

INVENTÁRIO DE MODOS ESQUEMÁTICOS (SMI 1.1)

Jeffrey Young, Ph.D.

(Tradução e adaptação oficial para uso no Brasil por Elisa Steinhorst Damasceno, Lauren Heineck de Souza e Margareth da Silva Oliveira. Autorização exclusiva do Schema Therapy Institute.)

| | |
|-------|-------|
| Nome: | Data: |
|-------|-------|

Instruções

Este questionário possui afirmações que as pessoas podem usar para descrever a si mesmas. Baseando-se na escala de frequência abaixo, avalie cada item escolhendo o número, entre 1 e 6, que melhor descreve a frequência com que você sente que cada afirmação se aplica a você; então escreva o número à esquerda de cada afirmação. Ao responder cada questão, pergunte a si mesmo: “Em geral, com que frequência esta frase se aplica a mim?”.

- 1 – Nunca ou quase nunca
- 2 – Raramente
- 3 – Ocasionalmente
- 4 – Frequentemente
- 5 – Na maior parte do tempo
- 6 – O tempo todo

| Em geral, com que frequência você... | |
|--------------------------------------|--|
| 1 | Eu exijo respeito ao não permitir que os outros me intimidem ou mandem em mim. |
| 2 | Eu me sinto amado e aceito. |
| 3 | Eu não me permito sentir prazer, pois não mereço. |
| 4 | Eu me sinto fundamentalmente inadequado, falho ou defeituoso. |
| 5 | Eu tenho impulsos de me punir, me machucando (p. ex., me cortando). |
| 6 | Eu me sinto perdido. |
| 7 | Eu sou duro comigo mesmo. |
| 8 | Eu me esforço muito para agradar outras pessoas; assim, evito conflitos, confrontos ou rejeição. |
| 9 | Eu não consigo me perdoar. |
| 10 | Eu faço coisas para que eu me torne o centro das atenções. |
| 11 | Eu fico irritado quando as pessoas não fazem o que eu peço. |

Entre as respostas da escala abaixo, escolha aquela que representa melhor o quanto cada afirmação descreve você.

1 - Nunca ou quase nunca

2 - Raramente

3 - Ocasionalmente

4 - Frequentemente

5 - Na maior parte do tempo

6 - O tempo todo

Em geral, com que frequência você...

| | |
|----|--|
| 12 | Eu tenho dificuldade de controlar meus impulsos. |
| 13 | Se eu não consigo atingir um objetivo, me frustro facilmente e desisto. |
| 14 | Eu tenho acessos de raiva. |
| 15 | Eu ajo de forma impulsiva ou expesso emoções que magoam os outros ou me causam problemas. |
| 16 | Quando algo ruim acontece, a culpa é minha. |
| 17 | Eu me sinto contente e tranquilo. |
| 18 | Eu mudo o meu jeito de ser dependendo de quem esteja comigo, assim essas pessoas gostarão de mim ou me aprovarão. |
| 19 | Eu me sinto conectado às outras pessoas. |
| 20 | Quando ocorrem problemas, me esforço bastante para resolvê-los eu mesmo. |
| 21 | Eu não me disciplino para concluir tarefas chatas ou rotineiras. |
| 22 | Se eu não brigar, as pessoas se aproveitarão de mim ou me ignorarão. |
| 23 | Eu preciso cuidar das pessoas à minha volta. |
| 24 | Se você permitir que as outras pessoas façam piadas ou mexam com você, você é um trouxa. |
| 25 | Eu agrido as pessoas fisicamente quando estou com raiva delas. |
| 26 | Quando eu começo a ficar bravo, muitas vezes não consigo controlar a raiva e perco a cabeça. |
| 27 | Para mim, é importante ser o número 1 (p. ex., o mais popular, o mais bem-sucedido, o mais rico, o mais poderoso). |
| 28 | Eu me sinto indiferente em relação à maioria das coisas. |
| 29 | Eu consigo resolver problemas racionalmente, sem deixar que as minhas emoções tomem conta de mim. |

Entre as respostas da escala abaixo, escolha aquela que representa melhor o quanto cada afirmação descreve você.

1 - Nunca ou quase nunca

2 - Raramente

3 - Ocasionalmente

4 - Frequentemente

5 - Na maior parte do tempo

6 - O tempo todo

Em geral, com que frequência você...

