findyourneurotype

ESEMPIO · dati fittizi

Report di esempio

Test Alessitimia (TAS-20)

Questionario di autovalutazione

Preparato per	Data	Domande	Riferimento
Kenji Tanaka	**16 marzo 2026**	**20**	**00000021**

Indice

1 Il tuo risultato p. 2

2 Cosa dicono le tue risposte p. 3

3 Prossimi passi p. 4

4 Preparare il tuo appuntamento p. 5

5 Le tue risposte p. 6

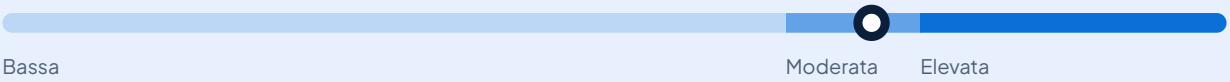
Questo report è uno strumento di autovalutazione. Non costituisce una diagnosi medica o psicologica.

Il tuo risultato

57 / 80

Possibile alessitimia

71 % del punteggio massimo



Qualche difficoltà a riconoscere o descrivere le emozioni. È frequente nei profili neurodivergenti.

Per dimensione

In percentuale del massimo di ogni dimensione, per poterle confrontare.

Difficoltà a identificare le emozioni	**69 %**	25 / 36
Difficoltà a descrivere le emozioni	**56 %**	9 / 16
Pensiero orientato all'esterno	**54 %**	15 / 28

Le meno marcate Le più marcate

Cosa dicono le tue risposte

Scritto da Claude (Anthropic) a partire dalle tue risposte.

Le meno marcate

Pensiero orientato all'esterno · 54 %

Le più marcate

Difficoltà a identificare le emozioni · 69 %

Grazie per aver dedicato tempo e attenzione a questo percorso di auto-riflessione: completare uno screening come il TAS-20 richiede coraggio e apertura verso se stessi, ed è già un passo significativo verso una maggiore consapevolezza emotiva. Il punteggio ottenuto, 57 su 80 (71,3%), suggerisce che potresti sperimentare alcune difficoltà nel riconoscere, descrivere o dare voce alle tue emozioni. È importante sottolineare che questa esperienza è molto più comune di quanto si pensi e non definisce chi sei: semplicemente indica un modo particolare in cui la mente elabora il mondo interiore, che può essere compreso e, se lo desideri, accompagnato con strumenti utili.

Guardando nel dettaglio le tre aree misurate, emerge un quadro interessante: la difficoltà nell'identificare i sentimenti (DIF: 22) appare l'area più marcata, seguita dalla difficoltà nel descriverli agli altri (DDF: 18) e da uno stile di pensiero orientato più agli aspetti concreti ed esterni che a quelli emotivi (EOT: 17). In parole semplici, questo potrebbe significare che a volte provi sensazioni fisiche o stati d'animo che faticano a tradursi in parole chiare, oppure che ti risulta più naturale concentrarti su fatti pratici piuttosto che esplorare vissuti interiori. Non si tratta di un limite, ma di uno stile personale che può essere affinato con pratica e supporto.

Alcune strategie possono aiutarti a coltivare questa consapevolezza nel quotidiano. Tenere un diario emotivo, anche solo con poche parole al giorno, può allenare gradualmente la capacità di riconoscere le sfumature dei propri stati d'animo. Praticare esercizi di mindfulness o di respirazione consapevole aiuta a creare un ponte tra corpo e mente, rendendo più accessibili le sensazioni interne. Infine, condividere con persone fidate ciò che si prova, anche in modo semplice e imperfetto, può rafforzare progressivamente la capacità di esprimersi emotivamente.

Ricorda che questo è uno strumento di screening, non una diagnosi clinica: offre uno spunto di riflessione, non un giudizio definitivo. Confrontarti con uno psicologo o uno psicoterapeuta qualificato potrebbe offrirti un percorso personalizzato, arricchente e pieno di possibilità di crescita. Hai già fatto il primo passo, prezioso e coraggioso: il resto del cammino può essere affrontato con fiducia e supporto adeguato.

Prossimi passi

Scegline una o due. La regolarità conta più della durata.

Raccomandazione

Possibile alessitimia

Lavorare con uno psicologo esperto di consapevolezza emotiva può essere molto utile.

