

Test: Vivi la sindrome dello spotlight?

Segna la lettera che rappresenta la risposta più vicina al tuo vissuto.

1. Quando entro in una stanza piena di gente...

- a. Mi sento osservato/a da tutti
- b. Mi guardano solo se faccio qualcosa di strano
- c. Non penso che la gente noti la mia presenza

2. Se sbaglio una parola mentre parlo...

- a. Mi tormento per ore pensando a come sono sembrato/a
- b. Mi sento un po' in imbarazzo, ma passa
- c. Non do troppo peso alla cosa

3. Prima di pubblicare qualcosa sui social...

- a. Rileggo tutto mille volte per evitare critiche
- b. Ci penso un attimo, poi lo pubblico
- c. Pubblico senza farmi troppi problemi

4. Quando qualcuno ride vicino a me...

- a. Penso che stia ridendo di me
- b. Mi chiedo se c'entro, ma non ci rimugino
- c. Suppongo che stia parlando d'altro

5. In classe, in ufficio o in riunione...

- a. Evito di parlare per paura di dire qualcosa di sbagliato
- b. Parlo solo se sono molto sicuro/a

- c. Intervengo anche se potrei sbagliare

6. Se qualcuno mi guarda intensamente...

- a. Mi sento giudicato/a o a disagio
- b. Penso che abbia notato qualcosa
- c. Non mi preoccupa

7. Quando parlo in pubblico...

- a. Mi sento sotto esame, ogni parola pesa
- b. Sono un po' teso/a ma riesco a cavarmela
- c. Mi sento abbastanza a mio agio

8. Se ricevo una critica...

- a. Ci penso per giorni e mi sento sbagliato/a
- b. Mi dà fastidio, ma riesco a gestirla
- c. La valuto e passo oltre

9. Quando vado a un evento...

- a. Penso a come verrò giudicato/a dagli altri
- b. Cerco di fare buona impressione
- c. Vado per stare bene, non per piacere agli altri

10. Se qualcuno mi dice che ero “strano” quel giorno...

- a. Mi viene da giustificarmi e ripensare a tutto
- b. Mi dispiace, ma non ci rimugino troppo
- c. Lo prendo con leggerezza

Risultati:

Prevalenza di A:

Hai un alto livello di spotlight effect.

Tendi a vivere molte situazioni sociali con la sensazione di essere osservato/a e giudicato/a. Potresti avere una forte ipercriticità interna o una storia di esperienze invalidanti. Questo vissuto può influenzare negativamente la tua libertà espressiva e la tua serenità. Un lavoro terapeutico può aiutarti a ridurre l'ansia da esposizione e sviluppare autostima più stabile.

Prevalenza di B:

Hai una sensibilità sociale marcata ma gestibile.

A volte ti senti sotto i riflettori, ma riesci a mantenere una certa regolazione emotiva. Un po' di autoconsapevolezza in più ti aiuterebbe a vivere con meno autocontrollo e più spontaneità.

Prevalenza di C:

Hai un buon rapporto con l'esposizione sociale.

Hai imparato a distinguere tra il tuo sguardo su te stesso/a e quello degli altri. Continui a muoverti nel mondo con naturalezza, anche quando c'è incertezza.