| | |
|----|--|
| 30 | É ridículo planejar como você lidará com as situações. |
| 31 | Eu não me contentarei em ficar em segundo lugar. |
| 32 | Atacar é a melhor defesa. |
| 33 | Eu me sinto frio e emocionalmente afastado das pessoas. |
| 34 | Eu me sinto desconectado (sem contato comigo mesmo, minhas emoções e com as outras pessoas). |
| 35 | Eu sigo as minhas emoções cegamente. |
| 36 | Eu me sinto desesperado. |
| 37 | Eu permito que outras pessoas me critiquem ou me coloquem para baixo. |
| 38 | Nas relações, eu deixo a outra pessoa tomar as decisões. |
| 39 | Eu me sinto distante das outras pessoas. |
| 40 | Eu não penso antes de falar, isso me traz problemas ou machuca as outras pessoas. |
| 41 | Eu trabalho ou pratico exercícios físicos intensamente para que não precise pensar sobre as coisas que me incomodam. |
| 42 | Eu estou bravo porque as pessoas estão tentando tirar a minha liberdade ou independência. |
| 43 | Eu não sinto nada. |
| 44 | Eu faço o que eu quero fazer, independentemente dos sentimentos e necessidades dos outros. |
| 45 | Eu não me permito relaxar ou me divertir até que tenha terminado tudo o que eu deveria fazer. |
| 46 | Eu jogo coisas (longe, no chão, na parede, etc.) quando estou com raiva. |
| 47 | Eu sinto raiva das outras pessoas. |

Entre as respostas da escala abaixo, escolha aquela que representa melhor o quanto cada afirmação descreve você.

1 - Nunca ou quase nunca

2 - Raramente

3 - Ocasionalmente

4 - Frequentemente

5 - Na maior parte do tempo

6 - O tempo todo

Em geral, com que frequência você...

| | |
|----|---|
| 48 | Eu me sinto aceito pelas outras pessoas. |
| 49 | Eu tenho tanta raiva acumulada dentro de mim que preciso extravasá-la. |
| 50 | Eu me sinto só. |
| 51 | Eu tento dar o meu melhor em tudo. |
| 52 | Eu gosto de fazer coisas animadas ou relaxantes para evitar meus sentimentos (p. ex., trabalhar, apostar, comer, fazer compras, atividade sexual, assistir TV). |
| 53 | Igualdade não existe, então é melhor ser superior aos outros. |
| 54 | Quando fico bravo, eu frequentemente perco o controle e ameaço as pessoas. |
| 55 | Em vez de expressar as minhas próprias necessidades, eu deixo que as pessoas façam as coisas do jeito que preferem. |
| 56 | Se uma pessoa não concorda comigo, ela está contra mim. |
| 57 | Eu me esforço para estar sempre ocupado; assim, meus pensamentos e sentimentos incômodos me perturbam menos. |
| 58 | Quando eu sinto raiva dos outros, me considero uma pessoa má. |
| 59 | Eu não quero me envolver com as pessoas. |
| 60 | Eu sinto tanta raiva que já cheguei a machucar ou matar alguém. |
| 61 | Eu sinto que tenho bastante estabilidade e segurança na minha vida. |
| 62 | Eu sei quando expressar as minhas emoções e quando não as expressar. |
| 63 | Eu sinto raiva de uma pessoa por ela ter me deixado só ou me abandonado. |
| 64 | Eu não me sinto conectado às outras pessoas. |
| 65 | Eu não consigo me disciplinar para fazer coisas que acho desagradáveis, mesmo que eu saiba que são para o meu próprio bem. |

Entre as respostas da escala abaixo, escolha aquela que representa melhor o quanto cada afirmação descreve você.

1 - Nunca ou quase nunca

2 - Raramente

3 - Ocasionalmente

4 - Frequentemente

5 - Na maior parte do tempo

6 - O tempo todo

| Em geral, com que frequência você... | |
|---|---|
| 66 | Eu desrespeito as regras e depois me arrependo. |
| 67 | Eu me sinto humilhado. |
| 68 | Eu confio na maioria das pessoas. |
| 69 | Primeiro eu ajo, depois eu penso. |
| 70 | Eu me entedio facilmente e perco o interesse nas coisas. |
| 71 | Mesmo com pessoas à minha volta, eu me sinto sozinho. |
| 72 | Eu não me permito fazer coisas agradáveis que as outras pessoas fazem, pois sou uma pessoa má. |
| 73 | Eu expesso ou comunico o que necessito sem passar dos limites (p. ex., sem exigir demais dos outros). |
| 74 | Eu me sinto especial e melhor do que a maioria das outras pessoas. |
| 75 | Eu não me importo com nada; nada faz diferença para mim. |
| 76 | Eu fico bravo quando alguém me diz como devo me sentir ou me comportar. |
| 77 | Se você não dominar os outros, eles dominarão você. |
| 78 | Eu digo o que sinto, ou ajo impulsivamente, sem pensar nas consequências. |
| 79 | Eu sinto vontade de gritar/brigar com as pessoas pelo jeito como elas me tratam. |
| 80 | Eu sou capaz de cuidar de mim mesmo. |
| 81 | Eu sou bastante crítico em relação aos outros. |
| 82 | Eu estou sob pressão constante para atingir objetivos e dar conta das coisas. |
| 83 | Eu estou tentando não cometer erros; caso contrário, irei me criticar fortemente. |

Entre as respostas da escala abaixo, escolha aquela que representa melhor o quanto cada afirmação descreve você.

