenzi	25
3- Genitori con lo sguardo altrove	33
4- Corpi fermi, menti stanche	41
5- La vetrina degli altri: confronto, invidia e infelicità	47
6- Shopping compulsivo, felicità temporanea	51
7- Soli tra mille connessioni	55
8- Disconnessi dalla natura	59
9- L'invasione delle notifiche	63
10- Non siamo pronti: l'AI cambierà chi siamo	67
11- Non sono il tuo burattino	73
12- Strategie di disconnessione consapevole	77
13- Riaccendere il corpo, la mente, i sensi	87
14- Educare i bambini alla libertà digitale	93
15- Smettiamo di lavorare h24	99
16- Il futuro che possiamo ancora scegliere	105
17- Non scrollare la tua vita	109
Considerazione scontata... o forse no?!	113
Fonti e altri riferimenti	115

Premessa

Pensa di tornare indietro con una macchina del tempo. Non serve andare troppo lontano: solo una ventina d'anni fa. Ricordi cosa facevi prima di addormentarti? Forse leggevi qualche pagina di un libro, parlavi con qualcuno, ti perdevi nei tuoi pensieri o accarezzavi il tuo partner. E quando eri in bagno, o in fila alla posta, o mentre aspettavi l'autobus o il tuo turno dal dentista? Magari osservavi chi avevi intorno, chiacchieravi, ti annoiavi in pace.

E al ristorante con gli amici o con la persona che amavi? Si rideva, si parlava, si stava davvero insieme. Durante un concerto, si guardava il palco. In spiaggia con la tua migliore amica, c'erano confidenze, sguardi, silenzi veri. Nessuno scorreva uno schermo per riempire il tempo. Nessuno aveva bisogno di "controllare qualcosa".

Eri presente. Eri vivo. Non ti serviva altro.

Non era un secolo fa. Era solo ieri. Ma oggi non è più così. Non siamo più così. Qualcosa ci ha cambiati. E non in meglio.

Nonostante il salto tecnologico, nonostante le app, la connessione, gli algoritmi che ci promettono efficienza, intrattenimento, compagnia... il nostro benessere psicologico, le nostre relazioni e la qualità della nostra vita non sono migliorati. Anzi.

È tempo di chiederci: cosa ci è successo?

Probabilmente non mi crederai ma anche tu, come me, soffri di una dipendenza. Una dipendenza reale, concreta, invasiva. Come quella per il cibo, per il gioco d'azzardo, per la nicotina o una droga. Non è meno pericolosa. Non è meno presente. E c'è un modo semplice per capirlo: prova a interromperla anche solo per qualche ora. Ti accorgerai subito che qualcosa dentro di te si agita. Ti senti nervoso, inquieto, smarrito. Senti il bisogno di controllare, di "vedere", di non perdere nulla. Ecco, quella si chiama astinenza. E **non si prova se non si è dipendenti.**

Il problema è che a questa dipendenza **nessuno era preparato.** E tuttora, nessuno sembra prenderla sul serio. Non ci sono campagne di sensibilizzazione. Non ci sono avvertimenti sui pacchetti. Nessuno ci ha mai detto che faceva

male. Ma fa male. Ti consuma tempo, attenzione, energia. Ti ruba momenti preziosi. Ti disconnette da chi hai accanto. E sì, può rovinarti la vita.

Le altre dipendenze – fumo, droga, cibo, gioco d’azzardo – le conosciamo. Le temiamo. Questa no. Perché **la portiamo addosso**, la chiamiamo "telefono", la usiamo per tutto... e proprio per questo, non riusciamo a vederla per quello che è.

E non sei solo tu. Ne soffre anche il tuo medico, la professoressa di tuo figlio, il tuo collega, il prete che celebra la tua messa. **Solo che la maggior parte di loro non lo sa.** E questo la rende ancora più pericolosa.

Si chiama smartphone. E da strumento rivoluzionario è diventato, silenziosamente, **un buco nero che risucchia ogni sfera della nostra vita.**

Mi chiamo Marco, ho 42 anni. Sono nato in un mondo analogico, ma a 7 anni avevo già un joystick in mano. Ho passato molte ore davanti ai primi videogiochi, affascinato da quei pixel che promettevano mondi nuovi. Ho scelto il liceo scientifico, poi ho frequentato la Facoltà di Medicina (Corso in Odontoiatria), ma la passione per l’informatica ha avuto la meglio. Ho lasciato l’università e, da autodidatta, sono diventato web designer.

