findyourneurotype

ESEMPIO · dati fittizi

Report di esempio

Test di Prosopagnosia (PI20)

Questionario di autovalutazione

Test	Data	Domande	Riferimento
Prosopagnosia (PI20)	**21 novembre 2026**	**20**	**000000AB**

Indice

1 Il tuo risultato p. 2

2 Cosa dicono le tue risposte p. 3

3 Prossimi passi p. 5

4 Le tue risposte p. 7

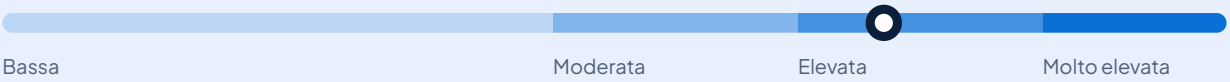
Questo report è uno strumento di autovalutazione. Non costituisce una diagnosi medica o psicologica.

Il tuo risultato

72 / 100

Indicativo di prosopagnosia

72 % del punteggio massimo



Il tuo punteggio raggiunge o supera 65, la soglia pubblicata che Shah et al. (2015) considerano indicativa di prosopagnosia dello sviluppo (65–74 in genere lieve, 75–84 moderata). Il tuo schema di risposte somiglia a quello delle persone con un deficit del riconoscimento dei volti formalmente identificato negli studi.

Cosa dicono le tue risposte

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

Cosa dice il tuo punteggio

Ottenere 72 su 100 in questo questionario può suscitare reazioni diverse: forse la conferma di qualcosa che percepisci da tempo, forse un po' di inquietudine. Entrambe sono comprensibili. Faticare a riconoscere i volti non significa avere poco interesse per gli altri né scarsa attenzione. Riguarda il modo in cui il cervello elabora una categoria di informazioni molto particolare.

Il PI20 è un'autovalutazione composta da venti affermazioni sulle tue esperienze quotidiane con i volti. Il tuo risultato, pari al 72%, rientra nella fascia che lo strumento descrive come indicativa di prosopagnosia, cioè di una difficoltà specifica nel riconoscere i volti. Questo però non è una diagnosi. Il questionario raccoglie la tua percezione, non misura direttamente le tue capacità e non può spiegare da dove nasca la difficoltà.

Il riconoscimento dei volti al 72%

Il questionario esplora un unico ambito, il riconoscimento dei volti, ma lo osserva da più angolazioni. Ti chiede come ti confronti con le altre persone, se ti riconosci nelle fotografie, se ritrovi le persone familiari fuori dal loro contesto abituale, se riesci a immaginare un volto nella mente e se queste difficoltà hanno influito sulle tue scelte sociali o professionali.

Con il 72% ti collochi ben oltre la metà della scala. La maggior parte delle tue risposte si concentra quindi sul versante della difficoltà. Nella vita di tutti i giorni questo può tradursi in un impegno costante e spesso invisibile: tenere traccia di chi è chi richiede energie che altre persone non devono spendere.

Quello che le risposte raccontano insieme

Colpisce la coerenza tra il tuo sguardo e quello delle persone vicine. Sei fortemente d'accordo nel dire che la tua capacità di riconoscere i volti è peggiore di quella della maggior parte delle persone. Sei anche d'accordo sul fatto che amici e familiari pensano che tu abbia una cattiva memoria per i volti. La percezione interna trova quindi riscontro anche all'esterno.

Un altro elemento significativo riguarda il tuo stesso volto. Hai indicato di non sentirti per nulla certo o certa di riconoscerti nelle fotografie. A questo si aggiungono la difficoltà con le persone familiari incontrate fuori contesto e con quelle che indossano abiti simili, come le uniformi. Insieme, queste risposte suggeriscono che ti affidi molto agli indizi esterni al viso, come il luogo o l'abbigliamento.

C'è poi l'aspetto emotivo. Sei d'accordo nel dire che l'ansia legata ai volti ti ha portato a evitare alcune situazioni sociali o professionali. Inoltre a volte senti il bisogno di avvisare le persone appena conosciute

che sei "negato con i volti". Sulla frase "ho sempre avuto una cattiva memoria per i volti" hai invece scelto una risposta neutra: questo è un dettaglio che vale la pena approfondire con un professionista.

Possibili riflessi nella quotidianità

Al lavoro o nello studio, un risultato come questo può corrispondere alla fatica di distinguere colleghi, clienti o docenti incontrati da poco. Può essere difficile soprattutto nelle riunioni affollate o negli ambienti dove tutti vestono in modo simile. Ritrovare qualcuno in un corridoio diverso dal solito ufficio può creare momenti di incertezza.

A casa e nelle relazioni, può capitare di non salutare un vicino incontrato al supermercato o di temere di sembrare freddo o distante. Il risultato è una certa cautela negli incontri.

Dalle tue risposte emergono però anche delle risorse. Riconosci più facilmente le persone con tratti distintivi, quindi sai già sfruttare gli indizi più evidenti. Inoltre la scelta di spiegare apertamente la tua difficoltà a chi conosci è una strategia concreta, che può alleggerire molti malintesi.

Cosa può influenzare il risultato

Un'autovalutazione online ha dei limiti evidenti. Confrontarsi con "la maggior parte delle persone" è difficile, perché nessuno sa davvero come gli altri riconoscono i volti. Anche lo stato d'animo del momento può spingere le risposte in una direzione o nell'altra.

