

GUIDA IN PDF

Alessitimia: cos'è e come si riconosce?

Leonardo Villella

Fonte online: <https://leonardovillella.it/alessitimia-cos-e-e-come-si-riconosce/>

Articolo pubblicato il 7 ottobre 2026

Guida in PDF generata il 7 ottobre 2026

L'alessitimia è un tratto descritto dalla letteratura psicologica: la fatica a identificare e a descrivere le proprie emozioni, a distinguerle dalle sensazioni del corpo, e uno stile di pensiero rivolto ai fatti più che al vissuto interno. Non è una diagnosi del DSM-5 e non è una malattia. Riconoscerla non spetta a un test online né a una guida.

Questa pagina serve a darti il vocabolario per capire di che cosa si parla. Non propone un test, e il perché lo spieghiamo più sotto.

Che cosa significa alessitimia?

Il nome viene dal greco e si legge, più o meno, «senza parole per le emozioni». Lo ha introdotto lo psichiatra Peter Sifneos (1973, *Psychotherapy and Psychosomatics*) descrivendo pazienti con disturbi psicosomatici che facevano fatica a trovare le parole per ciò che provavano e a distinguerlo dalle sensazioni fisiche. Da allora si è diffuso ben oltre quel contesto.

Un punto da chiarire subito: non significa non provare emozioni. Le emozioni ci sono. Ciò che manca, o è difficile, è l'accesso: riconoscerle mentre arrivano, dar loro un nome preciso, dirle a qualcuno.

Quali sono le caratteristiche dell'alessitimia?

La ricerca ne descrive tre, e sono le stesse che gli strumenti di misura cercano di cogliere.

- **Difficoltà a identificare i sentimenti.** Senti qualcosa, ma non sai dire se sia paura, rabbia, fame o stanchezza.
- **Difficoltà a descriverli agli altri.** «Come stai?» «Bene», o «stanco». Poi il vuoto.
- **Pensiero orientato all'esterno.** Parli volentieri di fatti, di cose da fare, di come funziona un problema. Del come ti senti, molto meno.

Spesso c'è un quarto segnale, quello del corpo. Lo stomaco chiuso, la mascella serrata, il petto stretto: il corpo parla, e la traduzione in parole non arriva. Nel Metodo O.M.S.C.I. di Leonardo Villella questo è il primo gradino, riconoscere. Senza la parola giusta, dice il Metodo, non si gestisce ciò che non si sa nominare.

Quante persone hanno l'alessitimia?

Dipende da come la si misura, e conviene leggere i numeri con cautela. In un campione rappresentativo della popolazione tedesca (1.859 persone tra i 20 e i 69 anni), Franz e colleghi (2008, *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*) hanno trovato che circa il 10% superava la soglia del questionario TAS-20. Superare una soglia di un questionario non è ricevere una diagnosi: è un punteggio.

Il tratto è molto più frequente in alcuni gruppi. Una rassegna con meta-analisi di Kinnaird, Stewart e Tchanturia (2019, *European Psychiatry*) ha confrontato persone autistiche e non autistiche con lo stesso questionario: alessitimia nel 49,9% dei primi contro il 4,9% dei secondi. È comune, non universale. Alessitimia e autismo non sono la stessa cosa.

Esiste un test per scoprire se hai l'alessitimia?

Esiste, e si chiama TAS-20, la Toronto Alexithymia Scale a venti voci (Bagby, Parker e Taylor, 1994, *Journal of Psychosomatic Research*). È lo strumento più usato in ricerca. È anche uno strumento clinico, e come tale va somministrato e interpretato da un professionista. Per questo non lo riproduciamo qui e non ne inventiamo uno nostro: un numero senza qualcuno che lo legga con te rischia di diventare un'etichetta, e le etichette fanno danni.

Se vuoi una fotografia di partenza che non pretende di essere clinica, c'è il [test di intelligenza emotiva in quindici domande](#). È un'autovalutazione, non misura l'alessitimia, e lo dice chiaro anche lui.

Come si allena il vocabolario delle emozioni?

