

Лихи Скала за Емоционални Шеми

Нè интересира да видиме како се справуваш со твоите чувства или емоции – на пример, како се справуваш со чувствата на гнев, тага, анксиозност (нервоза) или сексуалните чувства. Сите ние се разликувам во однос на тоа како се справуваме со овие чувства, па оттука не постојат точни или погрешни одговори. Ве молиме прочитајте ја внимателно секоја реченица и потоа рангирајте ја, користејќи ја скалата подолу, за да можеме да видиме како сте се справиле со вашите чувства во текот на изминатиот месец. Бројот на вашиот одговор ставете го веднаш до реченицата.

Скала

1 = многу неточно за мене

2 = прилично неточно за мене

3 = малку неточно за мене

4 = малку точно за мене

5 = прилично точно за мене

6 = многу точно за мене

1. _____ Кога сум тажен/тажна, се обидувам поинаку да гледам на работите.
2. _____ Кога имам чувство кое ми пречи, се обидувам да мислам зошто тоа (чувството) не е важно.
3. _____ Често мислам дека реагирам со чувства кои што другите луѓе не би ги имале.
4. _____ Некои чувства е погрешно да ги имате.
5. _____ Има некои работи во врска со мене кои едноставно не ги разбирам.
6. _____ Верувам дека е важно да се исплачам, за да ми “олесни.”
7. _____ Ако си дозволам да ги имам некои од овие чувства, страв ми е дека ќе изгубам контрола.
8. _____ Другите ги разбираат и ги прифаќаат моите чувства.
9. _____ Не можеш да си дозволиш да имаш одредени чувства – како што се чувствата за секс или насилство.
10. _____ Не ги разбирам моите чувства.
11. _____ Доколку другите луѓе се променат, ќе се чувствувам многу подобро.
12. _____ Мислам дека имам чувства за кои не сум баш свесен/свесна.
13. _____ Понекогаш се плашам дека ако си дозволам да имам некое силно чувство, тогаш тоа нема да си замине.
14. _____ Срам ми е од моите чувства.
15. _____ Работите кои ги вознемируваат другите луѓе мене не ме вознемируваат.
16. _____ На никого не му е гајле за моите чувства.
17. _____ Повеќе ми е важно да бидам разумен/разумна и практичен/практична отколку да бидам чувствителен/чувствителна и отворен/а кон моите чувства.
18. _____ Не можам да поднесам да имам спротивставени чувства – на пример, да ми се допаѓа и да не ми се допаѓа една иста личност.
19. _____ Многу почувствителен/почувствителна сум од другите луѓе.
20. _____ Доколку имам непријатно чувство, јас веднаш се обидувам да се ослободам од него.

Лихи Скала за Емоционални Шеми

21. ____ Кога сум тажен/тажна, се обидувам да мислам за поважните работи во животот – она што има вредност за мене.
22. ____ Кога сум тажен/тажна, почнувам да си ги преиспитувам моите вредности.
23. ____ Можам да ги изразам моите чувства отворено.
24. ____ Често си велам самиот/самата на себе, “Што не е во ред со мене?”
25. ____ За себе сметам дека сум површна личност.
26. ____ Сакам луѓето да веруваат дека сум поразличен/поразлична од она како навистина се чувствувам.
27. ____ Загрижен/а сум дека нема да можам да ги исконтролирам моите чувства.
28. ____ Мораш да внимаваш да не ти се јават одредени чувства.
29. ____ Силните чувства траат само краток временски период.
30. ____ Не можеш да се потпреш на чувствата како на водич кои што ќе ти каже што е добро за тебе.
31. ____ Не треба да ги имам некои од чувствата кои што ги имам.
32. ____ Често се чувствувам емоционално отрпнато, како да немам чувства.
33. ____ Сметам дека моите чувства се необични или чудни.
34. ____ Другите луѓе ми прават да имам непријатни чувства.
35. ____ Кога имам конфликтни (спротивставени) чувства за некого, станувам вознемирен/а или збунет/а.
36. ____ Кога имам чувства кои ме вознемируваат, се обидувам да мислам на нешто друго или да правам нешто друго.
37. ____ Кога сум тажен/тажна, седам сам/а со себе и размислувам за тоа колку лошо се чувствувам.
38. ____ Сакам да имам апсолутно расчистено со тоа како се чувствувам во врска со *некој друг*.
39. ____ Секој има чувства како моите.
40. ____ Ги прифаќам моите чувства.
41. ____ Мислам дека ги имам истите чувства кои што ги имаат другите луѓе.
42. ____ Се стремам кон повисоки вредности.
43. ____ Сметам дека моите сегашни чувства немаат *никаква* поврзаност со тоа како сум бил воспитуван/а.
44. ____ Загрижен/а сум дека ако имам одредени чувства, би можел/а да полудам.
45. ____ Моите чувства се чини како од никаде да доаѓаат.
46. ____ Мислам дека е важно да бидам рационален/рационална и логичен/логична во речиси сè.
47. ____ Сакам да имам апсолутно расчистено со тоа како се чувствувам во врска со *себе*.
48. ____ Многу се фокусирам кон моите чувства или моите физички сензации.
49. ____ Не сакам никој да знае за некои од моите чувства.
50. ____ Не сакам да признаам дека имам одредени чувства, но знам дека ги имам.

