

FCS

(**Gilbert, McEwan, Matos, & Rivas, 2011; Matos, Pinto-Gouveia, & Duarte, 2011**)

Embora algumas pessoas vejam a compaixão e a amabilidade como úteis, por vezes preocupamo-nos com o facto de mostrarmos isso às outras pessoas e a nós mesmos. Estamos interessados na forma como você vê e nos seus receios em desenvolver compaixão e amabilidade em três áreas da sua vida:

- . Sentimentos de compaixão pelos outros.
- . Sentimentos associados a estar receptivo a receber compaixão/ aberto à compaixão dos outros em relação a si.
- .Desenvolver uma atitude compassiva e amável para consigo mesmo.

A compaixão, neste contexto, deve ser distinguida de simpatia ou pena. Quando se sente compaixão por uma pessoa que falhou em algo, cometeu um erro ou está em sofrimento, essa atitude compassiva comprehende paciência, bondade, compreensão, não-julgamento e uma mente aberta. Para além disso, existe uma vontade de aliviar o sofrimento do outro e uma visão de humanidade comum, de que todos os seres humanos são imperfeitos, cometem erros e sofrem. Em baixo encontram-se um conjunto de afirmações sobre as quais gostaríamos que reflectisse e assinalasse com um círculo o número que melhor descreve o quanto cada afirmação e aplica a si. Por favor, use esta escala para assinalar o grau em que concorda com cada afirmação

Discordo totalmente 0 1 2 3 4 Concordo totalmente

**Concordo
um pouco**

Esta escala explora as suas crenças/ideias acerca de ser compassivo em relação aos outros

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1. Ser demasiado compassivo torna as pessoas vítimas fáceis do aproveitamento por parte dos outros. | 0 1 2 3 4 |
| 2. As pessoas aproveitar-se-ão de si se as perdoar facilmente ou for demasiado compassivo. | 0 1 2 3 4 |
| 3. Acho que as pessoas demasiado compassivas tornam-se num alvo fácil. | 0 1 2 3 4 |
| 4. Tenho medo de que se for compassivo, algumas pessoas se tornem demasiado dependentes de mim. | 0 1 2 3 4 |
| 5. As pessoas vão aproveitar-se de mim se me virem como demasiado compassivo. | 0 1 2 3 4 |

- | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|---|
| 6. | Receio que, se for compassivo e mais vulnerável, as pessoas me procurem e esgotem os meus recursos emocionais. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Ser compassivo em relação a pessoas que fizeram coisas más é estar a desculpá-las. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Existem pessoas na vida que não merecem a nossa compaixão. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Penso que para algumas pessoas disciplina e castigos são mais úteis do que ser-se compassivo para com elas. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | As pessoas precisam de se ajudar a si mesmas em vez de estarem à espera que os outros as ajudem. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Esta escala explora as suas crenças/ideias relativas à forma como os outros se relacionam consigo e a receber compaixão por parte deles.

- | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Tento manter a distância em relação aos outros mesmo quando sei que eles são amáveis. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Fico algo assustado com sentimentos de amabilidade por parte dos outros. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Se acho que alguém está a ser amável e carinhoso para comigo, fecho-me ou 'levanto uma barreira'. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Quando as pessoas são amáveis e compassivas para comigo eu sinto-me ansioso ou embaraçado. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Se as pessoas são amigáveis e bondosas preocupo-me que elas descubram algo mau acerca de mim e mudem de ideias. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Preocupa-me que as pessoas só sejam amáveis e compassivas comigo quando querem alguma coisa de mim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Frequentemente pergunto-me se as demonstrações de afecto e bondade por parte dos outros são genuínas. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Apesar das outras pessoas serem boas para mim, raramente senti segurança nas minhas relações com os outros. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Se as pessoas são amáveis sinto que se estão a aproximar demasiado. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Tenho medo de me tornar dependente do cuidado dos outros porque eles podem nem sempre estar disponíveis. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Quando as pessoas são amáveis e compassivas para comigo sinto-me vazio e triste. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Tenho medo de que quando precisar que as pessoas sejam amáveis e compreensivas elas não o sejam. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Querer que os outros sejam amáveis para connosco é uma fraqueza. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Esta escala explora a sua atitude compassiva (compaixão) para consigo mesmo.

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Preocupa-me que, se começar a desenvolver compaixão para comigo mesmo, me tornarei dependente disso. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Temo que, se me tornar demasiado compassivo para comigo mesmo, perca o meu auto-criticismo e os meus defeitos se tornem evidentes ou visíveis. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Temo que, se desenvolver compaixão para comigo mesmo, me tornarei numa pessoa que não quero ser. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Temo que, se for mais auto-compassivo, me tornarei uma pessoa fraca. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Temo que, se for demasiado compassivo para comigo mesmo, coisas más aconteçam. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Temo que, se me tornar mais amável e menos critico comigo, os meus padrões de exigência diminuam. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Temo que, se me tornar demasiado compassivo comigo, os outros me rejeitem. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Prefiro não saber o que se sente ao 'ser amável e compassivo comigo'. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Temo que, se começar a sentir compaixão por mim mesmo, me sinta esmagado e consumido por uma sensação de perda. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Quando tento e sinto carinho e calor por mim mesmo, sinto-me apenas vazio. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Nunca senti compaixão para comigo, por isso não saberia como começar a desenvolver esses sentimentos. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Sinto que não mereço ser amável comigo nem perdoar-me. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Se eu pensar em ser amável e bondoso comigo isso faz-me sentir triste. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Na vida tem de se ser duro e não compassivo. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. É mais fácil para mim ser crítico comigo do que compassivo. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |