

QUESTIONÁRIO DE ESQUEMAS DE YOUNG – VERSÃO LONGA (YSQ – L3)

Jeffrey Young, Ph.D.

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

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

Instruções

Abaixo há uma lista de afirmações que as pessoas podem utilizar para descrever a si mesmas. Por favor, leia cada afirmação e então a classifique baseando-se em quão bem ela descreve você **ao longo do último ano**. Quando você não tiver certeza, baseie sua resposta no que você **sente emocionalmente**, e não no que você acha que é verdade.

Alguns dos itens se referem a sua relação com seus pais ou parceiro(s) amoroso(s). Se qualquer um deles já tiver falecido, por favor, responda a esses itens baseando-se na sua relação com eles enquanto eram vivos. Se você atualmente não tem um(a) parceiro(a) amoroso(a), mas teve parceiros(as) no passado, responda ao item baseando-se no parceiro(a) mais significativo que você teve recentemente.

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

- 1 – Completamente falso sobre mim
- 2 – Em grande parte falso sobre mim
- 3 – Um pouco mais verdadeiro do que falso sobre mim
- 4 – Moderadamente verdadeiro sobre mim
- 5 – Em grande parte verdadeiro sobre mim
- 6 – Me descreve perfeitamente

1	As pessoas não estiveram disponíveis para atender as minhas necessidades emocionais.
2	Eu não tive amor e atenção suficientes.
3	Eu não tive praticamente ninguém com quem pudesse contar para me dar conselhos e apoio emocional.
4	Na maior parte do tempo, eu não tive ninguém para me dar afeto, cuidado e proteção, que partilhasse sua vida comigo ou que se importasse de verdade com tudo que me acontece.
5	Em grande parte da minha vida, não tive alguém que quisesse se aproximar de mim e passar bastante tempo comigo.
6	No geral, as pessoas não estiveram disponíveis para me dar conforto, suporte e afeto.
7	Em boa parte da minha vida, eu não me senti especial para ninguém.
8	Na maior parte do tempo, eu não tive ninguém que realmente me escutasse, me compreendesse ou estivesse conectado com as minhas verdadeiras necessidades e sentimentos.
9	Eu poucas vezes tive uma pessoa forte para me dar conselhos sensatos ou orientação.

(pe)

1 – Completamente falso sobre mim
 2 – Em grande parte falso sobre mim
 3 – Um pouco mais verdadeiro do que falso sobre mim

4 – Moderadamente verdadeiro sobre mim
 5 – Em grande parte verdadeiro sobre mim
 6 – Me descreve perfeitamente

10	Me preocupa muito que as pessoas que eu amo morram logo, ainda que não haja razões médicas para essa preocupação.
11	Eu tenho uma tendência a me grudar às pessoas que são próximas de mim com medo de que elas me abandonem.
12	Eu me preocupo muito que pessoas próximas a mim me deixem ou me abandonem.
13	Eu sinto que me falta uma base estável de apoio emocional.
14	Eu sinto que os relacionamentos importantes para mim não serão duradouros; acredito que em algum momento eles terminarão.
15	Eu me sinto viciado em parceiros que não estão disponíveis para mim de forma comprometida.
16	No final das contas, ficarei sozinho.
17	Quando eu sinto que alguém de que gosto está se afastando de mim, me desespero.
18	Às vezes eu me preocupo tanto que as pessoas possam me abandonar que eu acabo as afastando de mim.
19	Eu fico chateado quando alguém me deixa sozinho, mesmo por um período curto de tempo.
20	Eu não posso achar que as pessoas que me apoiam estarão disponíveis para mim quando eu precisar.
21	Eu não permito me aproximar muito das outras pessoas, pois não tenho como ter certeza de que elas sempre estarão presentes.
22	Parece que as pessoas importantes na minha vida estão sempre indo e vindo.
23	Eu me preocupo muito que as pessoas que eu amo encontrem uma outra pessoa que elas prefiram e me deixem.
24	As pessoas próximas a mim foram sempre muito imprevisíveis: uma hora elas estão disponíveis e são legais comigo; noutra, elas estão bravas, chateadas, fechadas no seu próprio mundo, brigando, etc.
25	Eu preciso tanto das pessoas que fico muito preocupado com a possibilidade de perdê-las.
26	Eu não posso ser eu mesmo ou expressar o que eu realmente sinto; se eu fizer isso, as pessoas me deixarão. (ai)
27	Eu sinto que as pessoas vão tirar vantagem de mim.
28	Eu frequentemente sinto que preciso me proteger das outras pessoas.
29	Eu sinto que não posso baixar a guarda na presença de outras pessoas; senão, elas me machucarão intencionalmente.
30	Se alguma pessoa é legal comigo, eu já acho que ela quer alguma coisa.
31	É só uma questão de tempo até que alguém me traia.
32	A maioria das pessoas só pensa nelas mesmas.

1 – Completamente falso sobre mim
2 – Em grande parte falso sobre mim
3 – Um pouco mais verdadeiro do que falso sobre mim

4 – Moderadamente verdadeiro sobre mim
5 – Em grande parte verdadeiro sobre mim
6 – Me descreve perfeitamente

33	Eu tenho muita dificuldade em confiar nas pessoas.
34	Eu desconfio bastante das intenções das outras pessoas.
35	As outras pessoas raramente são honestas; geralmente, elas não são o que aparentam.
36	Eu geralmente estou atento aos motivos ocultos e às segundas intenções das outras pessoas.
37	Se eu acho que alguma pessoa tem a intenção de me prejudicar, eu tento prejudicá-la antes.
38	As pessoas geralmente precisam me provar quem são para que depois eu possa confiar nelas.
39	Eu testo as pessoas para ver se elas estão me dizendo a verdade e se estão bem-intencionadas.
40	Meu lema é: “Controle ou seja controlado”.
41	Eu fico com raiva quando penso na forma como fui maltratado pelas pessoas ao longo da minha vida.
42	Durante a minha vida, aqueles que eram próximos se aproveitaram de mim ou me usaram para os seus próprios interesses.
43	Eu fui abusado física, emocional ou sexualmente por pessoas importantes na minha vida. (da)
44	Eu não me encaixo.
45	Eu sou fundamentalmente diferente das outras pessoas.
46	Eu não faço parte: sou uma pessoa solitária.
47	Eu me sinto afastado das outras pessoas.
48	Eu me sinto isolado e sozinho.
49	Eu sempre me sinto deslocado ou de fora dos grupos.
50	Ninguém me entende realmente.
51	A minha família sempre foi diferente das outras famílias próximas de nós.
52	Eu às vezes sinto como se eu fosse um ET.
53	Se eu desaparecesse amanhã, ninguém notaria. (is)
54	Nenhum homem/mulher que eu deseje seria capaz de me amar depois de ver meus defeitos.
55	Ninguém que eu deseje iria querer ficar perto de mim se conhecesse quem eu sou de verdade.

1 - Completamente falso sobre mim
 2 - Em grande parte falso sobre mim
 3 - Um pouco mais verdadeiro do que falso sobre mim

4 - Moderadamente verdadeiro sobre mim
 5 - Em grande parte verdadeiro sobre mim
 6 - Me descreve perfeitamente

56	Eu sou defeituoso e cheio de falhas por natureza.
57	Não importa o quanto eu tente, sinto que não serei capaz de fazer com que um homem/mulher que eu admire venha a me respeitar ou sinta que eu valho a pena.
58	Eu não sou digno do amor, da atenção e do respeito dos outros.
59	Eu sinto que não sou digno de receber amor.
60	Eu sou inaceitável demais em aspectos muito básicos para me mostrar as outras pessoas ou permitir que elas me conheçam bem.
61	Se as outras pessoas descobrissem os meus defeitos fundamentais, eu não conseguiria encará-las.
62	Quando as pessoas gostam de mim, sinto que as estou enganando.
63	Eu frequentemente me sinto atraído por pessoas que são muito críticas em relação a mim ou me rejeitam.
64	Há algo secreto em mim; não quero que as pessoas próximas a mim descubram.
65	É minha culpa o fato de meus pais (ambos ou um deles) não terem conseguido me amar o suficiente.
66	Eu não permito que as pessoas conheçam quem eu sou de verdade.
67	Um dos meus maiores medos é que meus defeitos sejam expostos.
68	Não consigo entender como alguém poderia me amar. (dv)
69	Quase nada do que eu faço no trabalho (ou nos estudos) é tão bom quanto o que os outros são capazes de fazer.
70	Eu sou incompetente no que se refere a realizações pessoais/profissionais.
71	A maioria das pessoas é mais capaz do que eu no trabalho e nas realizações pessoais.
72	Eu sou um fracasso.
73	Eu não sou tão talentoso no trabalho (ou estudos) quanto a maioria das pessoas.
74	Eu não sou tão inteligente no trabalho (ou estudos) quanto a maioria das pessoas.
75	Eu sou humilhado pelas minhas falhas e inadequações no trabalho (ou estudos).
76	Eu frequentemente me sinto envergonhado quando estou com outras pessoas, pois as minhas realizações não se comparam às delas.
77	Eu geralmente comparo minhas realizações às das outras pessoas e sinto que elas são muito mais bem-sucedidas. (fr)
78	Eu não sinto que sou capaz de me virar sem a ajuda dos outros no dia a dia.