Четиринаесет Димензии на Лихи Скалата за Емоционални Шеми

Валидација

- Ајтем 8. Другите ги разбираат и ги прифаќаат моите чувства.
(Ајтем 16.) На никого не му е гајле за моите чувства
(Ајтем 49.) Не сакам никој да знае за некои од моите чувства.

Разбирливост

- (Ајтем 5.) Има некои работи во врска со мене кои едноставно не ги разбираам.
(Ајтем 10.) Не ги разбираам моите чувства.
(Ајтем 33.) Сметам дека моите чувства се необични или чудни.
(Ајтем 45.) Моите чувства се чини како од никаде да доаѓаат.

Вина

- Ајтем 4. Некои чувства е погрешно да ги имате.
Ајтем 14. Срам ми е од моите чувства.
Ајтем 26. Сакам луѓето да веруваат дека сум поразличен/поразлична од она како навистина се чувствувам.
Ајтем 31. Не треба да ги имам некои од чувствата коишто ги имам.

Поедноставено Гледиште за Емоциите

- Ајтем 18. Не можам да поднесам да имам спротивставени чувства – на пример, да ми се допаѓа и да не ми се допаѓа една иста личност.
Ајтем 35. Кога имам конфликтни (спротивставени) чувства за некого, станувам вознемирен/а или збунет/а.
Ајтем 38. Сакам да имам апсолутно расчистено со тоа како се чувствувам во врска со *некој друг*.
Ајтем 47. Сакам да имам апсолутно расчистено со тоа како се чувствувам во врска со *себе*.

Повисоки Вредности

- Ајтем 21. Кога сум тажен/тажна, се обидувам да мислам на поважните работи во животот – она што има вредност за мене.
(Ајтем 25.) За себе сметам дека сум површна личност.
Ајтем 42. Се стремам кон повисоки вредности.

Контрола

- (Ајтем 44.) Загрижен/а сум дека ако имам одредени чувства, би можел/а да полудам.
(Ајтем 27.) Загрижен/а сум дека нема да можам да ги исконтролирам моите чувства.
(Ајтем 7.) Ако си дозволам да ги имам некои од овие чувства, страв ми е дека ќе изгубам контрола.

Четиринаесет Димензии на Лихи Скалата за Емоционални Шеми

Отрпнатост

- Ајтем 15. Работите кои ги вознемируваат другите луѓе мене не ме вознемируваат.
Ајтем 32. Често се чувствувам емоционално отрпнато, како да немам чувства.

Рационалност

- Ајтем 17. Повеќе ми е важно да бидам разумен/разумна и практичен/практична отколку да бидам чувствителен/чувствителна и отворен/а кон моите чувства.
Ајтем 46. Мислам дека е важно да бидам рационален/рационална и логичен/логична во речиси сè.
Ајтем 30. Не можеш да се потпреш на чувствата како на водич кои што ќе ти каже што е добро за тебе.

Времетраење

- Ајтем 13. Понекогаш се плашам дека ако си дозволам да имам некое силно чувство, тогаш тоа нема да си замине.
(Ајтем 29.) Силните чувства траат само краток временски период.

