findyourneurotype

ESEMPIO · dati fittizi

Report di esempio

Questionario sul masking autistico (ispirato al CAT-Q)

Questionario di autovalutazione

Test	Data	Domande	Riferimento
Mascheramento autistico	**21 novembre 2026**	**24**	**000000A2**

Indice

1 Il tuo risultato p. 2

2 Cosa dicono le tue risposte p. 3

3 Prossimi passi p. 6

4 Preparare il tuo appuntamento p. 8

5 Le tue risposte p. 9

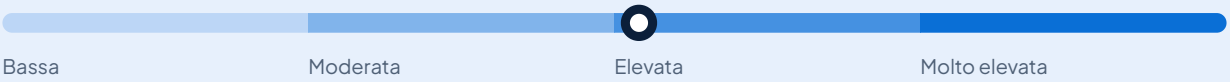
Questo report è uno strumento di autovalutazione. Non costituisce una diagnosi medica o psicologica.

Il tuo risultato

50 / 96

Molto camuffamento riferito

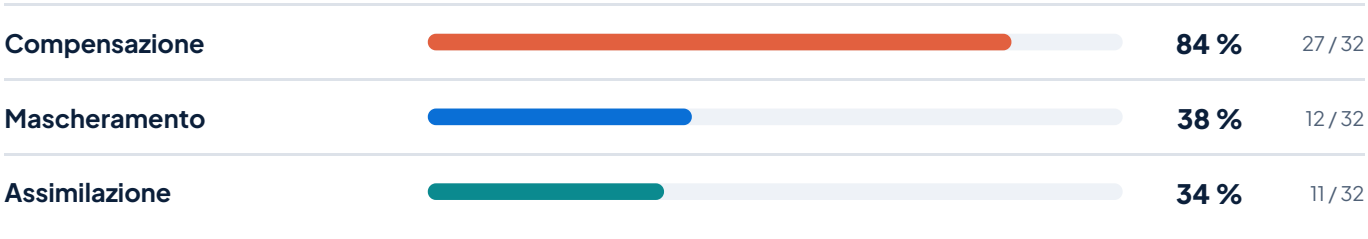
52 % del punteggio massimo



Il tuo punteggio è tra 49 e 72 su 96: descrivi un uso frequente di strategie di camuffamento, in più dei tre gruppi. Alcuni ricercatori pensano che il camuffamento possa contribuire al fatto che alcune persone autistiche, soprattutto donne, vengano riconosciute tardi, ma non è dimostrato. Negli studi, più camuffamento si accompagna in media a più ansia e depressione, e molte persone lo descrivono come faticoso; questi studi non mostrano che il camuffamento causi queste difficoltà. Questo livello è un riferimento scelto dal sito, non una soglia validata.

Per dimensione

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



Cosa dicono le tue risposte

Scritto da Claude Opus 5.5 (Anthropic) a partire dalle tue risposte. L'abbiamo scelto perché è uno dei modelli di IA più potenti per questo tipo di analisi.

Le meno marcate

Assimilazione · 34 %

Le più marcate

Compensazione · 84 %

Un punteggio appena oltre la metà

Hai ottenuto 50 punti su 96, circa il 52% del massimo possibile. Il sito colloca questo risultato nel livello «Molto camuffamento riferito», che inizia proprio dal 50%: ti trovi quindi appena oltre la soglia. Queste fasce sono semplici aiuti alla lettura scelti dal sito, non soglie validate. Gli autori del questionario a cui questo strumento si ispira non indicano alcun valore limite e sconsigliano di dividere le persone in chi si camuffa «tanto» e chi «poco». Il numero descrive quindi quanto spesso riferisci certe strategie sociali, non chi sei.

Si tratta di un'autovalutazione di 24 domande scritte per questo sito, ispirata al CAT-Q ma diversa da esso. Per questo il punteggio non va confrontato con i valori pubblicati per quello strumento. Il questionario osserva tre modi di adattarsi agli altri: assimilazione, compensazione e mascheramento. Non può dirti se sei una persona autistica. Punteggi simili si incontrano anche in chi vive con ADHD, ansia sociale o depressione. Rispondere con sincerità a domande come queste richiede comunque attenzione verso di sé, e questo merita riconoscimento.

Tanta strategia, meno maschera

Le barre mostrano un profilo molto disomogeneo. La compensazione è di gran lunga la dimensione più alta: 27 su 32, cioè l'84%. Le sue domande riguardano le strategie usate per ricostruire ciò che nelle interazioni non arriva in modo spontaneo: imparare le regole, prepararsi, ragionare su emozioni e intenzioni altrui. Nella vita quotidiana può voler dire che dietro una conversazione apparentemente semplice c'è molto lavoro mentale.