1 – Completamente falso sobre mim
2 – Em grande parte falso sobre mim
3 – Um pouco mais verdadeiro do que falso sobre mim

4 – Moderadamente verdadeiro sobre mim
5 – Em grande parte verdadeiro sobre mim
6 – Me descreve perfeitamente

79	Eu preciso da ajuda dos outros para conseguir viver.
80	Eu sinto que não consigo lidar bem sozinho com as dificuldades da vida.
81	Eu acredito que as outras pessoas cuidam melhor de mim do que eu mesmo.
82	Eu tenho dificuldade de realizar atividades novas fora do trabalho, a menos que eu tenha alguém para me orientar.
83	Eu me vejo como uma pessoa que depende muito dos outros no que se refere ao meu funcionamento diário.
84	Eu estrago tudo que tento fazer, mesmo fora do trabalho (ou estudos).
85	Eu sou incapaz em quase todas as áreas na minha vida.
86	Se eu confiar no meu próprio julgamento para tomar decisões no dia-a-dia, eu tomarei as decisões erradas.
87	Me falta bom senso.
88	Não se pode contar com meu julgamento em situações do dia a dia.
89	Eu não tenho confiança na minha habilidade de resolver os problemas que surgem no dia a dia.
90	Eu sinto que necessito de alguém com quem possa contar para me dar conselhos a respeito de questões práticas.
91	Eu me sinto mais como uma criança do que como um adulto quando é preciso lidar com responsabilidades do dia a dia.
92	Eu acho as responsabilidades do dia a dia sufocantes. (di)
93	Parece que eu não consigo parar de sentir que algo ruim está prestes a acontecer.
94	Eu sinto que uma tragédia (natural, financeira, criminal ou de saúde) pode acontecer a qualquer momento.
95	Eu tenho medo de me tornar um morador de rua ou indigente.
96	Eu me preocupo bastante com a possibilidade de ser atacado.
97	Eu tomo muitas precauções para evitar ficar doente ou me ferir.
98	Eu me preocupo com a possibilidade de desenvolver uma doença grave, mesmo que nada sério tenha sido diagnosticado pelo médico.
99	Eu sou uma pessoa medrosa.
100	Eu me preocupo muito com as coisas ruins que acontecem no mundo: crimes, poluição, etc.
101	Eu frequentemente sinto que posso ficar louco.

1 - Completamente falso sobre mim
 2 - Em grande parte falso sobre mim
 3 - Um pouco mais verdadeiro do que falso sobre mim

4 - Moderadamente verdadeiro sobre mim
 5 - Em grande parte verdadeiro sobre mim
 6 - Me descreve perfeitamente