Quando è nato Facebook, mi sono iscritto subito: mi sembrava incredibile poter “ritrovare” persone della mia vita passata, restare in contatto con gli amici, condividere momenti. Era una rivoluzione. Poi i social sono entrati a far parte anche del mio ambito lavorativo. Non sono un nostalgico. Non sogno di tornare ai tempi delle lettere scritte a mano. La tecnologia è una risorsa immensa. Ma oggi credo che stiamo pagando un prezzo che non avevamo previsto.

Fino al 2010, internet era un posto in cui entrare (attraverso un pc o un notebook). Poi è arrivato lo smartphone. E da quel momento, internet è diventato il posto in cui vivere. Tutto, sempre a portata di mano: notizie, social, lavoro, intrattenimento, film, giochi, porno... Tutto insieme. E senza che ce ne rendessimo conto, abbiamo portato questo caos ovunque: a casa, a letto, a tavola, perfino in bagno. Io per primo.

Ricordo quando osservavo con un misto di fastidio e presunta superiorità quelle coppie che al ristorante stavano zitte, ognuna con il naso nel proprio schermo. “Che tristezza”, pensavo. Poi, un giorno, senza quasi accorgermene, mi sono ritrovato anch’io a scorrere lo smartphone, seduto accanto a chi amavo. Lo

schermo tra noi, la mente altrove. Niente dialoghi. Niente presenza. Solo notifiche, scroll compulsivi e quella strana, sottile sensazione di vuoto. Non ero un mostro. Non lo sei nemmeno tu. È che nessuno ci ha mai insegnato a gestire questo potere. Abbiamo accolto lo smartphone come una lampada magica, e lui ci ha esaudito ogni desiderio... senza dirci che, in cambio, avrebbe chiesto attenzione, tempo, sonno, serenità, relazioni.

Oggi sappiamo qualcosa in più. Le neuroscienze ci dicono che l'uso eccessivo dello smartphone altera i circuiti dopaminergici legati alla motivazione e al piacere¹. Altri studi internazionali dimostrano che un legame emotivo dipendente con i social è associato a maggiore ansia e solitudine, specialmente quando le piattaforme diventano una fonte costante di confronto e validazione². Uno studio pubblicato su *JAMA Pediatrics*, sui bambini in età prescolare, mostra che un uso eccessivo degli schermi è associato a una minore integrità della sostanza bianca cerebrale, in particolare nelle aree coinvolte nello sviluppo del linguaggio e delle abilità emergenti di alfabetizzazione³.

E poi c'è un dato che nessuno dovrebbe ignorare. Nel documentario "The Social Dilemma", lo psicologo americano Jonathan Haidt mostra i grafici dei disturbi depressivi e dei comportamenti autolesivi negli adolescenti americani. I numeri sono stati stabili per decenni. Ma intorno al 2009, qualcosa esplode. I casi aumentano vertiginosamente, soprattutto tra le ragazze⁴. E quell'esplosione coincide esattamente con la diffusione degli smartphone e l'avvento dei social media su larga scala. È la prima generazione della storia ad avere avuto un telefono personale già durante la scuola media. E anche la prima ad ammalarsi di ansia e depressione in massa prima dei 15 anni.

Questo libro nasce da una presa di coscienza. Ma non vuole colpevolizzare nessuno. Vuole raccontare cosa ci è successo - e cosa sta ancora succedendo - in modo semplice, umano, e documentato. Analizzeremo insieme tanti aspetti: le relazioni sentimentali, la genitorialità, il sonno, l'ansia da confronto, la sedentarietà, il consumo ossessivo, la disconnessione dai nostri sensi e ritmi biologici. E poi, nella seconda parte, parleremo di come recuperare. Di come possiamo tornare a una vita più sana, più piena, più nostra. Se anche tu ti ritrovi a usare lo smartphone mentre passeggi con il tuo cane, mentre sei in bagno, mentre guardi un film, mentre bevi il caffè a colazione, sull'autobus, in palestra, o persino al semaforo... non puoi più considerarlo normale.

E soprattutto, non puoi pensare che il tuo benessere psicofisico non ne stia risentendo.

