

The background of the cover is a light blue-grey color. It features several large, dark purple, rectangular shapes that resemble smartphone screens, arranged in a staggered, overlapping pattern. In the central screen, a man in a white long-sleeved shirt and orange trousers is crawling on his hands and knees, looking down at the screen. In other screens, smaller figures of people are visible, some appearing to be looking at their devices. The overall style is a soft, textured illustration.

Serena Mazzini

# Il lato oscuro dei social network

**Come la rete ci controlla  
e ci manipola**

Rizzoli





SERENA MAZZINI

# Il lato oscuro dei social network

*Come la rete ci controlla e ci manipola*

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.  
Proprietà letteraria riservata  
© 2025 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-19045-9

Prima edizione: marzo 2025

Realizzazione editoriale: Studio editoriale Littera, Rescaldina (MI)

# Il lato oscuro dei social network



## *Introduzione*

Siamo abituati a pensare ai social network come a semplici spazi di espressione e intrattenimento che ci consentono di connetterci con altre persone, di condividere contenuti, di informarci o ispirarci. Scorriamo le immagini e i video che riempiono il nostro feed in ogni momento di noia, prima di dormire, nel buio dei nostri letti, mentre cuciniamo, nel tragitto da casa al lavoro. È un gesto ormai diventato istintivo.

I social sembrano degli innocui riempitivi, non è vero? Ma se non fosse esattamente così?

Negli ultimi dodici anni, lavorando come strategist, ho analizzato quasi quotidianamente dati estratti dalle piattaforme. Ho sviluppato strategie per promuovere prodotti di consumo e intrattenimento, adattandole a target specifici: donne single, ragazzini, uomini adulti amanti dello sport e così via, all'infinito. Ho usato linguaggi e immaginari specifici per conquistare il pubblico. Ho avuto riprova più volte del potere della pubblicità: una

storia toccante, il sorriso di un bambino, un messaggio di empowerment o un cucciolo felice possono suscitare reazioni profonde che facilitano la manipolazione dei nostri bisogni. Ho collaborato con numerosi influencer, curando i loro contenuti affinché apparissero più sinceri, autentici e credibili. Ho scelto le musiche di sottofondo per i loro video, le parole più adatte a conquistare gli utenti. Ho selezionato testimonial per vari brand, basandomi su metriche, obiettivi e risultati da ottenere.

Ho passato tanti anni ad alimentare questo sistema con il mio lavoro. Troppi.

Durante la pandemia, quando migliaia di persone comuni hanno cominciato a raccontare e mostrare la loro vita sui social, mi sono resa conto di assistere a una spettacolarizzazione che aveva superato ogni precedente. Momenti privati venivano resi pubblici per soddisfare una sete di attenzione e di connessione innescata dal lockdown e alimentata dagli algoritmi. Mentre quei video passavano sotto i miei occhi, ho dimenticato la freddezza dei dati e ho visto l'umanità, quella vera, piegarsi su se stessa, schiacciata sotto il peso di regole dettate dalle piattaforme, che ci spingevano a trasformare ogni aspetto della nostra vita in una rappresentazione pubblica. Anche la sofferenza, il dolore, persino il lutto, sono diventati materiale da esibire per ottenere consenso, like, visualizzazioni. Per chi osservava dall'altra parte dello schermo, non erano altro che frammenti di vita altrui che si accavallavano senza soluzione di continuità in uno scroll infi-

nito. Ma quella trasformazione ha avuto conseguenze profonde: ci ha abituati a trattare ogni cosa, anche la morte, come intrattenimento, normalizzando una distanza emotiva che ci impedisce di vedere il peso reale delle storie dietro gli schermi. La vulnerabilità è stata mercificata, la sofferenza convertita in un'altra opportunità di visibilità. Abbiamo così permesso che bambini, malati, persone in situazioni di fragilità mentale o economica diventassero contenuti da milioni di visualizzazioni, e che persone senza etica traessero guadagni dalla loro esposizione.

Eppure, da anni abbiamo a disposizione report, studi e prove che dimostrano una correlazione diretta tra l'utilizzo dei social media e l'emergere di disturbi cognitivi, mentali, alimentari e comportamentali nella popolazione. Ma nessuno ha fatto nulla, abbiamo continuato a usarli senza ragionare collettivamente sui loro effetti.

Ho così modificato il mio lavoro e il mio approccio ai social. Ho deciso di fare un passo indietro. Dopo anni trascorsi all'interno di un sistema che sfrutta le nostre emozioni, le nostre relazioni e persino la nostra identità per trarne profitto, ho capito che non posso continuare a esserne parte attiva. Per questo ho scelto di mettere a disposizione le mie conoscenze e competenze per provare a cambiarlo. La consapevolezza di come funzionano questi meccanismi mi ha dato un vantaggio: posso smontare dall'interno le logiche che li regolano e aiutare altre persone a comprendere quanto sia urgente ripensare il nostro rapporto con i social media.