

Grunnleggende negative overbevisninger basert på Jeffrey E. Youngs tidlige mistilpasnings skjema (basert på YSQ-S1)

1. EMOSJONELL DEPRIVASJON (ed):

Overbevisning/forventning om at ens **normale behov for emosjonell støtte** (omsorg, beskyttelse & empati) **ikke vil bli tilstrekkelig dekket av andre.**

2. AVVISNING/USTABILITET (ab):

Overbevisning/forventning om at **betydningsfulle andre er for ustabile eller upålitelige til at de vil være der når en trenger støtten deres.**

3. MISBRUK/MISHANDLING/MISTILLIT (ma):

Overbevisning/forventning om at **andre vil skade, misbruke, ydmyke, bedra, lyve, manipulere eller utnytte en** (ekstrem forsømmelse).

4. SOSIAL ISOLASJON/FREMMEDGJØRING (si):

Overbevisning/forventning om at en er **annerledes enn andre, er isolert fra og/eller ikke hører til noe sted** (gruppe, samfunn, resten av verden).

5. MANGELFULLHET (DEFEKT)/SKAM (ds):

Overbevisning/forventning om at en er **defekt, full av lyter og feil, at andre absolutt ikke vil kunne elske en dersom de oppdaget alle disse private og/eller offentlige feilene og defektene** (selvbevisst, overfølsomhet for kritikk og avvisning).

6. MISLYKKETHET (fa):

Overbevisning/forventning om at en **har feilet, alltid vil feile til sist eller er fundamentalt utilstrekkelig i forhold til sine jevnaldrende** (dum, malplassert, talentløs, etc.).

7. FUNKSJONELL AVHENGIGHET/INKOMPETANSE (di):

Overbevisning/forventning om at en **ikke er i stand til å klare sine daglige forpliktelser på en kompetent og tilstrekkelig måte, uten betydelig hjelp fra andre** (f. eks., ta vare på seg selv, løse hverdagslige problemer, utvise god dømmekraft, takle nye oppgaver, ta gode beslutninger, etc.).

8. SÅRBARHET FOR TILFELDIGE HENDELSER SOM SKADE/SYKDOM (vh):

Overbevisning/forventning om at en **vilkårlig katastrofe kan skje en hvert øyeblikk og at en ikke vil klare å beskytte seg mot denne** (medisinsk, følelsesmessig eller fobisk)

9. OVERINVOLVERING/MANGELFULLT UTVIKLET SELV (em):

Overbevisning/forventning om at **minst en av de sammenfiltrede personene ikke kan være lykkelig eller overleve uten den konstante støtten fra den/de andre** (svak identitet eller indre orientering uttrykt gjennom en følelse av tomhet, av å rote til livet, etc.).

10. UNDERDANIGHET/UNDERKASTELSE (sb):

Overbevisning/forventning om at **ens egne ønsker er mindre viktige enn andres og at dersom en viser egne ønsker** (beslutninger og preferanser) **eller følelser** (sinne) **så vil det føre til sinne, gjengjeldelse eller avvisning.**

11. SELVFORSÅKELSE (ss):

Overbevisning/forventning om at **en for enhver pris frivillig må ivareta andres behov på bekostning av egen tilfredsstillelse** (overdreven sensitivitet for andres smerte og behov, unngå skyldfølelse basert på egoisme).

12. EMOSJONELL HEMNING/OVERDREVEN KONTROLL (ei):

Overbevisning/forventning om at dersom **en ikke hemmer sine spontane handlinger, følelser eller kommunikasjon** (eks., tvangsmessig orden og planlegging, rutiner og ritualer) **så vil det føre til utrygghet, uforutsigbarhet, katastrofer og kaos, eller at en gjør feil, blir skuffet, eller mister kontrollen over egne impulser** (sinne og aggresjon, glede, hengivenhet, seksuell opphisselse, vise sårbarhet og følelser, dvs., vektlegge fornuft >> følelsesmessige behov).

13. UFRAVIKELIGE NORMER/OVERKRITISK (us):

Overbevisning/forventning om at **en må bestrebe seg på å leve opp til svært høye internaliserte normer for atferd og prestasjoner**, vanligvis for å unngå kritikk (andres eller selvkritikk). Typiske uttrykk er perfeksjonisme (ingenting er godt nok), rigide regler (moraliske, etiske, kulturelle og religiøse påbud) og opptatthet av tid og effektivitet.

14. BERETTIGETSFØLELSE/STORHETSFORESTILLINGER (et):

Overbevisning/forventning om at **en er hevet over/bedre enn andre mennesker og derfor også har krav på spesielle rettigheter og privilegier** (uavhengig av realisme, rimelighet eller til hvilken kostnad) **eller på ikke å være bundet av de gjensidige reglene som ellers styrer en normal sosial sammenheng**.

15. MANGELFULL SELVKONTROLL/SELVDISCIPLIN (is):

Overbevisning/forventning om at **en ikke er i stand til å (vil) eller ikke orker å utøve tilstrekkelig selvkontroll og evne til frustrasjonstoleranse for å oppnå personlige mål eller for å holde tilbake sterke følelser og impulser**. I en mildere utforming baserer dette seg på et overdrevent behov for å **unngå ubehag**.