Fino a ieri non ne avevi bisogno. Fino a ieri passeggiavi guardando la strada, gli alberi, le nuvole. Fino a ieri, sull'autobus, forse leggevi un libro o scambiavi due parole con un vicino. Fino a ieri il caffè lo bevevi in silenzio, o guardando fuori dalla finestra.

Se negli ultimi anni hai avvertito ansie nuove, un malessere strisciante che non sai spiegare... Se ti sembra che relazioni solide si siano incrinare senza un vero motivo, se la stanchezza non ti abbandona mai, se anche il desiderio sessuale si è spento rispetto a prima, se sei spesso irritabile, insoddisfatto, distratto o se tuo figlio è sempre più agitato, più chiuso, più dipendente da uno schermo... forse non è solo il caso, lo stress o la società. Forse c'è un nemico invisibile che agisce da tempo. Un killer silenzioso, sempre acceso, sempre con te. Nella tua tasca, nella tua borsa, sul comodino, tra le mani.

Forse molte delle tue difficoltà non sono nate da dentro di te. Ma da qualcosa che, ogni giorno, ti ruba tempo, attenzione, energia, affetto. Qualcosa che si è insediato nella tua vita promettendo libertà... e che invece ti ha chiuso in una cella dalle sbarre invisibili.

Oggi non riusciamo più a essere presenti nemmeno nei momenti più semplici. E questo dovrebbe farci riflettere.

Non sarà un libro moralista. E non ti chiederò di buttare il telefono nel mare. Ma voglio offrirti strumenti veri, strategie possibili, piccoli passi concreti per riconnetterti con la parte più vera di te. Perché siamo ancora in tempo. E perché, dietro la parola connessione ci stiamo rivelando in realtà completamente **disconnessi**.

2007

Facebook entra per la prima volta nella classifica dei dieci siti più visitati al mondo.

2008

Apple lancia l'App Store: i social diventano portatili, sempre in tasca. Facebook supera MySpace, diventando il social network più popolare al mondo.

2009

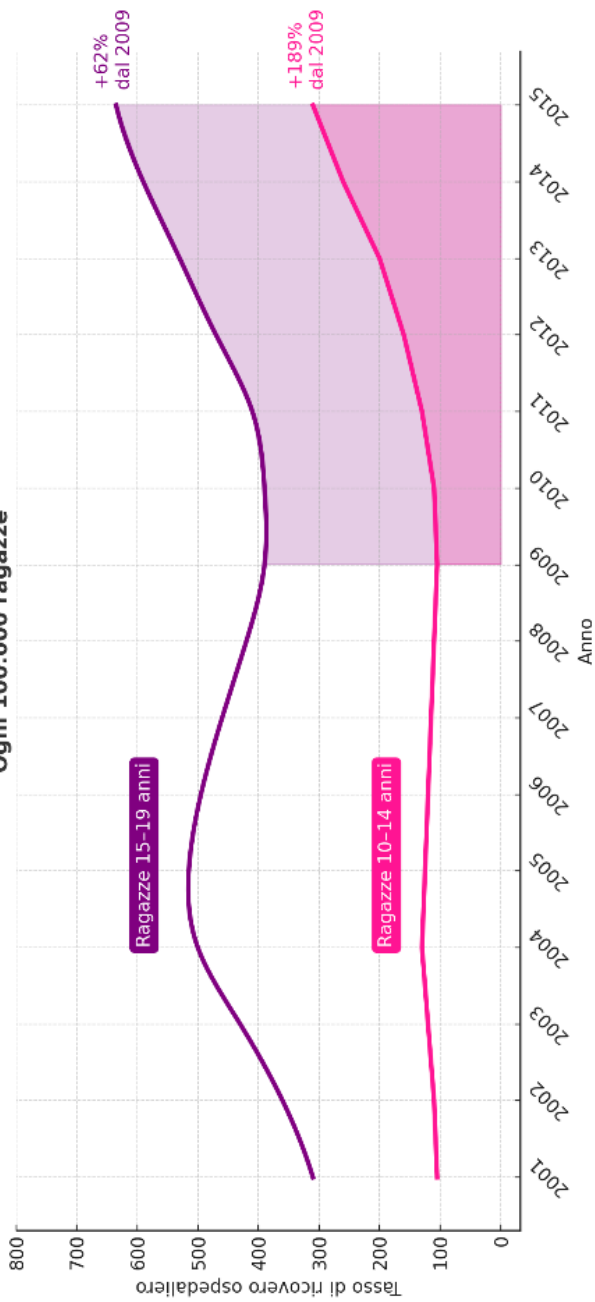
Facebook introduce il pulsante "Mi piace" (Like), cambiando per sempre il modo in cui gli utenti interagiscono e cercano approvazione online.