1 - Nunca ou quase nunca

2 - Raramente

3 - Ocasionalmente

4 - Frequentemente

5 - Na maior parte do tempo

6 - O tempo todo

| Em geral, com que frequência você... | |
|---|--|
| 84 | Eu mereço ser punido. |
| 85 | Eu posso aprender, crescer e mudar. |
| 86 | Eu quero me distrair dos pensamentos e sentimentos que possam me deixar chateado. |
| 87 | Eu estou com raiva de mim mesmo. |
| 88 | Eu me sinto indiferente e apático. |
| 89 | Eu preciso ser o melhor em tudo que faço. |
| 90 | Eu sacrifico prazer, saúde e felicidade para satisfazer meus próprios padrões de exigência. |
| 91 | Eu exijo bastante das outras pessoas. |
| 92 | Se eu fico com raiva, às vezes fico tão fora do controle que agrido fisicamente ou prejudico outras pessoas. |
| 93 | Eu sou inabalável. |
| 94 | Eu sou uma pessoa má. |
| 95 | Eu me sinto seguro. |
| 96 | Eu me sinto ouvido, compreendido, acolhido e aceito. |
| 97 | Para mim, é impossível controlar meus impulsos. |
| 98 | Eu destruo coisas quando estou com raiva. |
| 99 | Se você dominar as outras pessoas, nada poderá acontecer com você. |
| 100 | Eu ajo de forma passiva mesmo quando não gosto do jeito que as coisas estão. |
| 101 | A minha raiva sai do controle. |

Entre as respostas da escala abaixo, escolha aquela que representa melhor o quanto cada afirmação descreve você.

1 - Nunca ou quase nunca

2 - Raramente

3 - Ocasionalmente

4 - Frequentemente

5 - Na maior parte do tempo

6 - O tempo todo

| Em geral, com que frequência você... | |
|---|--|
| 102 | Eu zombo ou intimido outras pessoas. |
| 103 | Eu sinto vontade de agredir verbal ou fisicamente alguém pelo que essa pessoa fez para mim. |
| 104 | Eu sei que há uma forma “certa” e uma “errada” de fazer as coisas. Eu me esforço para fazer as coisas do jeito certo; caso contrário, eu começo a me criticar. |
| 105 | Eu frequentemente me sinto sozinho no mundo. |
| 106 | Eu me sinto fraco e sem saída. |
| 107 | Eu sou preguiçoso. |
| 108 | Eu posso suportar qualquer coisa que venha das pessoas que são importantes para mim. |
| 109 | Eu fui traído ou tratado de forma injusta. |
| 110 | Se eu sinto o impulso de fazer alguma coisa, vou e faço. |
| 111 | Eu me sinto deixado de lado ou excluído. |
| 112 | Eu diminuo ou menosprezo os outros. |
| 113 | Eu me sinto otimista. |
| 114 | Eu sinto que não deveria ter que seguir as mesmas regras que as outras pessoas seguem. |
| 115 | Neste momento, minha vida se resume a iniciar e concluir tarefas do jeito certo. |
| 116 | Eu me cobro para ser mais responsável do que a maioria das outras pessoas. |
| 117 | Eu consigo me defender de forma adequada quando me sinto criticado injustamente, maltratado ou quando sinto que tiraram vantagem de mim. |
| 118 | Eu não mereço pena, ou que os outros sejam compreensivos comigo quando algo de ruim me acontece. |
| 119 | Eu sinto que ninguém me ama. |

Entre as respostas da escala abaixo, escolha aquela que representa melhor o quanto cada afirmação descreve você.

1 - Nunca ou quase nunca

2 - Raramente

3 - Ocasionalmente

4 - Frequentemente

5 - Na maior parte do tempo

6 - O tempo todo

Em geral, com que frequência você...

| | |
|-----|---|
| 120 | Eu sinto que sou uma pessoa fundamentalmente boa. |
| 121 | Quando necessário, eu concluo tarefas chatas e rotineiras para que eu conquiste aquilo que eu valorizo. |
| 122 | Eu me sinto espontâneo e divertido. |
| 123 | Às vezes eu fico com tanta raiva que sinto que seria capaz de matar alguém. |
| 124 | Eu tenho uma boa noção de quem sou e do que preciso para me deixar feliz. |

© 2014 Young, J., Amtz, A., Atkinson, T., Lobbetael, J., Weishaar, M. van Vreeswijk, M and Klokman J.

A reprodução ou tradução sem autorização por escrito do autor são proibidas. A pequena marca d'água é a garantia de que você está utilizando uma versão autorizada deste inventário. Contato postal: Nos **Estados Unidos** - Schema Therapy Institute, 561 10th Ave., Ste. 43D, New York, NY 10036. E-mail: institute@schematherapy.com / No **Brasil** - Grupo de Avaliação e Atendimento em Psicoterapias Cognitivas e Comportamentais, coordenado pela pesquisadora Dra. Margareth da Silva Oliveira - Av. Ipiranga, 6681, prédio 11, sala 941, Partenon, 90619-900 - Porto Alegre - RS. E-mail: gaapcc.esquemas@gmail.com

A versão em inglês é equivalente ao SMI 1.0 Holandês. Para a versão Holandesa escreva: J. Lobbetael, Clinical Psychological Science, PO Box 616, 6200 MD, Maastricht, the Netherlands. Email: jill.lobbetael@dmkep.unimaas.nl