

ESCALA DE MEDOS DA COMPAIXÃO

(adaptação cultural e validação para uso no Brasil: Pfeiffer, Peixoto & Lisboa, 2022)

As pessoas têm entendimentos diferentes sobre compaixão e bondade. Enquanto algumas pessoas acreditam que é importante ser bondoso e compassivo (ter compaixão por si mesmo e pelos outros) em todas as situações e contextos, outras acreditam que devemos ser mais cautelosos e se preocupam quanto a demonstrar isso demais. Nós estamos interessados nos seus pensamentos e crenças em relação à bondade e compaixão em três diferentes áreas de sua vida:

1. Expressar compaixão por outras pessoas
2. Receber compaixão de outras pessoas
3. Expressar bondade e compaixão para si mesmo

Abaixo está uma série de afirmações sobre as quais pedimos que você pense cuidadosamente e, então, marque o número que melhor descreve como cada afirmação se aplica a você.

ESCALA

Por favor utilize esta escala para indicar o quanto você concorda com cada afirmação:

Discordo totalmente 0 1 2 3 4 Concordo totalmente

Concordo um pouco

Escala 1: Expressar compaixão por outras pessoas

1	As pessoas vão se aproveitar de mim se me virem como alguém muito compassivo.	0	1	2	3	4
2	Ter compaixão por pessoas que fizeram coisas ruins é permitir que elas se livrem das responsabilidades.	0	1	2	3	4
3	Existem pessoas que não merecem compaixão.	0	1	2	3	4
4	Eu receio que ser muito compassivo torna as pessoas um alvo fácil.	0	1	2	3	4
5	As pessoas irão se aproveitar se você perdoar muito e for muito compassivo.	0	1	2	3	4
6	Eu me preocupo que, se eu for compassivo, vou atrair pessoas vulneráveis e elas esgotarão meus recursos emocionais.	0	1	2	3	4
7	Eu receio que, se eu for compassivo, algumas pessoas se tornarão muito dependentes de mim.	0	1	2	3	4
8	Pessoas muito compassivas se tornam ingênuas e fáceis de se tirar proveito.	0	1	2	3	4
9	Para algumas pessoas, eu acho que disciplina e punições adequadas ajudam mais do que ser compassivo com elas.	0	1	2	3	4

Escala 2: Receber compaixão de outras pessoas

1	Querer que os outros sejam bondosos com você é um sinal de fraqueza.	0	1	2	3	4
2	Tenho medo de que, quando eu precisar que as pessoas sejam bondosas e compreensivas, elas não sejam.	0	1	2	3	4
3	Tenho medo de me tornar dependente do cuidado dos outros porque eles podem nem sempre estar disponíveis ou dispostos a me cuidar.	0	1	2	3	4
4	Eu frequentemente me pergunto se as demonstrações de carinho e bondade dos outros são genuínas.	0	1	2	3	4
5	Sentimentos de bondade por parte dos outros são, de certo modo, assustadores.	0	1	2	3	4
6	Quando as pessoas são bondosas e compassivas comigo, fico ansioso ou com vergonha.	0	1	2	3	4
7	Se as pessoas forem amigáveis e bondosas comigo, eu me preocupo que elas descubram algo ruim que as fará mudar de ideia sobre mim.	0	1	2	3	4
8	Eu me preocupo que as pessoas só serão bondosas e compassivas se quiserem alguma coisa de mim.	0	1	2	3	4
9	Quando as pessoas são bondosas e compassivas comigo, eu me sinto vazio e triste.	0	1	2	3	4
10	Se as pessoas são bondosas comigo, eu sinto que elas estão se aproximando demais.	0	1	2	3	4
11	Por mais que as pessoas sejam bondosas comigo, eu raramente me sinto cuidado nas minhas relações com os outros.	0	1	2	3	4
12	Eu tento manter distância das outras pessoas mesmo quando eu sei que elas são bondosas.	0	1	2	3	4
13	Se eu acho que alguém está se importando e sendo bondoso comigo, eu levanto uma barreira e me fecho.	0	1	2	3	4
14	Para mim é difícil receber cuidados e bondade dos outros porque tenho medo de que achem que estou me fazendo de vítima.	0	1	2	3	4

Escala 3: Expressar bondade e compaixão para si mesmo

1	Sinto que eu não mereço ser bondoso comigo e perdoar a mim mesmo.	0	1	2	3	4
2	Se eu realmente penso em ser bondoso e gentil comigo mesmo, me sinto triste.	0	1	2	3	4
3	Se dar bem na vida é mais uma questão de ser duro do que ser compassivo.	0	1	2	3	4
4	Eu prefiro não saber como é a sensação de ser 'bondoso e compassivo comigo mesmo'.	0	1	2	3	4
5	Quando eu tento e sinto que estou sendo bondoso e carinhoso comigo mesmo, sinto uma espécie de vazio.	0	1	2	3	4
6	Receio que, se eu começar a sentir compaixão e carinho por mim mesmo, serei tomado por uma sensação de perda/luto.	0	1	2	3	4
7	Receio que, se eu me tornar mais bondoso e menos crítico comigo mesmo, meus níveis de exigência vão cair.	0	1	2	3	4
8	Receio que, se eu for mais autocompassivo, eu vou me tornar uma pessoa fraca.	0	1	2	3	4
9	Eu nunca senti compaixão por mim mesmo, então eu não saberia por onde começar para desenvolver isso.	0	1	2	3	4
10	Eu me preocupo que, se eu começar a desenvolver compaixão por mim mesmo, vou ficar dependente disso.	0	1	2	3	4
11	Receio que, se eu me tornar muito compassivo comigo mesmo, perderei minha autocrítica e os meus defeitos aparecerão.	0	1	2	3	4
12	Receio que, se eu desenvolver compaixão por mim mesmo, vou me tornar alguém que eu não quero ser.	0	1	2	3	4
13	Receio que, se eu me tornar muito compassivo comigo mesmo, os outros vão me rejeitar.	0	1	2	3	4
14	Eu acho mais fácil ser crítico comigo mesmo do que ser compassivo.	0	1	2	3	4
15	Receio que, se eu for muito compassivo comigo mesmo, coisas ruins vão acontecer.	0	1	2	3	4