2010

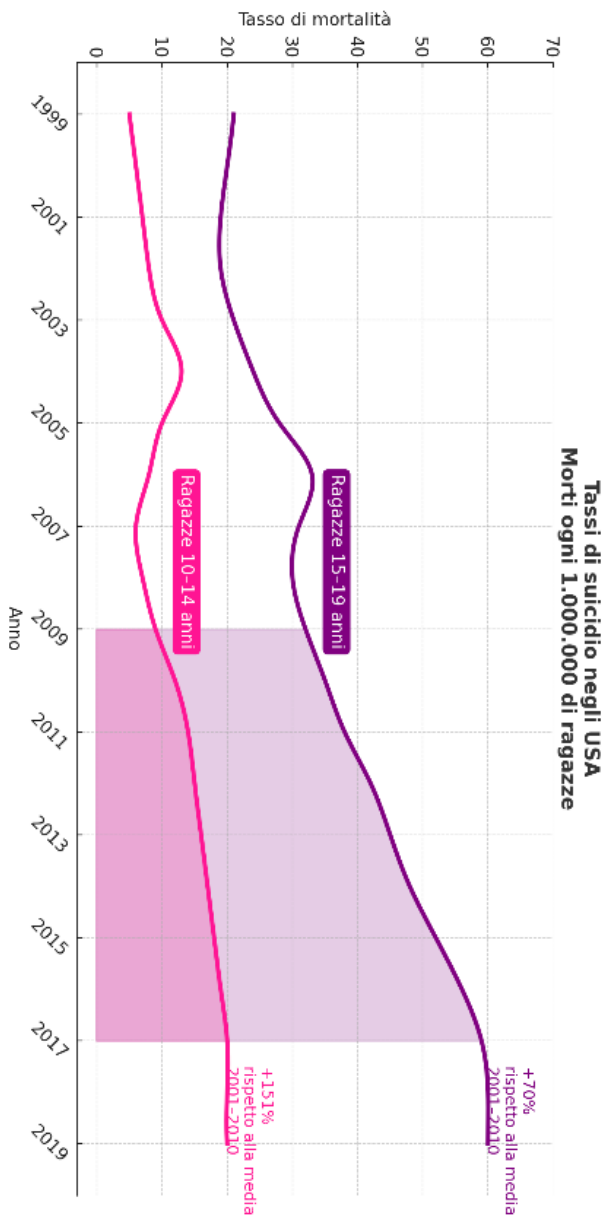
Facebook supera Google per numero di accessi settimanali negli Stati Uniti.

Tieni a mente questi anni come riferimento. I grafici che seguono, tratti dal documentario *The Social Dilemma* (2020), mostrano l'evoluzione dei tassi di autolesionismo non fatale e suicidio tra le ragazze statunitensi dopo la diffusione dei social media su smartphone. I dati provengono dal Centers for Disease Control and Prevention (CDC) e fotografano una realtà drammatica: dal 2009 in poi, le curve si impennano.

Ricoveri ospedalieri negli USA per atti di autolesionismo non fatali Ogni 100.000 ragazze



Fonte: Centers for Disease Control and Prevention



1- Qualcuno sapeva già tutto

Ci fu un tempo in cui l'informazione aveva un limite naturale. La radio, quando arrivò nelle case, portò voci nuove, canzoni, notizie, emozioni. Ma non potevi ascoltarla ovunque. Dovevi essere lì, nella stanza in cui era accesa. Se uscivi di casa, il silenzio tornava tuo. Era un confine sano, anche se allora non lo sapevamo. Lo stesso valeva per la televisione. I nostri genitori ce lo dicevano spesso: “non stare troppo davanti alla TV”, “vai a giocare fuori”, “non ti rincitrullire con i cartoni”. Perché anche da piccoli, in fondo, capivamo che troppa esposizione davanti a uno schermo aveva qualcosa di malsano. Ma anche la TV aveva dei limiti strutturali. Era grande, fissa, immobile. Non potevi portartela in tasca. Non ti seguiva in bagno, a letto, in auto, a scuola, sotto le coperte. E questo la rendeva – paradossalmente – più innocua.