102	Eu frequentemente sinto que vou ter uma crise de ansiedade.
103	Eu frequentemente sinto que terei um ataque cardíaco ou câncer, mesmo havendo poucas razões médicas para me preocupar.
104	Eu sinto que o mundo é um lugar perigoso. (vd)
105	Eu ainda não consegui me separar dos meus pais (ambos ou um deles) do jeito que as outras pessoas da minha idade parecem ter se separado.
106	Eu e meu pai/mãe temos a tendência de nos envolver demais nos problemas e na vida uns dos outros.
107	Eu e meu pai/mãe temos dificuldades para guardar detalhes íntimos uns dos outros sem nos sentirmos traídos ou culpados.
108	Eu e meus pais precisamos falar uns com os outros quase todos os dias; caso contrário, um de nós se sente culpado, magoado, desapontado ou sozinho.
109	Eu muitas vezes sinto que não tenho uma identidade separada da dos meus pais ou companheiro(a).
110	Eu frequentemente sinto como se meus pais vivessem a minha vida ou vivessem através de mim - é como se eu não tivesse uma vida própria.
111	Para mim, é muito difícil manter qualquer tipo de distância das pessoas de quem sou íntimo; tenho dificuldade de preservar uma percepção de identidade separada dos outros.
112	Eu estou tão envolvido com meu companheiro(a) ou com meu pai/mãe que não sei quem de fato eu sou ou o que eu quero.
113	Eu tenho dificuldade de separar meu ponto de vista ou opinião da do meu pai/mãe ou parceiro(a).
114	Quando se trata do meu pai/mãe ou parceiro(a), eu muitas vezes sinto que não tenho privacidade.
115	Eu sinto que meus pais (ambos ou somente um deles) estão, ou ficariam, muito magoados por eu sair de casa para morar sozinho, longe deles. (em)
116	Eu deixo as pessoas fazerem as coisas como elas querem, pois tenho receio das consequências.
117	Eu acho que se eu fizer o que sinto vontade e insistir nas coisas que são importantes para mim, os outros não me apoiarão e poderão ficar bravos ou descontentes comigo.
118	Eu sinto que não tenho outra opção a não ser ceder aos desejos dos outros; senão, eles vão ficar bravos, me rejeitar ou retaliar de alguma forma.
119	Nas relações, eu deixo a outra pessoa ter o controle.
120	Eu sempre deixei as outras pessoas escolherem por mim; então, eu nem sei o que eu quero para mim mesmo.
121	Eu sinto que as decisões importantes da minha vida não foram de fato tomadas por mim.
122	Eu me preocupo muito em agradar os outros para que eles não me rejeitem.
123	Para mim, é muito difícil exigir que meus direitos sejam respeitados e que meus sentimentos sejam levados em consideração.
124	Eu me vingo das pessoas nas pequenas coisas, em vez de demonstrar a minha raiva diretamente.

1 – Completamente falso sobre mim
 2 – Em grande parte falso sobre mim
 3 – Um pouco mais verdadeiro do que falso sobre mim

4 – Moderadamente verdadeiro sobre mim
 5 – Em grande parte verdadeiro sobre mim
 6 – Me descreve perfeitamente

125	Eu me esforço mais do que a maioria das pessoas para evitar conflitos.	(sb)
126	Eu coloco as necessidades dos outros antes das minhas; senão, me sinto culpado.	
127	Eu me sinto culpado quando decepciono os outros.	
128	Eu dou mais para os outros do que recebo em troca.	
129	Geralmente sou eu quem acaba cuidando das pessoas que são próximas de mim.	
130	Ao amar alguém, não há praticamente nada que eu não possa suportar.	
131	Eu sou uma boa pessoa por pensar mais nos outros do que em mim.	
132	No trabalho, geralmente sou eu quem se oferece para realizar tarefas extras ou trabalhar horas extras.	
133	Não importa o quão ocupado eu esteja, eu sempre consigo arranjar tempo para os outros.	
134	Eu posso sobreviver com muito pouco, pois minhas necessidades são mínimas.	
135	Eu só fico feliz quando as pessoas a minha volta estão felizes.	
136	Eu passo tanto tempo fazendo coisas para as pessoas com quem me importo, que acabo tendo pouco tempo para mim mesmo.	
137	Eu sempre fui aquele que escuta os problemas de todo mundo.	
138	Eu me sinto mais confortável dando um presente do que recebendo.	
139	As pessoas consideram que faço demais pelos outros e não faço o suficiente por mim mesmo.	
140	Não importa o quanto eu faça, eu sinto que nunca é suficiente.	
141	Se eu faço o que eu quero, me sinto muito desconfortável.	
142	Para mim, é muito difícil pedir que os outros cuidem das minhas necessidades.	(as)
143	Eu me preocupo em perder o controle das minhas ações.	
144	Me preocupa que eu possa ferir física ou emocionalmente alguma pessoa se a minha raiva sair do controle.	
145	Eu sinto que preciso controlar muito minhas emoções e impulsos; caso contrário, é provável que algo ruim aconteça.	
146	Muita raiva e ressentimento se acumulam dentro de mim, e eu não expesso.	
147	Eu me sinto constrangido demais para demonstrar sentimentos positivos para os outros (p. ex., afeto, demonstrar que me importo).	