Una premessa onesta. Non esistono, in questa pagina, promesse di guarigione: nessun esercizio cambia un tratto per decreto. Quello che si può fare è fare pratica con la parola, ed è un'abilità che si affina.

Un dato a favore: in uno studio di risonanza magnetica su volontari sani, Lieberman e colleghi (2007, *Psychological Science*) hanno osservato che dare un nome all'emozione, davanti a immagini negative, riduceva l'attivazione dell'amigdala. È uno studio di laboratorio, su persone senza difficoltà particolari: dice che nominare aiuta, non dice come curare un tratto.

Tre esercizi, da tre minuti ciascuno.

- 1. Parti dal corpo.** Tre volte al giorno chiediti dove senti qualcosa: gola, petto, stomaco, mani. Scrivi il posto, non la causa.
- 2. Evita le parole-rifugio.** «Bene», «stressato», «arrabbiato», «giù» contengono decine di stati diversi. Prova a scegliere un parente più preciso: delusione, preoccupazione, imbarazzo, sollievo, noia, rancore.
- 3. Dillo in prima persona.** «Io, adesso, sto provando ____». Non «la situazione è assurda»: quella frase sta fuori di te, la prima ce l'hai in mano.

Abbiamo raccolto altri esempi di parole precise in [perché la parola precisa conta](#). Sono esercizi di attenzione, non una terapia.

Quando conviene parlarne con un professionista?

Quando la difficoltà pesa. Se ti accorgi che non riconoscere ciò che provi ti mette in difficoltà nelle relazioni, sul lavoro o nel rapporto con il corpo, un colloquio con uno psicologo o con il tuo medico è il passo giusto. L'alessitimia può accompagnarsi ad altre condizioni, come ansia o depressione, e distinguerle richiede qualcuno che ti ascolti nel tempo. Questa guida non sostituisce un professionista.

Se la fatica è soprattutto nei litigi, quando la rabbia è l'unico colore che riconosci, parti da [come gestire la rabbia verso una persona](#).

Una domanda per te: se qualcuno ti chiedesse adesso come stai, senza accettare «bene», quale sarebbe la prima parola che ti verrebbe in mente?

Domande frequenti

L'alessitimia è una malattia?

No. È un tratto, che varia per intensità da persona a persona, e non compare come diagnosi nel DSM-5. Può comparire insieme ad altre condizioni, per questo un professionista guarda il quadro intero e non un solo punteggio.

Se faccio fatica a esprimere le emozioni ho l'alessitimia?

Non basta. Molte persone sono riservate: scelgono di non dire ciò che sentono. Nell'alessitimia la difficoltà riguarda il riconoscere le emozioni anche dentro di sé, non solo il raccontarle. La differenza la può chiarire solo un colloquio, non un'autovalutazione.

Alessitimia e autismo sono la stessa cosa?

No. Kinnaird e colleghi (2019) mostrano che l'alessitimia è molto più frequente fra le persone autistiche, circa una su due contro circa una su venti nel gruppo di confronto, ma non tutte le persone autistiche la hanno, e non tutte le persone alessitimiche sono autistiche.

Come si parla con chi dice «non so cosa provo»?

Senza insistere con «ma perché?», che riporta tutto al pensiero astratto. Funziona meglio offrire delle opzioni: «Ti sembra più rabbia, tristezza o stanchezza?». Poi accettare anche un «non lo so ancora», che è già una risposta.

Fonti

- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of «alexithymic» characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22, 255-262.
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A., Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23-32.
- Franz, M., et al. (2008). Alexithymia in the German general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(1), 54-62.
- Kinnaird, E., Stewart, C., Tchanturia, K. (2019). Investigating alexithymia in autism: a systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, 55, 80-89.
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421-428.
- Villella, L. Il Metodo O.M.S.C.I. e il Quadrifoglio per la gestione dei conflitti e delle negoziazioni (framework dell'autore, descritto con parole nostre).

Articolo online: la versione aggiornata di questa guida è su <https://leonardovillella.it/alessitimia-cos-e-e-come-si-riconosce/> (Leonardo Villella, leonardovillella.it).