Poi è arrivato lo smartphone. E tutto è cambiato.

Perché lo smartphone non è solo uno strumento. È un'estensione del nostro corpo. Sta in tasca, nella mano, nel cuscino. È la prima cosa che tocchiamo al mattino e l'ultima che guardiamo prima di dormire. Ma soprattutto: **non ci dà tregua**. Non lo spegniamo mai. È lì. Sempre. A portata di dito. Ed è questa sua caratteristica – l'essere sempre presente, sempre disponibile, sempre attivo – a renderlo pericoloso in modo del tutto nuovo.

Non è successo per caso. E non è solo colpa nostra.

Nel documentario *The Social Dilemma*, alcuni dei principali ingegneri, designer e sviluppatori delle Big Tech lo ammettono chiaramente: **i social media non sono nati per “connettere il mondo” o “rendere tutto più facile”**. Sono nati per tenerci incollati allo schermo. Il vero obiettivo era – ed è tuttora – trattenere la nostra attenzione il più a lungo possibile. Ogni secondo in più che passiamo a scrollare, commentare, cliccare, è denaro per chi ha progettato quel sistema. E come si trattiene l'attenzione di una persona? Non con l'informazione utile, ma con la **manipolazione emotiva**: rabbia, paura, desiderio, invidia.

Alcuni dei creatori di queste piattaforme hanno confessato di aver preso ispirazione dalle **macchinette del casinò**. Quando scorri il feed, attivi lo stesso meccanismo neurologico di una slot machine: non sai cosa verrà dopo. A volte

niente, a volte qualcosa di “forte”, a volte una sorpresa, un video virale, una foto che ti fa emozionare o indignare. Questo è il punto: **la ricompensa imprevedibile è ciò che crea dipendenza**. Ed è stata progettata per funzionare esattamente così.

Quando accendiamo lo smartphone, pensiamo di essere noi a scegliere cosa vedere. In realtà, è il sistema a scegliere per noi. Ogni azione, ogni clic, ogni secondo passato su un contenuto viene registrato, misurato, analizzato. E non per migliorare la tua esperienza, come dicono nei disclaimer, ma per prevedere cosa farai dopo. E influenzarlo.

In *The Social Dilemma*, uno dei passaggi più inquietanti è quello in cui si spiega che noi non siamo gli utenti dei social: siamo il prodotto⁵. A pronunciare questa frase è **Shoshana Zuboff**, docente emerita di Harvard e tra le massime esperte mondiali di economia digitale. Con il suo lavoro sul “**Capitalismo della Sorveglianza**”, ha mostrato come i dati che produciamo ogni giorno non servano solo per “migliorare l’esperienza”, ma vengano utilizzati per **prevedere e influenzare i nostri comportamenti futuri**. Le aziende non vendono una app. Vendono la tua attenzione. Vendono il tuo tempo. E soprattutto vendono le previsioni su come ti comporterai. I grandi colossi digitali guadagnano miliardi non perché ti offrono un servizio gratuito, ma perché vendono a terzi (pubblicitari, e-commerce, politici) la possibilità di **influenzare i tuoi comportamenti futuri**.

È qui che il meccanismo diventa spaventoso. Perché per prevedere i tuoi comportamenti, i sistemi devono conoscerti. E quindi ti studiano. In silenzio. Ogni giorno. Meglio di chiunque altro. Meglio di tua madre, dei tuoi amici, persino di te stesso. Perché sanno quanto dormi, cosa cerchi, dove ti fermi, quanto ci metti a leggere un post, cosa ti fa arrabbiare, cosa ti emoziona. E mentre tu navighi, loro costruiscono un modello predittivo su di te. Una versione digitale del tuo cervello, costantemente aggiornata. Che viene usata per **spingerti a cliccare, desiderare, comprare, reagire**.

In questo sistema, sei contemporaneamente tre cose: la **cavia**, perché vieni testato ogni giorno da algoritmi che verificano cosa funziona meglio per trattenerci; il **prodotto**, perché il tuo comportamento è in vendita al miglior offerente; e il **consumatore**, perché alla fine sei tu quello che clicca su un link, acquista qualcosa, guarda un altro video, vota in un certo modo.