1 - Completamente falso sobre mim
 2 - Em grande parte falso sobre mim
 3 - Um pouco mais verdadeiro do que falso sobre mim

4 - Moderadamente verdadeiro sobre mim
 5 - Em grande parte verdadeiro sobre mim
 6 - Me descreve perfeitamente

148	Eu acho constrangedor demonstrar o que eu sinto para as outras pessoas.
149	Eu acho difícil ser caloroso e espontâneo.
150	Eu sou tão fechado que muitas pessoas acham que eu não tenho emoções.
151	As pessoas acham que tenho dificuldades de expressar as emoções. (ie)
152	Eu tenho que ser o melhor na maioria das coisas que eu faço; não consigo aceitar o segundo lugar.
153	Eu me esforço para manter quase tudo em perfeita ordem.
154	Eu tenho que parecer o melhor possível na maior parte do tempo.
155	Eu tento fazer o meu melhor; não consigo me conformar em ser “bom o suficiente”.
156	Eu tenho tanto a realizar que quase não há tempo para relaxar de verdade.
157	Quase nada do que eu faço é de fato bom o suficiente; sempre posso fazer melhor.
158	Eu preciso dar conta de todas as minhas responsabilidades.
159	Eu sinto que há uma pressão constante para que eu conquiste e termine as coisas.
160	Minhas relações sofrem, pois sou exigente demais comigo mesmo.
161	Minha saúde está sofrendo, pois coloco pressão demais sobre mim mesmo para que eu me saia bem.
162	Eu frequentemente sacrifico prazer e felicidade para atingir meus próprios padrões.
163	Quando eu cometo um erro, mereço ser fortemente criticado.
164	Eu não posso me despreocupar facilmente das minhas responsabilidades ou ficar arranjando desculpas para os meus erros.
165	Eu sou uma pessoa altamente competitiva.
166	Eu dou bastante ênfase ao dinheiro ou status.
167	No que se refere ao meu desempenho, eu preciso ser sempre o “número um”. (pi)
168	Eu tenho dificuldade de aceitar um “não” quando quero algo dos outros.
169	Eu muitas vezes fico bravo ou irritado se não consigo aquilo que quero.
170	Eu sou diferenciado e não deveria ter que aceitar muitas das restrições ou limitações impostas às outras pessoas.

1 – Completamente falso sobre mim
2 – Em grande parte falso sobre mim
3 – Um pouco mais verdadeiro do que falso sobre mim

4 – Moderadamente verdadeiro sobre mim
5 – Em grande parte verdadeiro sobre mim
6 – Me descreve perfeitamente

171	Eu detesto que me mandem fazer algo ou me impeçam de fazer aquilo que eu quero.
172	Eu sinto que não deveria ter que seguir as regras e normas que as outras pessoas têm que seguir.
173	Eu sinto que o que eu tenho a oferecer tem muito mais valor quando comparado ao que os outros têm para dar.
174	Eu geralmente coloco as minhas necessidades na frente das dos outros.
175	Eu muitas vezes percebo que estou tão envolvido nas minhas próprias prioridades que não tenho tempo para dar para os amigos ou família.
176	As pessoas frequentemente me dizem que controlo demais a forma como as coisas são feitas.
177	Eu fico muito irritado quando as pessoas não fazem aquilo que peço a elas.
178	Eu não consigo tolerar outras pessoas me dizendo o que fazer. (ag)
179	Eu tenho uma enorme dificuldade para parar de beber, fumar, comer ou outros comportamentos problemáticos.
180	Parece que eu não consigo me disciplinar para concluir a maioria das tarefas rotineiras ou entediantes.
181	Eu frequentemente me permito agir conforme meus impulsos e expressar emoções que me causam problemas ou machucam outras pessoas.
182	Se eu não consigo atingir um objetivo, me frustro facilmente e desisto.
183	Eu tenho muita dificuldade em sacrificar gratificações imediatas para atingir um objetivo de longo prazo.
184	Quando eu começo a sentir raiva, com frequência simplesmente não consigo controlá-la.
185	Eu tenho a tendência de fazer coisas em excesso, mesmo sabendo que isso me faz mal.
186	Eu me entedio muito facilmente.
187	Quando as tarefas ficam difíceis, eu geralmente não consigo persistir e finalizá-las.
188	Eu não consigo me concentrar em nada por muito tempo.
189	Eu não consigo me forçar para fazer coisas de que eu não goste, mesmo quando sei que é para o meu próprio bem.
190	Eu perco a cabeça diante de qualquer ofensa.
191	Eu raramente consigo seguir com minhas resoluções ou projetos pessoais/profissionais.
192	Eu raramente consigo me segurar e não mostrar para as pessoas como realmente me sinto, não importa o quanto isso me custe.
193	Eu frequentemente faço coisas impulsivamente, e das quais me arrependerei mais tarde. (ai)