Конзензус

- (Ајтем 3.) Често мислам дека реагирам со чувства коишто другите луѓе не би ги имале.
(Ајтем 19.) Многу почувствителен/почувствителна сум од другите луѓе.
Ајтем 39. Секој има чувства како моите.
Ајтем 41. Мислам дека ги имам истите чувства кои што ги имаат другите луѓе.

Прифаќање на Чувства

- (Ајтем 2.) Кога имам чувство кое ми пречи, се обидувам да мислам зошто тоа (чувството) не е важно.
(Ајтем 12.) Мислам дека имам чувства за кои не сум баш свесен/свесна.
(Ајтем 20.) Доколку имам непријатно чувство, јас веднаш се обидувам да се ослободам од него.
Ајтем 40. Ги прифаќам моите чувства.
(Ајтем 50.) Не сакам да признаам дека имам одредени чувства, но знам дека ги имам.
(Ајтем 9.) Не можеш да си дозволиш да имаш одредени чувства – како што се чувствата за секс или насилство.
(Ајтем 28.) Мораш да внимаваш да не ти се јават одредени чувства.

Руминација

- (Ајтем 1.) Кога сум тажен/тажна, се обидувам поинаку да гледам на работите.
(Ајтем 36.) Кога имам чувства кои ме вознемируваат, се обидувам да мислам на нешто друго или да правам нешто друго.

Четиринаесет Димензии на Лихи Скалата за Емоционални Шеми

Ајтем 37. Кога сум тажен/тажна, седам сам/а со себе и размислувам за тоа колку лошо се чувствувам.

Ајтем 24. Често си велам самиот/самата на себе, “Што не е во ред со мене?”

Ајтем 48. Многу се фокусирам кон моите чувства или моите физички сензации.

Изразување

Ајтем 6. Верувам дека е важно да се исплачам за да ми “олесни.”

Ајтем 23. Можам да ги изразам моите чувства отворено.

Обвинување

Ајтем 11. Доколку другите луѓе се променат, ќе се чувствувам многу подобро.

Ајтем 34. Другите луѓе ми прават да имам непријатни чувства.

Емоционални Шеми: Димензии и Интервенции

Валидација

Има ли луѓе кои ги разбираат и кои ги прифаќаат твоите чувства? Дали имаш произволни правила во однос на тоа што значи валидација? Мора ли луѓето да се согласат со сè што ќе кажеш? Дали ги споделуваш емоциите со луѓе кои се критични? Дали ги прифаќаш и поддржуваш луѓето кои ги имаат овие емоции? Дали имаш двоен стандард? Зошто?

Разбирливост

Дали емоциите имаат смисла за тебе? Кои би биле некои добри причини поради кои чувствуваш тага, нервоза, гнев, итн? За што размислуваш (какви слики имаш) кога си тажен/тажна, итн. Кои ситуации ги активираат овие чувства? Доколку некој друг го доживееше овој настан, каков вид на поинакви чувства би можел да има тој/таа? Доколку сметаш дека емоциите во моментот немаат смисла, кон што те тера да мислиш ова? Дали ти е страв дека полудуваш, губиш контрола? Има ли некои работи кои ти се случиле во детството, и кои би можеле да бидат причина за твоите сегашни чувства?

Вина и Срам

Зошто мислиш дека твоите емоции се погрешни? Зошто не смееш да ги имаш емоциите кои ги имаш? Кои се некои од причините кои говорат дека твоите емоции се сосема на место? Можно ли е дека и другите би ги имале истите емоции доколку беа на твое место? Можеш ли да видиш дека имањето на чувство (пр., гнев) не е исто што и однесување според тоа чувство (пр., агресивно однесување)? Зошто одредени емоции се добри, а други пак лоши? Доколку некој друг го имаше ова чувство, дали за него/нејзе би имал/а пониско мислење? Од каде знаеш дека емоцијата е лоша? Што доколку на емоциите и чувствата гледаш како на знаци кои ти кажуваат што всушност те вознемирува – како знак за предупредување, знак за стопирање или запалена црвена светилка? Дали некој е повреден од твојата емоција?

Едноставност наспроти Сложеност

Дали имањето на мешани чувства е нормално или абнормално? Што значи да имаш мешани чувства кон некој? Луѓето се комплицирани, па зошто ти не би имал/а различни, дури и спротивставени чувства? Кои се недостатоците од инсистирањето да имаш само едно чувство?