All'estremo opposto c'è l'assimilazione, con 11 su 32 (34%). Riguarda il tentativo di somigliare agli altri: adattare la personalità, imitare espressioni e vocabolario, rivedere a posteriori il proprio comportamento. Il mascheramento, con 12 su 32 (38%), è vicino: riguarda il nascondere interessi, impulsi o disagio sensoriale. In sintesi, il tuo totale dipende soprattutto da quanto *ti prepari e ragioni*, più che da quanto ti trasformi o ti nascondi.

Capire con la logica ciò che non arriva d'istinto

Quattro risposte date con «sempre» raccontano la stessa storia. Dici di imparare le regole sociali da libri, film o osservando gli altri, perché «non mi vengono naturalmente». Dici di usare la logica per capire cosa le persone sentono o vogliono. Dici di pianificare cosa dire prima di entrare in una situazione sociale. E dici di prepararti con cura per gli eventi imprevedibili, perché non sapere cosa aspettarsi ti stressa. Messe insieme, queste risposte descrivono un modo di stare con gli altri costruito in modo consapevole, pezzo per pezzo.

Da qui emerge anche una risorsa concreta: una capacità di osservazione e di analisi che hai sviluppato con impegno. Accanto a questo, dici che spesso minimizzi o nascondi i tuoi interessi intensi, e che a volte senti di recitare una parte piuttosto che essere te. Il quadro non è quello di una maschera costante. Sembra piuttosto un grande sforzo di comprensione, con momenti in cui una parte di te resta in disparte.

Nella vita di tutti i giorni

Nello studio o al lavoro, questo profilo può tradursi nel preparare in anticipo gli interventi per una riunione, o nel bisogno di conoscere l'ordine del giorno prima di entrare. I cambiamenti improvvisi possono pesare più che ai colleghi. Allo stesso tempo, la tua abitudine a pianificare e a rendere esplicite le regole può renderti una persona affidabile, chiara e capace di cogliere dinamiche che altri danno per scontate.

A casa, dopo giornate ricche di interazioni, potresti avere bisogno di tempo per ricaricarti, dato che capire gli altri «a ragionamento» richiede energia. Nelle relazioni, la tendenza a dedurre logicamente ciò che l'altra persona prova può portarti talvolta a chiedere conferme esplicite. Il fatto di tenere spesso per te i tuoi interessi più intensi potrebbe far sì che anche le persone vicine conoscano solo una parte delle tue passioni.

Cosa può influenzare il punteggio

Un questionario online si basa su come ti percepisci in un certo momento. Lo stato d'animo, la stanchezza o un periodo particolare possono spostare alcune risposte. Essendo appena sopra la soglia del 50%, bastano pochi punti per cambiare fascia. Anche l'ansia sociale può portare a prepararsi molto e a pianificare i discorsi, aumentando proprio la compensazione. Le aspettative dell'ambiente, culturali o lavorative, possono rendere più frequenti alcune strategie. Infine, alcune persone non si accorgono delle proprie abitudini e quindi le riferiscono meno.

Un professionista non si fermerebbe al numero. Ascolterebbe la tua storia fin dall'infanzia e il tuo funzionamento attuale in diversi contesti. Valuterebbe anche altre possibili spiegazioni, come ansia,

ADHD o umore basso, e soprattutto quanto queste strategie ti costano in termini di benessere.

Piccoli passi da qui in avanti

Un primo passo può essere osservare il costo della preparazione. Per un paio di settimane, annota dopo gli impegni sociali quanta energia ti resta, e nota quali situazioni ti chiedono più pianificazione. Un secondo passo è rendere prevedibile ciò che puoi: chiedere programmi o orari in anticipo è una richiesta legittima, non un segno di debolezza. Infine, potresti provare a condividere uno dei tuoi interessi intensi con una persona di cui ti fidi, osservando come ti senti.

Questa autovalutazione può servire come punto di partenza per parlare con uno psicologo o uno psichiatra che abbia esperienza con adulti neurodivergenti. Porta con te questo risultato e gli esempi concreti che ti hanno colpito. Qualunque cosa emerga, capire meglio il proprio modo di funzionare può aiutarti a vivere con meno sforzo e più autenticità.

Prossimi passi

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

Compensazione

Diario dell'energia sociale

Dopo ogni incontro sociale annota in una riga quanto ti eri preparato il discorso e quanta energia ti resta, da 1 a 10. Dopo due settimane rileggi le note per individuare le situazioni più impegnative.