1 - Completamente falso sobre mim
 2 - Em grande parte falso sobre mim
 3 - Um pouco mais verdadeiro do que falso sobre mim

4 - Moderadamente verdadeiro sobre mim
 5 - Em grande parte verdadeiro sobre mim
 6 - Me descreve perfeitamente

194	Para mim, é importante que quase todas as pessoas que eu conheço gostem de mim.
195	Eu me modifico dependendo das pessoas que estão comigo; assim, eles gostarão mais de mim.
196	Eu me esforço muito para me encaixar.
197	Minha autoestima é baseada principalmente na forma como as outras pessoas me veem.
198	Ter dinheiro e conhecer pessoas importantes me faz sentir uma pessoa que tem valor.
199	Eu gasto muito tempo com a minha aparência física; assim, as pessoas me valorizarão.
200	Minhas realizações têm mais valor para mim se os outros reparam nelas.
201	Eu estou tão focado em me encaixar que, às vezes, não sei quem eu sou.
202	Eu acho difícil estabelecer meus próprios objetivos sem levar em conta como os outros reagirão às minhas escolhas.
203	Quando eu olho para as minhas decisões de vida, vejo que tomei a maioria delas pensando na aprovação das outras pessoas.
204	Mesmo que eu não goste de uma pessoa, ainda assim quero que ela goste de mim.
205	Se eu não receber muita atenção dos outros, me sinto menos importante.
206	Quando eu faço comentários em uma reunião, ou sou apresentado a alguém em uma situação social, para mim é importante receber reconhecimento e admiração.
207	Receber muitos elogios dos outros me faz sentir uma pessoa de valor. (ba)
208	Mesmo quando as coisas parecem estar indo bem, eu sinto que é apenas uma questão de tempo para que elas comecem a dar errado.
209	Se algo de bom acontece, fico preocupado e pensando que algo ruim provavelmente vai acontecer depois.
210	Cuidado nunca é demais; quase sempre algo vai dar errado.
211	Independentemente de quanto eu trabalhe, me preocupo com a ideia de ter problemas financeiros sérios e perder quase tudo que tenho.
212	Eu me preocupo que uma decisão errada possa causar um desastre.
213	Eu frequentemente fico obcecado com decisões pequenas, pois as consequências de cometer um erro parecem muito sérias.
214	Eu me sinto melhor imaginando que as coisas não darão certo para mim; dessa forma, não fico decepcionado se elas derem errado.
215	Eu me concentro mais nos aspectos negativos da vida e das situações do que nos positivos.
216	Eu tenho tendência a ser pessimista.

1 - Completamente falso sobre mim	4 - Moderadamente verdadeiro sobre mim
2 - Em grande parte falso sobre mim	5 - Em grande parte verdadeiro sobre mim
3 - Um pouco mais verdadeiro do que falso sobre mim	6 - Me descreve perfeitamente

217	As pessoas próximas a mim consideram que eu me preocupo demais.
218	Se as pessoas ficam muito entusiasmadas com alguma coisa, eu me sinto desconfortável e sinto que devo avisá-las sobre o que pode dar errado. (np)
219	Se eu cometer um erro, mereço ser punido.
220	Caso eu não me esforce ao máximo, tenho que me dar mal mesmo.
221	Não há desculpas se eu cometer um erro.
222	As pessoas que não fazem a parte delas devem ser punidas de alguma forma.
223	Na maior parte do tempo, não aceito as desculpas que os outros dão. Eles simplesmente não estão dispostos a aceitar as responsabilidades e sofrer as consequências.
224	Se eu não fizer a minha parte, devo sofrer as consequências.
225	Eu frequentemente penso nos erros que cometi e fico com raiva de mim mesmo.
226	Quando as pessoas fazem algo ruim, eu tenho dificuldade de perdoar e esquecer.
227	Eu guardo mágoas, mesmo depois de a pessoa ter se desculpado.
228	Eu fico chateado quando acho que alguém “se livrou” de alguma coisa muito facilmente.
229	Eu fico bravo quando as pessoas inventam desculpas ou culpam os outros por seus problemas.
230	Não importa porque eu cometi um erro; quando faço algo errado, devo sofrer as consequências.
231	Eu me puno bastante por coisas que estraguei.
232	Sou uma pessoa má e que merece ser punida. (pp)