Поврзаност со Повисоки Вредности

Понекогаш се чувствуваме тажни, нервозни или гневни бидејќи ни недостасува нешто кое што ни е важно. Да речеме дека чувствуваш тага поради раскинување на врската. Ова нели значи дека имаш некоја повисока вредност којашто е важна за тебе – на пример, вредноста на поврзаноста и интимноста? Оваа вредност нели кажува нешто добро за тебе? Доколку се стремиш кон повисоки вредности, од ова нели следи дека од време на време сепак ќе бидеш разочаран/а? Дали би сакал/а да бидеш циник за кој/а ништо не е вредно? Има ли некои други луѓе кои ги споделуваат твоите повисоки вредности? Каков совет би им дал/а на нив, доколку тие минуваа низ ова низ кое минуваш ти?

Емоционални Шеми: Димензии и Интервенции

Контролабилност

Дали сметаш дека мораш да ги контролираш твоите чувства и дека мораш да се ослободиш од оние “негативните”? Што мислиш дека би се случило доколку не можеш целосно да се ослободиш од тоа чувство? Дали е можно самите обиди целосно да се ослободиш од чувството да го прават тоа чувство премногу важно за тебе? Дали ти е страв дека имањето на силно чувство е знак за нешто полошо? Да полудиш? Да изгубиш целосно контрола? Зарем не постои разлика помеѓу контролирање на твоето однесување и контролирање на твоите чувства?

Отрпнатост

Има ли некои ситуации кои ти прават да се “изгубиш”? Да снемаш чувства? Има ли некои ситуации кои ги вознемируваат повеќето луѓе, но не и тебе? Дали луѓето сметаат дека имаш отапени чувства? Нечувствителен/нечувствителна? Каков вид на силни чувства имаш? Дали некогаш забележуваш дека имаш силно чувство и потоа се обидуваш да го избришеш? Дали понекогаш имаш чувство дека ќе заплачеш, но потоа го запираш? Што ти е страв дека ќе се случи доколку им дозволиш на тие чувства да се појават? Какви мисли имаш кога ќе доживееш силни чувства? Дали понекогаш пиеш, користиш дрога или пак неконтролирано јадеш со цел како би се ослободил/а од овие чувства?

Рационалност, Антиемоционалност

Дали сметаш дека секогаш треба да си логичен и рационален? Зошто би бил/а загрижен/а доколку не си рационален/логичен? Дали мислиш дека луѓето кои се рационални или логични се “подобри” луѓе? Што се случило во минатото кога не си бил/а рационален/логичен? Дали е можно некои искуства да не бидат рационални/логични, туку едноставно емоционални? Има ли нешто такво како на пример, Рационално сликање? Рационална песна? Можат ли твоите емоции да ти кажат што е тоа што те боли? Што треба да се промени? Дали емоциите се важен извор на информации за нашите потреби, желби и дури за нашите права како човечки битија? Дали познаваш некои луѓе кои се помалку рационални од тебе, но кои што имаат посреќни и посполнети животи?

Времетраење на Силните Чувства

Дали имаш стравови дека некое силно чувство би траело премногу долго? Дали си имал/а силни чувства претходно? Што се случи? Дали прекинаа? Зошто прекинаа? Дали силните чувства варираат? Доколку имаш силно чувство за време на сеансата, што мислиш дека ќе се случи? Ако плачеше или се чувствуваше навистина лошо неколку минути, што мислиш дека би се случило? Што би добил/а доколку дознаеш дека твоите силни чувства можеш слободно да ги изразиш и дека после тоа тие ќе исчезнат?

Емоционални Шеми: Димензии и Интервенции

Консензус со Другите

Конкретно кои чувства сметаш дека ги имаш, а кои не се присутни кај другите? Доколку некој друг ги имаше овие чувства, што ќе мислеше за него/нејзе? Што мислиш, зошто многу емоционалните претстави или филмови, новели или приказни им се привлечни на луѓето? Дали мислиш дека луѓето сакаат да откријат дека другите луѓе ги имаат истите чувства? Има ли некои други луѓе кои се тажни, гневни или нервозни? Дали е нормално да бидеш вознемирен/а, да имаш фантазии, итн? Доколку ти е срам од твоите чувства и не им ги кажуваш на луѓето, би можело ли ова да те оневозможи од тоа да дознаеш дека другите ги имаат истите овие чувства?

