|  |  |
| --- | --- |
|  | Esquemas Emocionais - Leahy |
| Avalie como você lidou com estes sentimentos no último mês.  Coloque S para sim (sentiu-se assim), A (as vezes) e N para Não (não se sentiu assim). | |
|  |  |
|  | **Invalidação** |
|  | Outras pessoas não compreendem e não aceitam meus sentimentos |
|  | Ninguém se importa com meus sentimentos. |
|  | Não quero que ninguém saiba de alguns dos meus sentimentos. |
|  |  |
|  | **Incompreensibilidade** |
|  | Existem coisas a meu respeito que simplesmente não compreendo. |
|  | Meus sentimentos não fazem sentido para mim. |
|  | Penso que meus sentimentos são estranhos ou esquisitos. |
|  | Meus sentimentos parecem surgir do nada. |
|  |  |
|  | **Culpa e Vergonha** |
|  | É errado ter certos sentimentos. |
|  | Sinto vergonha dos meus sentimentos. |
|  | Quero que as pessoas acreditem que sou diferente do jeito que me sinto de verdade. |
|  | Não deveria ter alguns dos sentimentos que tenho. |
|  |  |
|  | **Visão Simplista da Emoção** |
|  | Não suporto quando tenho sentimentos contraditórios - como gostar e não gostar da mesma pessoa. |
|  | Quando tenho sentimentos conflitantes em relação a alguém, fico perturbado ou confuso. |
|  | Gosto de ter absoluta certeza quanto à maneira como me sinto em relação a outra pessoa. |
|  | Gosto de ter absoluta certeza sobre o modo como me sinto em relação a mim mesmo. |
|  |  |
|  | **Desconexão dos valores** |
|  | Quando me sinto para baixo, não consigo pensar em outras coisas mais importante na vida. |
|  | Vejo-me como uma pessoa superficial. |
|  | Não aspiro a valores mais elevados. |
|  |  |
|  | **Perda do Controle** |
|  | Se me permitir ter alguns desses sentimentos, temo que perderei o controle. |
|  | Fico preocupado com não ser capaz de controlar meus sentimentos. |
|  | Tenho a preocupação de que, se tiver certos sentimentos, posso ficar louco. |
|  |  |
|  | **Entorpecimento** |
|  | Coisas que incomodam outras pessoas não me incomodam. |
|  | Frequentemente me sinto anestesiado emocionalmente, como se não tivesse sentimentos |
|  |  |
|  | **Racionalidade Excessiva** |
|  | Para mim, é importante ser razoável e prático em vez de sensível e aberto a meus sentimentos. |
|  | Você não pode depender dos sentimentos para saber o que é bom para você. |
|  | Penso que é importante ser racional e lógico em quase tudo. |
|  |  |
|  | **Duração** |
|  | Às vezes temo que se me permitisse ter um sentimento forte, ele não iria mais embora. |
|  | Sentimentos fortes duram por muito tempo. |
|  |  |
|  | **Baixo Consenso** |
|  | Frequentemente penso que respondo com sentimentos que outras pessoas não teriam. |
|  | Sou muito mais sensível que as outras pessoas. |
|  | Ninguém tem sentimentos como os meus. |
|  | Acho que não tenho os mesmos sentimentos que outras pessoas têm. |
|  |  |
|  | **Não Aceitação dos Sentimentos** |
|  | Quando tenho um sentimento que me incomoda, tento pensar na razão pela qual ele não é importante |
|  | Você não pode permitir-se ter certos tipos de sentimentos - como aqueles relacionados a sexo ou violência. |
|  | Acho que tenho sentimentos dos quais não estou muito ciente. |
|  | Tento me livrar de sentimentos desagradáveis imediatamente |
|  | Você precisa se policiar contra determinados sentimentos. |
|  | Não aceito meus sentimentos. |
|  | Não quero admitir que tenho certos sentimentos, mas sei que os tenho. |
|  |  |
|  | **Ruminação** |
|  | Quando me sinto para baixo, não consigo pensar em uma maneira diferente de ver as coisas. |
|  | Frequentemente digo a mim mesmo: "O que há de errado comigo?" |
|  | Quando tenho algum sentimento que me incomoda, não tento encontrar outra coisa para pensar ou fazer. |
|  | Quando me sinto para baixo, fico sozinho e penso muito sobre como me sinto mal |
|  | Foco muito nos meus sentimentos ou minhas sensações físicas. |
|  |  |
|  | **Baixa Expressão** |
|  | Não acredito que é importante me permitir chorar para deixar meus sentimentos "saírem". |
|  | Não sinto que posso expressar meus sentimentos abertamente. |
|  |  |
|  | **Acusação** |
|  | Se as outras pessoas mudassem, eu me sentiria muito melhor. |
|  | Outras pessoas me provocam sentimentos desagradáveis |

|  |  |
| --- | --- |
| Esquemas | |
| Invalidação | Crença de que os outros não o compreendem ou não se importam com suas emoções. |
| Incompreensibilidade | Ideia de que as emoções fazem sentido - que elas não são caóticas ou desprovidas de significado, tampouco surgem do nada. |
| Culpa e Vergonha | Crença de que não deve ter as emoções que está tendo - que elas são um reflexo de uma falha de caráter, fraqueza ou qualidades pessoais indesejáveis. |
| Visão Simplista da Emoção | Refere-se à intolerância de sentimentos contraditórios ou de ambivalência emocional. |
| Desconexão dos Valores | Crença de que as emoções não estão relacionadas aos valores pessoais. |
| Perda do Controle | Crença de que suas emoções precisam ser controladas - em alguns casos, suprimidas - e que permitir-se ficar ansioso ou triste levarão ao transbordamento da emoção. |
| Entorpecimento | Crença de que não vivencia emoções intensas ou fortes e que sua experiência emocional carece de força ou impacto. |
| Racionalidade Excessiva | Crença de que deve ser racional, não emocional, e que a emocionalidade é algo a ser evitado e substituído e substituído pelo pensamento racional ou lógico. |
| Duração | Crença de que suas emoções vão durar indefinidamente e persistirão de uma forma que poderá não ser tolerável. |
| Baixo Consenso | Crença de que as outras pessoas não compartilham suas emoções, ou que existe algo de único ou diferente nas suas vivências emocionais; em consequência, pode se sentir sozinho no mundo e errado por ter tais experiências. |
| Não Aceitação dos Sentimentos | Reflete a crença de que não pode permitir que emoções de certos tipos sejam experimentadas e que estas precisam ser evitadas ou eliminadas. |
| Ruminação | Crença de que deve se apegar às crenças negativas e focar no seu significado ou falta de significado, frequentemente de forma repetitiva e interminável. |
| Baixa Expressão | Crença de que não pode expressar emoções abertamente, como falar sobre elas, compartilha-las ou exibi-las não verbalmente (p. ex., chorando). Essa dimensão é diferente da Invalidação. |
| Acusação | Crença do indivíduo de que as emoções que está tendo se devem a ação ou inação de outras pessoas. Por exemplo, um homem pode dizer que sua raiva se deve ao comportamento da sua esposa. |