E se pensi che sia una teoria complottista, sappi che sono stati proprio alcuni degli ingegneri che hanno progettato questi sistemi a lanciare l'allarme. Tristan Harris, ex designer etico di Google, ha detto chiaramente: "Abbiamo innescato una tecnologia capace di minare il fondamento stesso della società... e l'abbiamo fatto per aumentare il tempo di permanenza in app."

Questo **non è un incidente**. È un progetto.

Se un tempo l'identità si formava attraverso l'esperienza diretta, oggi si plasma attraverso lo schermo. E quando uno schermo sa tutto di te e ti mostra esattamente ciò che ti mantiene agganciato, **tu smetti lentamente di essere il protagonista della tua vita**. Inizi a reagire, non a scegliere. Inizi a conformarti, non a esprimerti. E quello che ti sembrava un gesto innocuo - "apro un attimo Instagram" - diventa il primo passo di un processo invisibile di condizionamento.

Il primo a essere colpito è il tempo. Non sappiamo più quanto tempo ci stiamo. L'abbiamo perso. Apriamo lo smartphone per controllare l'ora, e venti minuti dopo stiamo guardando un video inutile su TikTok. E il peggio è che non ci ricordiamo nemmeno come ci siamo arrivati. Non è un errore. È **la dimostrazione che il sistema funziona perfettamente**. Ti cattura, ti trascina, ti guida. E intanto la tua attenzione si spezza. Sempre di più. Ogni giorno.

L'attenzione è la vera moneta del nostro tempo. E la stiamo perdendo. Non per colpa nostra, ma perché **è stata messa all'asta**, ogni giorno, ogni ora. Le piattaforme competono per chi riesce a prenderne di più. E per vincere quella gara usano armi sempre più sofisticate: notifiche personalizzate, algoritmi emozionali, video brevi, suoni precisi. E funziona. Le neuroscienze ci dicono che l'attenzione media di un adulto è calata drasticamente rispetto a vent'anni fa. Faticiamo a restare concentrati su un film, su un libro, in una conversazione.

Ma la cosa più inquietante è questa: **non solo perdiamo attenzione. Cambiamo**. Il modo in cui pensiamo, in cui reagiamo, in cui desideriamo viene progressivamente alterato da quello che vediamo. Se ci vengono mostrati contenuti estremi, diventiamo più reattivi. Se ci vengono mostrati solo corpi perfetti, iniziamo a odiarci. Se ci vengono mostrate notizie negative, ci sentiamo minacciati anche quando non lo siamo. E così, a forza di reagire a ciò che ci viene proposto, smettiamo di sapere cosa vogliamo davvero.

Non siamo più solo consumatori di contenuti. **Siamo diventati contenuti noi stessi.**

La verità più scomoda è che stiamo combattendo una battaglia impari. Da una parte ci siamo noi: esseri umani, fallibili, emotivi, facilmente distraibili, spesso stanchi, spesso fragili. Dall'altra parte ci sono sistemi costruiti da squadre di ingegneri, psicologi comportamentali, designer esperti in neuro-marketing, tutti con un solo obiettivo: **tenerci dentro più a lungo possibile.** E ci riescono.

Ogni volta che apri una app, non stai entrando in uno spazio neutro. Stai entrando in un sistema che ha studiato come ti muovi, cosa ti piace, quanto sei disposto ad aspettare, quali parole ti attraggono, quali suoni ti spingono a fermare lo scroll. L'interfaccia non è lì per aiutarti: è lì per gestirti. Ogni elemento – i colori, le animazioni, i messaggi di notifica, i suoni – è stato **testato per generare una risposta comportamentale precisa.**

Gli utenti non vengono più trattati come persone, ma come profili da ottimizzare. Il tuo feed non è “tuo”: è un contenuto generato per aumentare il tuo tempo di permanenza, la tua interazione, il tuo coinvolgimento. E nel momento in cui cominci a pensare, sentire, agire secondo ciò che il sistema ti propone... **non sei più tu a usare lo strumento. È lo strumento a usare te.**

Il documentario *The Social Dilemma* lo dice con chiarezza: “Solo due settori definiscono i loro utenti come *users*: il mondo della droga e quello della tecnologia.” Questo non è un caso. Perché **i meccanismi sono simili**: si offre un prodotto gratuito, apparentemente innocuo, si crea dipendenza, si aumenta la tolleranza, si rafforza il bisogno. Finché disconnettersi diventa davvero difficile. Non per mancanza di tempo. Ma per crisi di astinenza.

