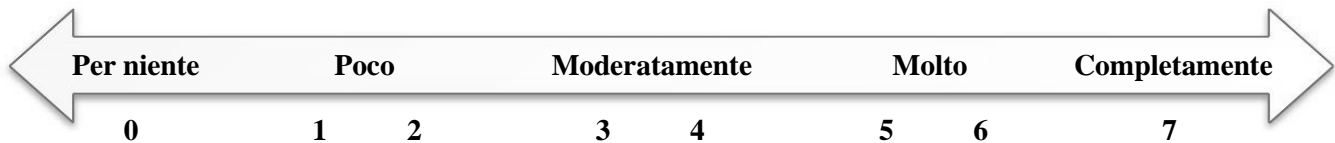


Scala delle credenze problematiche (versione per il paziente)

George Silberschatz, Ph.D.

George.Silberschatz@UCSF.edu

Istruzioni: Le persone possiedono una varietà di credenze problematiche, che possono essere consce o inconscie. Legga quindi la lista seguente e giudichi quanto ognuno dei suoi item sia accurato nel descriverla su una scala da 0 (per niente descrittivo) a 7 (totalmente descrittivo). Anche se molti degli item della lista sono facilmente applicabili alla maggior parte delle persone, cerchi di identificare quegli item che sembrano descriverla meglio. Prima di iniziare la valutazione potrebbe esserle utile effettuare una rapida lettura di tutte le problematiche.



Sento/credo che:

1	devo adeguarmi agli altri anziché perseguire le mie idee, bisogni o interessi	0	1	2	3	4	5	6	7
2	di aver fallito nel rendere felici i miei genitori o altri significativi	0	1	2	3	4	5	6	7
3	di essere fisicamente fragile, vulnerabile e malaticcio/a	0	1	2	3	4	5	6	7
4	sia sbagliato, pericoloso o disonesto superare/avere più successo di un membro della propria famiglia o di altri significativi	0	1	2	3	4	5	6	7
5	sia pericoloso sperimentare e/o esprimere sentimenti aggressivi o critici	0	1	2	3	4	5	6	7
6	sia impossibile che qualcuno mi ami	0	1	2	3	4	5	6	7
7	di non riuscire a regolare adeguatamente le mie emozioni e i miei impulsi	0	1	2	3	4	5	6	7
8	gli altri mi feriscano, abusino di me, mi umilino, mi tradiscano o mi manipolino	0	1	2	3	4	5	6	7
9	di non meritare di essere felice	0	1	2	3	4	5	6	7
10	se non mi preoccupo delle cose o mi rilasso verrò punito/a o accadrà qualcosa di terribile	0	1	2	3	4	5	6	7

11	di essere estremamente potente (onnipotente) e di poter controllare quello che gli altri sentono e come si comportano	0	1	2	3	4	5	6	7
12	di dover essere perfetto/a per sentirmi bene con me stesso/a	0	1	2	3	4	5	6	7
13	dovrei essere in grado di affrontare grandi pericoli o cambiamenti difficili senza sentirmi ansioso/a o impaurito/a	0	1	2	3	4	5	6	7
14	amare qualcuno significhi idealizzarlo, ammirarlo e sottomettervisi	0	1	2	3	4	5	6	7
15	di meritarmi di essere maltrattato/a e per questo mi coinvolgo in relazioni autodistruttive o abusanti	0	1	2	3	4	5	6	7
16	non dovrei separarmi dalla mia famiglia e dalle altre persone che amo	0	1	2	3	4	5	6	7
17	i bisogni degli altri siano molto più importanti dei miei	0	1	2	3	4	5	6	7
18	non dovrei riconoscere o criticare i problemi e i limiti altrui	0	1	2	3	4	5	6	7
19	preoccupandomi costantemente possa evitare che succedano cose spiacevoli	0	1	2	3	4	5	6	7
20	essere in disaccordo con gli altri produrrà reazioni sprezzanti, rabbiose e rifiutanti nei miei confronti	0	1	2	3	4	5	6	7
21	non dovrei sperimentare o esprimere sentimenti di orgoglio e/o entusiasmo	0	1	2	3	4	5	6	7
22	il mondo sia un posto imprevedibile e pericoloso	0	1	2	3	4	5	6	7
23	per non ferire i miei genitori o altri significativi dovrei emulare o identificarmi con loro	0	1	2	3	4	5	6	7
24	perseguendo i miei interessi e obiettivi sarei egoista e indifferente ai bisogni degli altri	0	1	2	3	4	5	6	7
25	di essere debole, indifeso/a ed emotivamente vulnerabile	0	1	2	3	4	5	6	7
26	gli altri siano superiori e/o più competenti di me	0	1	2	3	4	5	6	7
27	di dover essere ipercoinvolto nel rapporto con i miei genitori e le persone che amo	0	1	2	3	4	5	6	7
28	di essere superiore agli altri, di avere tutti i diritti e di non essere vincolato/a alle normali convenzioni sociali	0	1	2	3	4	5	6	7
29	il mio desiderio di sostegno emotivo e accudimento non verrà accolto dagli altri	0	1	2	3	4	5	6	7
30	capiterà presto una catastrofe e non potrà fare nulla per prevenirla o evitarla	0	1	2	3	4	5	6	7
31	non sono stato/a all'altezza delle aspettative dei miei genitori	0	1	2	3	4	5	6	7
32	merito di essere punito/a duramente	0	1	2	3	4	5	6	7
33	non possa fare affidamento sugli altri per mantenere legami stabili e significativi	0	1	2	3	4	5	6	7