Прифаќање или Инхибиција

Што ќе се случи доколку си дозволиш да ја прифатиш емоцијата? Дали таа ќе ти предизвика да се однесуваш некако? Дали ти е страв дека ако ја прифатиш емоцијата, дека таа нема да си замине? Или дали мислиш дека *не-прифаќањето* на твоите емоции ќе те мотивира да се смениш? Кои се негативните последици од потиснувањето на чувствата? Преголемо користење на енергија и внимание? Бумеранг ефект? Дали оваа емоција е во конфликт со некое верување за добри наспроти лоши чувства? Доколку негираш дека нешто те вознемирува, тогаш како ќе го решиш проблемот?

Руминација наспроти Инструментален Стил

Кои се предностите и недостатоците доколку се фокусираш кон тоа колку лошо се чувствуваш? Кога си насочен/а кон тоа колку лошо се чувствуваш, на какви нешта мислиш и што чувствуваш? Дали можеби седиш и размислуваш “Што не е во ред со мене?” или “Зошто ова ми се случува на мене?” Дали се фокусираш на тагата и низ главата си ја моташ една иста работа одново и одново? Дали понекогаш сметаш дека ако постојано мислиш за тагата, дека ќе дојдеш до решение? Дали твојата загриженост те прави да мислиш дека не можеш да ги контролираш твоите стресни мисли? Обиди се да си одвоиш 30 минути секој ден и во текот на ова време биди загрижен/а интензивно. Ќе мора да ги оставиш на страна сите твои грижи се додека не дојде овој временски период. Преиначи ги твоите грижи во однесувања кои што ќе можеш да ги спроведеш, во проблеми кои што ќе можеш да ги решиш. Одвлечи си го вниманието на тој начин што ќе почнеш да правиш нешто или ќе му се јавиш на пријател/ка со кој/а ќе зборувате за нешто друго освен за твоите грижи. Конкретно што мислиш дека ќе се случи? Дали твоите предвидувања се покажале како погрешни? Кога руминираш, ти всушност ги прецвakuваш работите одново и одново без никаков ефект. Има ли некоја “вистина” или “реалност” којашто едноставно одбиваш да ја прифатиш?

Изразување

Доколку изразиш некое чувство, дали сметаш дека би изгубил/а контрола? Ќе се чувствуваш полошо? Колку долго би се чувствува/а лошо? Може ли изразувањето на чувството да ти помогне да си ги освестиш мислите и другите чувства? И обратно, доколку се насочиш само кон

Емоционални Шеми: Димензии и Интервенции

изразување на чувства, дали тоа може да доведе до преголема насоченост? Дали би станал/а преокупиран/а со себе? Има ли работи кои би можел/а да ги направиш за да си го одвратиш вниманието или да ги решиш проблемите?

Обвинување на Другите

Што направија или што кажаа другите луѓе за да се чувствуваш вака? Кои мисли направија да чувствуваш тага, гнев, нервоза, итн? Доколку поинаку размислуваше за оваа ситуација, како ќе се чувствуваше и што ќе си мислеше? Дали твоите чувства зависат од она што мислат другите за тебе? Дали си насочен/а кон добивање на одобрување, почит, ценење или правда? Кои би биле предностите и недостатоците доколку повеќе не ти треба одобрување, итн? Кои награди се под моментална контрола на другата личност? Можеш ли да имаш позитивни искуства без оглед на тоа што кажала, направила другата личност? Дали е можно дека твоите чувства се комбинација од она што ти се случува и она како размислуваш? Што би сакал/а да чувствуваш – гнев, тага, интерес, рамнодушност, припадност, предизвик? Кои се предностите и недостатоците од овие различни чувства? Имајќи ја во предвид ситуацијата, како би требало да размислуваш за да го имаш секое од овие чувства, соодветно? Што би сакал/а да се случеше? Како би можел/а да бидеш поасертивен/поасертивна? Да ги решиш проблемите? Кои мисли ќе треба да ги промениш?