Questa non è solo una sfida personale. È un problema endemico. Perché ogni attenzione rubata è un frammento di realtà che perdiamo. Ogni volta che il nostro comportamento viene modellato da ciò che ci viene mostrato, perdiamo un pezzo di autonomia. Ogni volta che ci arrabbiamo per un contenuto studiato per provocarci, stiamo diventando parte di un meccanismo che **vive della nostra reazione.**

E tutto ciò accade senza che ci venga chiesto il permesso.

Per anni abbiamo creduto che la tecnologia fosse neutrale. Che fosse l'uso a determinare il bene o il male. Ma oggi sappiamo che non è così. Non del tutto,

almeno. Perché molti degli strumenti che usiamo ogni giorno sono stati **progettati intenzionalmente per alterare il nostro comportamento**, e a dircelo non sono teorici del complotto o guru del minimalismo digitale, ma proprio coloro che hanno partecipato alla creazione di questi sistemi.

Tristan Harris, ex designer di Google, è stato uno dei primi a rompere il silenzio. In *The Social Dilemma* racconta come, per anni, abbia lavorato affinché le notifiche fossero più “coinvolgenti”, i feed più “incollanti”, i colori più “attivanti”. Poi, un giorno, si è fermato e si è chiesto: **ma che mondo stiamo creando?** Da allora è diventato una delle voci più forti nel denunciare i rischi del design persuasivo, lanciando un allarme che oggi non possiamo più ignorare: **le tecnologie che usiamo stanno cambiando il nostro modo di essere umani.**

Non è solo una questione di dipendenza. È una questione di influenza sistemica. Un'intera generazione di adolescenti ha cominciato a formarsi all'interno di un ecosistema digitale dove ogni emozione è una leva di marketing. L'ansia da like, la paura di essere esclusi da una conversazione, il bisogno di mostrarsi sempre felici, belli, performanti: tutto questo non è nato spontaneamente. È stato **alimentato, rinforzato, monetizzato.**

Le stesse aziende che parlano di “connessione” e “comunità” si rifiutano di limitare i tempi di esposizione, di eliminare i contenuti tossici, di introdurre meccanismi etici. Perché ogni minuto in meno passato sulle piattaforme significa milioni di dollari persi. E così, invece di depotenziare questi strumenti, continuano ad affinarli. Gli algoritmi diventano più precisi. I contenuti più brevi. Le esperienze più fluide. Tutto per una sola ragione: **non farti uscire.**

Ma qualcosa sta cambiando. Alcuni tra gli ingegneri più illuminati stanno lasciando le Big Tech. Alcuni educatori iniziano a inserire programmi di alfabetizzazione digitale nelle scuole. Alcuni genitori si stanno svegliando. Non basta. Ma è un inizio.

Immagina di entrare in una stanza e, senza che tu lo sappia, qualcuno annoti ogni tuo gesto. Quanto tempo guardi un oggetto. Che espressione fai. Dove ti fermi. Dove torni indietro. Ora immagina che quella stanza sia ogni singola pagina che visiti sul tuo smartphone. È così che funziona l'algoritmo. Non si limita a osservare: **ti studia per anticiparti.** E più dati gli dai, più ti conosce. Più ti conosce, più può decidere cosa mostrarti. E con il passare del tempo i

contenuti che ti propone corrispondono sempre meglio ai tuoi desideri: anche quelli che non hai ancora espresso. E senza accorgertene **stai smettendo di scegliere**.

Non si tratta solo di pubblicità mirate. Si tratta di **architettura del comportamento**. L'algoritmo sa quando sei più vulnerabile. Sa quali contenuti ti tengono attaccato più a lungo. Sa se ti piacciono le frasi motivazionali, i meme, le polemiche, le tragedie. E te li dà. Sempre di più. In modo selettivo, personalizzato, progressivo. Ti costruisce intorno una bolla fatta apposta per tenerti dentro. Dentro la tua rabbia. Dentro la tua paura. Dentro la tua voglia di sentirti parte. E mentre tu pensi di navigare liberamente, **sei guidato con precisione chirurgica** verso ciò che ti trattiene di più.

Ti è piaciuto questo estratto?

**Continua la lettura acquistando la versione completa di
DISCONNESSI**