34	separarmi dai miei genitori o da altre persone amate sarebbe doloroso e sleale nei loro confronti e/o li farebbe sentire abbandonati	0	1	2	3	4	5	6	7
35	gli altri si rivelino attenti e affezionati solo quando mi mostro sofferente o infelice	0	1	2	3	4	5	6	7
36	non merito di essere preso/a sul serio	0	1	2	3	4	5	6	7
37	di essere responsabile per i sentimenti e comportamenti altrui	0	1	2	3	4	5	6	7
38	gli altri siano emotivamente inaffidabili e rifiutanti	0	1	2	3	4	5	6	7
39	avere una buona relazione (con un genitore, figlio, fratello/sorella, amico,) farà soffrire un'altra persona (genitore, fratello, etc.)	0	1	2	3	4	5	6	7
40	se non avrò successo mi sentirò indegno/a e senza scopo nella vita	0	1	2	3	4	5	6	7
41	di non essere in grado di svolgere le normali attività quotidiane senza un aiuto considerevole da parte degli altri	0	1	2	3	4	5	6	7
42	i miei sentimenti, bisogni o comportamenti siano opprimenti e/o alienanti per gli altri	0	1	2	3	4	5	6	7
43	non merito di essere accudito/a e di sentirmi protetto/a	0	1	2	3	4	5	6	7
44	non dovrei mai contraddire gli altri e/o far valere il mio punto di vista personale	0	1	2	3	4	5	6	7
45	non merito l'attenzione/affetto/aiuto degli altri e per questo mi sacrifico e mi denigro	0	1	2	3	4	5	6	7
46	di essere difettoso/a e/o danneggiato/a	0	1	2	3	4	5	6	7
47	perseguire i miei obiettivi e sogni sia troppo rischioso perché potrebbe fallire	0	1	2	3	4	5	6	7
48	di non dover chiedere aiuto perché ciò vorrebbe dire che sono debole/bisognoso/a	0	1	2	3	4	5	6	7
49	di dovermi sottomettere al controllo degli altri	0	1	2	3	4	5	6	7
50	se fossi troppo attraente gli altri sarebbero invidiosi e si sentirebbero svalutati e/o danneggiati	0	1	2	3	4	5	6	7
51	avevo la responsabilità di "salvare" un genitore e/o un amico e ho fallito	0	1	2	3	4	5	6	7
52	impegnarsi in una relazione significhi rimanere intrappolati per sempre	0	1	2	3	4	5	6	7
53	sia essenziale avere sempre l'approvazione e l'ammirazione degli altri	0	1	2	3	4	5	6	7
54	di essere indegno/a e di meritarmi molto poco nella vita	0	1	2	3	4	5	6	7
55	per avere successo debba controllarmi in modo rigido e programmare tutto	0	1	2	3	4	5	6	7
56	mi merito la trascuratezza e la mancanza di attenzione che ho ricevuto dai miei genitori	0	1	2	3	4	5	6	7

57	di dover minimizzare i miei successi così da evitare di sminuire, offendere o castrare gli altri	0	1	2	3	4	5	6	7
58	sia pericoloso esprimere sentimenti di amore	0	1	2	3	4	5	6	7
59	sentirsi oppressi e affaticati o essere dei martiri sia un marchio di virtù	0	1	2	3	4	5	6	7