

## FCS-A

(Matos, Pinto-Gouveia, & Duarte, 2011;  
Versão adolescentes: Pinto-Gouveia, Cunha, & Duarte, 2012)

Ser compassivo significa sermos bondosos, amáveis, pacientes e compreensivos com os outros e com nós mesmos. 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 significa 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 condição humana, de que todas as pessoas são imperfeitas, cometem erros e sofrem.

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.

Em baixo encontra-se um conjunto de afirmações sobre as quais gostaríamos que assinalasses com um círculo o número (de 0 a 4) que melhor descreve o quanto cada afirmação se aplica a ti.

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

	Discordo totalmente	Concordo um pouco			Concordo totalmente
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 ti se as perdoares facilmente ou fores 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(a), 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(a).	0	1	2	3	4
6. Receio que, se for compassivo(a) e mais vulnerável, as pessoas me procurem e esgotem os meus recursos emocionais (por exemplo, andar sempre preocupado(a) com elas).	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 é mais útil a aplicação de disciplina e castigos do que ser 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 tuas crenças/ideias relativas à forma como os outros se relacionam contigo e a receber compaixão por parte deles**

	<b>Discordo totalmente</b>	<b>Concordo um pouco</b>			<b>Concordo totalmente</b>
1. Tento manter o distanciamento em relação aos outros mesmo quando sei que eles são amáveis.	0	1	2	3	4
2. Fico algo assustado(a) com sentimentos de amabilidade por parte dos outros.	0	1	2	3	4
3. Se acho que alguém está a ser amável e carinhoso(a) 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(a) ou embaraçado(a).	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 verdadeiras.	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(a) 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 tua atitude compassiva (compaixão) para contigo mesmo(a).**

	<b>Discordo totalmente</b>	<b>Concordo um pouco</b>			<b>Concordo totalmente</b>
1. Preocupa-me que, se começar a desenvolver compaixão para comigo mesmo(a), me tornarei dependente disso.	0	1	2	3	4
2. Tenho medo que, se me tornar demasiado compassivo(a) para comigo mesmo(a), perca o meu auto-criticismo e os meus defeitos se tornem evidentes ou visíveis.	0	1	2	3	4
3. Tenho medo que, se desenvolver compaixão para comigo mesmo(a), me tornarei numa pessoa que não quero ser.	0	1	2	3	4
4. Tenho medo que, se for mais auto-compassivo(a), me tornarei uma pessoa fraca.	0	1	2	3	4
5. Tenho medo que, se for demasiado compassivo(a) para comigo mesmo(a), coisas más aconteçam.	0	1	2	3	4
6. Tenho medo que, se me tornar mais amável e menos crítico(a) comigo, os meus padrões de exigência diminuam (por exemplo, me torne menos rigoroso(a)).	0	1	2	3	4
7. Tenho medo que, se me tornar demasiado compassivo(a) comigo, os outros me rejeitem.	0	1	2	3	4
8. Prefiro não saber o que se sente ao “ser amável e compassivo(a) comigo”.	0	1	2	3	4
9. Tenho medo que, se começar a sentir compaixão por mim mesmo(a), me sinta esmagado(a) e consumido(a) por uma sensação de perda.	0	1	2	3	4
10. Quando tento e sinto carinho e calor por mim mesmo(a), sinto-me apenas vazio(a).	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(a) 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(a) comigo do que compassivo(a).	0	1	2	3	4