Diversi fattori possono alzare o abbassare un punteggio come il tuo. Tra questi ci sono l'ansia sociale, la stanchezza, un calo dell'umore, le difficoltà di attenzione e i problemi di vista non corretti. Un professionista vorrebbe capire se la difficoltà ti accompagna da sempre o se è comparsa in un momento preciso. Potrebbe proporti test oggettivi sul riconoscimento dei volti, verificare la tua vista e considerare altre condizioni che possono contribuire al quadro.

Passi concreti da qui in avanti

Puoi iniziare costruendo un repertorio personale di indizi: voce, andatura, capelli, occhiali, modo di gesticolare. Prima di eventi o riunioni, guardare foto o elenchi dei partecipanti può ridurre l'incertezza. Puoi anche chiedere a una persona di fiducia di aiutarti con discrezione, per esempio chiamando gli altri per nome quando li salutate.

Per avere un quadro chiaro, il passo più utile è parlarne con un professionista qualificato, come un neuropsicologo. Un confronto approfondito può aiutarti a comprendere meglio la tua esperienza e a trovare strategie adatte a te. Non sempre porta a risposte definitive, ma spesso rende la quotidianità più leggera e le relazioni più serene.

Prossimi passi

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

Riconoscimento dei volti

Crea un elenco di indizi personali

Dopo ogni incontro con una persona nuova, annota su un taccuino o sul telefono tre indizi non legati al volto, come voce, capelli o modo di camminare. Rileggi le note prima di rivederla.

5 min, dopo ogni nuovo incontro

Riconoscimento dei volti

Preparati prima degli eventi

Prima di riunioni, feste o lezioni, guarda le foto dei partecipanti o un elenco dei nomi, associando a ciascuno un dettaglio caratteristico.

10 min, prima di ogni evento

Riconoscimento dei volti

Usa il contesto a tuo favore

Quando incontri qualcuno fuori dal solito ambiente, prenditi un attimo e cerca segnali come voce, borsa o accompagnatori prima di salutare. In caso di dubbio, un saluto cordiale e generico ti lascia il tempo di capire.

Pochi secondi, a ogni incontro inatteso

Relazioni

Una frase pronta per spiegarti

Prepara una breve frase serena per spiegare la tua difficoltà con i volti, ad esempio chiedendo alle persone di presentarsi di nuovo la prima volta che vi rivedete.

10 min una volta, poi quando serve

Benessere emotivo

Annota le situazioni evitate

Tieni un diario delle situazioni sociali che eviti per ansia legata ai volti e di cosa ti avrebbe aiutato ad affrontarle. Queste note saranno utili anche durante un colloquio con un professionista.

5 min, 2 volte a settimana

Rete di supporto

Coinvolgi una persona di fiducia

Chiedi a un familiare o a un amico di dire con discrezione il nome delle persone che incontrate insieme, così da ridurre l'incertezza nei momenti sociali.

Una conversazione, poi a ogni uscita insieme

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.

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.

Le tue risposte

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

#	Domanda	La tua risposta	Pti
1	La mia capacità di riconoscere i volti è peggiore di quella della maggior parte delle persone.	Fortemente d'accordo	5
2	Ho sempre avuto una cattiva memoria per i volti.	Né d'accordo né in disaccordo	3
3	Trovo decisamente più facile riconoscere le persone con tratti del viso distintivi.	D'accordo	4
4	Spesso scambio per sconosciuti persone che ho già incontrato.	In disaccordo	2
5	A scuola facevo fatica a riconoscere i miei compagni di classe.	D'accordo	4
6	Quando le persone cambiano pettinatura o indossano cappelli, ho problemi a riconoscerle.	Né d'accordo né in disaccordo	3
7	A volte devo avvisare le persone appena conosciute che sono "negato con i volti".	Fortemente d'accordo	5
8	Trovo facile immaginare volti specifici nella mia mente. invertito	In disaccordo	4
9	Sono più bravo della maggior parte delle persone ad abbinare un nome a un volto. invertito	Né d'accordo né in disaccordo	3
10	Senza sentire la voce delle persone, faccio fatica a riconoscerle.	In disaccordo	2
11	L'ansia legata al riconoscimento dei volti mi ha portato a evitare certe situazioni sociali o professionali.	D'accordo	4
12	Devo impegnarmi più degli altri per memorizzare i volti.	Né d'accordo né in disaccordo	3
13	Sono molto sicuro della mia capacità di riconoscermi nelle fotografie. invertito	Fortemente in disaccordo	5
14	A volte trovo difficile seguire i film per la difficoltà a riconoscere i personaggi.	Né d'accordo né in disaccordo	3
15	I miei amici e la mia famiglia pensano che io riconosca male i volti o abbia una cattiva memoria per i volti.	D'accordo	4
16	Ho l'impressione di offendere spesso le persone non riconoscendole.	In disaccordo	2
17	Riconosco facilmente le persone in situazioni in cui tutti indossano abiti simili (per es. uniformi). invertito	In disaccordo	4
18	Alle riunioni di famiglia, a volte confondo i singoli familiari.	Né d'accordo né in disaccordo	3

#	Domanda	La tua risposta	Pti
19	Trovo facile riconoscere le celebrità nelle foto di prima che diventassero famose. **invertito**	Fortemente in disaccordo	**5**
20	Faccio fatica a riconoscere persone familiari quando le incontro fuori contesto.	D'accordo	**4**

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