Per parlarne con un professionista

Psicologo, terapeuta, medico: questo report può essere il punto di partenza della conversazione.

- Porta la pagina 2 (risultato per dimensione).
- Annota una o due situazioni che ti sono state difficili di recente.
- Di' cosa vorresti cambiare, anche solo vagamente.

Hai bisogno di parlare con qualcuno adesso? Chiama il **02 2327 2327** (Telefono Amico Italia), o il 112 in caso di emergenza.

Questo report è uno strumento di autovalutazione. Non sostituisce una valutazione professionale. Per una diagnosi affidabile, consulta un neuropsicologo, uno psichiatra o un altro professionista sanitario qualificato.

Preparare il tuo appuntamento

Medico, psichiatra, psicologo, neuropsicologo: porta questa pagina. Compilala qualche giorno prima, quando ti tornano in mente gli esempi.

I miei numeri chiave

Test Alessitimia (TAS-20) · 57 / 80 (71 %) · Possibile alessitimia

Le più marcate: Difficoltà a identificare le emozioni (69 %), Difficoltà a descrivere le emozioni (56 %)

Test svolto il 16 marzo 2026 · riferimento 00000021

Esempi della mia vita quotidiana

Lavoro o studio, casa, relazioni: due o tre situazioni concrete, con quello che è successo.

Da quando?

C'era già nell'infanzia o nell'adolescenza? Le pagelle o i ricordi di un familiare possono aiutare.

Cosa vorrei cambiare

Anche solo vagamente: ciò che oggi ti costa più energia.

Domande che posso fare

- ☐ Una valutazione completa è utile nel mio caso, e con chi?
- ☐ Quanto bisogna aspettare, e cosa posso fare nel frattempo?
- ☐ Potrebbe spiegarlo qualcos'altro (sonno, stress, tiroide, un altro disturbo)?
- ☐ Quali supporti esistono, al lavoro o negli studi?
- ☐ Cosa devo portare la prossima volta?

Le tue risposte

Scala da «Fortemente in disaccordo» a «Fortemente d'accordo».

#	Domanda	La tua risposta	Pti
Difficoltà a identificare le emozioni · 25 / 36			
1	Spesso sono confuso/a riguardo all'emozione che sto provando.	D'accordo	3
3	Ho sensazioni fisiche che nemmeno i medici capiscono.	Neutrale	2
6	Quando sono turbato/a, non so se sono triste, spaventato/a o arrabbiato/a.	D'accordo	3
7	Sono spesso perplesso/a dalle sensazioni nel mio corpo.	D'accordo	3
9	Ho sentimenti che non riesco proprio a identificare.	Neutrale	2
13	Non so cosa sta succedendo dentro di me emotivamente.	D'accordo	3
14	Spesso non so perché piango.	D'accordo	3
17	Sono sconcertato/a dalle mie stesse sensazioni corporee.	D'accordo	3
19	A volte sono sorpreso/a dalle mie stesse reazioni emotive.	D'accordo	3
Difficoltà a descrivere le emozioni · 9 / 16			
2	Mi è difficile trovare le parole giuste per i miei sentimenti.	Neutrale	2
4	Sono in grado di descrivere facilmente i miei sentimenti. invertito	D'accordo	1
11	Trovo difficile descrivere come mi sento riguardo alle persone.	D'accordo	3
12	Le persone mi dicono di descrivere di più i miei sentimenti.	D'accordo	3
Pensiero orientato all'esterno · 15 / 28			
5	Preferisco analizzare i problemi piuttosto che semplicemente descriverli. invertito	Neutrale	2
8	Preferisco lasciar che le cose accadano piuttosto che capire perché.	D'accordo	3
10	Essere in contatto con le emozioni è essenziale. invertito	D'accordo	1
15	Immaginare le cose mi sembra meno importante che analizzarle.	D'accordo	3
16	Trovo facile creare immagini mentali delle cose. invertito	D'accordo	1
18	Penso raramente al mio futuro; preferisco concentrarmi sul presente.	Neutrale	2
20	Preferisco concentrarmi su un'attività piuttosto che riflettere sui sentimenti che evoca.	D'accordo	3

«Invertito»: queste domande sono conteggiate al contrario rispetto alle altre.