3 min, dopo ogni evento sociale

Compensazione

Chiedere informazioni in anticipo

Prima di riunioni, cene o eventi nuovi chiedi con una frase semplice orari, partecipanti e programma. Così riduci l'imprevedibilità senza dover immaginare ogni scenario possibile.

5 min, prima di ogni evento nuovo

Compensazione

Concedersi una preparazione più leggera

Per un incontro a basso rischio prepara solo una o due frasi di apertura invece di un copione completo, e poi osserva come va. Aumenta gradualmente le occasioni in cui ti prepari meno.

1 volta a settimana

Mascheramento

Condividere un interesse intenso

Scegli una persona di fiducia e raccontale per qualche minuto una delle tue passioni, senza ridimensionarla. Dopo, nota come ti senti.

10 min, 1 volta a settimana

Mascheramento

Pause sensoriali programmate

Nei luoghi rumorosi o affollati concediti una breve pausa in un ambiente tranquillo, oppure usa tappi o cuffie, invece di sopportare il fastidio in silenzio.

5 min, ogni ora in ambienti intensi

Assimilazione

Momenti senza ruolo da recitare

Ritagliati un momento della giornata, da solo o con chi ti fa sentire a tuo agio, in cui fare ciò che ti viene spontaneo senza adattarti a nessuno.

20 min al giorno

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

Questionario sul masking autistico (ispirato al CAT-Q) · 50 / 96 (52 %) · Molto camuffamento riferito

Le più marcate: Compensazione (84 %), Mascheramento (38 %)

Test svolto il 21 novembre 2026 · riferimento 000000A2

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 «Mai» a «Sempre».

#	Domanda	La tua risposta	Pti
Assimilazione · 11 / 32			
1	Osservo come gli altri si comportano nelle situazioni sociali e copio ciò che fanno.	Mai	**0**
2	Adatto la mia personalità a seconda delle persone con cui mi trovo, per adattarmi meglio.	A volte	**2**
3	Studio attentamente le regole non scritte di un gruppo sociale prima di sentirmi in grado di partecipare.	Raramente	**1**
4	Analizzo costantemente le situazioni sociali per capire le regole che gli altri sembrano cogliere automaticamente.	Spesso	**3**
5	Riproduco le espressioni, la postura o il vocabolario delle persone intorno a me.	A volte	**2**
6	Fingo interesse per gli argomenti che interessano gli altri per sembrare più simile a loro.	Raramente	**1**
7	Investo molta energia nel cercare di sembrare socialmente normale.	Mai	**0**
8	Dopo un evento sociale ripercorro mentalmente cosa è successo e come avrei potuto comportarmi più naturalmente.	A volte	**2**
Compensazione · 27 / 32			
9	Ho preparato frasi o copioni che uso nelle situazioni sociali comuni.	Spesso	**3**
10	Imparo le regole sociali da libri, film o osservando gli altri, perché non mi vengono naturalmente.	Sempre	**4**
11	Uso l'umorismo o devio con una battuta quando non so come rispondere socialmente.	Spesso	**3**
12	Pianifico cosa dire prima di entrare in una situazione sociale.	Sempre	**4**
13	Pratico conversazioni o espressioni facciali nella mia testa o davanti allo specchio.	A volte	**2**
14	Uso la logica per capire cosa le persone sentono o vogliono, perché non lo percepisco spontaneamente.	Sempre	**4**
15	Ho sviluppato soluzioni personali per situazioni sociali quotidiane che gli altri sembrano gestire senza sforzo.	Spesso	**3**
16	Mi preparo attentamente per eventi sociali imprevedibili perché non sapere cosa aspettarsi mi stressa.	Sempre	**4**

#	Domanda	La tua risposta	Pti
Mascheramento · 12 / 32			
17	Mi trattengo dal fare cose che mi sembrano naturali perché potrebbero sembrare strane agli altri.	A volte	**2**
18	Nascondo o sopprimo movimenti corporei come dondolarsi, tamburellare o agitarsi in presenza di altre persone.	Raramente	**1**
19	Fingo che le situazioni sociali siano facili per me, anche quando in realtà sono difficili.	Mai	**0**
20	Sopporto il disagio sensoriale (rumore, folle, luci intense) senza lasciarlo trasparire.	A volte	**2**
21	Sopprimo reazioni emotive o fisiche intense a cose che mi disturbano, per sembrare calmo.	Raramente	**1**
22	Minimizzo o nascondo i miei interessi intensi perché potrebbero sembrare insoliti o eccessivi agli altri.	Spesso	**3**
23	Fingo di seguire le conversazioni o capire le situazioni sociali meglio di quanto faccia davvero.	Raramente	**1**
24	Nelle situazioni sociali sento di recitare una parte piuttosto che essere il mio vero io.	A volte	**2**