



UC/FPCE_2012

Universidade de Coimbra
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**Medo da Compaixão: estudo das propriedades
psicométricas da *Fears of Compassion Scales (FCS)* e
da sua relação com medidas de Vergonha, Compaixão e
Psicopatologia**

Diana Silva Castro Simões (e-mail: diana_simoes@msn.com)

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e Saúde, Sub-área de
Especialização em Intervenções Cognitivo-Comportamentais nas
Perturbações Psicológicas e de Saúde, sob a orientação do Professor
Doutor José Augusto Veiga Pinto Gouveia

Medo da Compaixão: estudo das propriedades psicométricas da *Fears of Compassion Scales (FCS)* e da sua relação com medidas de Vergonha, Compaixão e Psicopatologia

Resumo

A Compaixão tem sido cada vez mais alvo de interesse, tendo associada a si um vasto conjunto de investigações sobre as suas manifestações, em diversas populações. O treino de competências e atributos compassivos tem revelado um impacto significativo na redução de sintomatologia psicopatológica e na promoção do bem-estar psicológico. Contudo, tem-se verificado em contexto terapêutico que para alguns sujeitos o desenvolvimento de sentimentos e capacidades auto-compassivas ou a recepção destas por parte de outros, se torna extremamente difícil, sendo que muitas vezes se sentem receosos, tentando mesmo evitá-los. Estas reacções são evidentes em sujeitos com elevados níveis de vergonha e auto-criticismo. Neste sentido, surge a *Fears of Compassion Scales (FCS)*, um conjunto de três escalas que visam medir o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* e ainda, o medo de receber este tipo de sentimentos por parte dos outros. Estas escalas pretendem contribuir para uma melhor compreensão dos medos da compaixão, possibilitando, deste modo, entender a melhor forma de os abordar em contexto terapêutico. O presente estudo teve como objectivo primordial estudar as propriedades psicométricas da versão portuguesa da FCS numa amostra constituída por 302 participantes da população geral não-estudante. De seguida, pretendeu-se averiguar a existência de associações entre este instrumento e medidas de vergonha, compaixão e ainda de sintomatologia psicopatológica, nomeadamente depressão, ansiedade, stress e ideação paranóide, tendo-se efectuado estas análises por géneros.

O instrumento revelou boas propriedades psicométricas, provando ser uma medida válida e fidedigna na avaliação dos medos da compaixão, confirmando a existência de bons indicadores de consistência interna e uma estrutura unifactorial robusta à semelhança do que foi encontrado pelos autores da versão original (Gilbert, McEwan, Ravis & Matos, 2010).

De uma forma global, os resultados permitiram concluir que para ambos os géneros, as experiências de vergonha na infância, o impacto traumático e centralidade das experiências de vergonha, a vergonha interna e vergonha externa e as facetas negativas da auto-compaixão se encontram associadas de forma positiva tanto ao medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu*, como ao medo de receber este tipo de sentimentos por parte dos outros. A única associação encontrada entre o medo de desenvolver compaixão pelo *Eu* e as facetas positivas da auto-compaixão, verificou-se no género feminino. Neste seguimento, as memórias de calor/afecto e segurança encontram-se associadas de forma negativa com estes dois medos. Apurou-se que estes se encontram associados positivamente à sintomatologia psicopatológica. Contudo, de uma forma global apenas se verificaram associações entre o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros e as restantes variáveis em estudo,

no que concerne ao género feminino. Os resultados das regressões permitiram concluir que é a centralidade das experiências de vergonha que melhor explica o medo de desenvolver compaixão pelo *Eu* e medo de receber compaixão por parte dos outros. Por sua vez, estes dois medos são os que melhor explicam a vergonha interna e a vergonha externa, tal como as facetas negativas da auto-compaixão e a sintomatologia psicopatológica, em ambos os géneros.

Palavras-chave: Vergonha, Auto-compaixão, Medo da Compaixão.

Fear of Compassion: study of the psychometric properties of FCS (Fears of Compassion Scales) and study of its relation with measures of shame, compassion and psychopathological symptomatology

Abstract

Compassion has increasingly been the target of interest, with a vast array of research being conducted on its manifestations in diverse populations. The training of compassionate skills and attributes appears to have a significant impact on the reduction of psychopathological symptoms and the promotion of psychological well-being. However, there has been notice that in therapeutic context some people find extremely difficult to develop feelings and self-compassionate capabilities or to receive them from others. This is because they often feel afraid and even try to avoid them. These reactions are evident in subjects with high levels of shame and self-criticism. In this context, Fears of Compassion Scales (FCS) appears, as a set of three scales designed to measure the fear of developing feelings of compassion for others, the fear of developing feelings of compassion for the self and also the fear of receiving these types of feelings from others. These scales are intended to contribute to a better understanding of the fears of compassion, thus enabling us to understand how best to address them in a therapeutic context. The primary objective of this study was to examine the psychometric properties of the Portuguese version of FCS with a sample of 302 participants from the general non-student population. Also, it sought to investigate the associations between this instrument and measures of shame, compassion and of psychopathological symptoms, including depression, anxiety, stress and paranoid ideation. It performed these analyzes according to gender.

This instrument had revealed good psychometric properties, and proved to be a valid measure in the evaluation of the fears of compassion. It noted an unifactorial structure with good values of internal consistence, as the authors of the original study had found (Gilbert, McEwan, Ravis & Matos, 2010). Holistically, the results showed that for both genders, the experiences of shame in childhood, the impact of traumatic and the centrality of shame experiences, both internal and external shame and the negative facets of self-compassion are positively associated to both the fear of developing feelings of compassion for the self as well as the fear of receiving this type of feelings from others. The only association found between fear of developing

compassion for the self and the positive aspects of self-compassion was found in females. Following this, the memories of warmth, affection and safeness are negatively associated with these two fears. It was also found that these two fears are positively associated with psychopathological symptoms. However, on a global basis, it were only found associations between fear of developing feelings of compassion for others and the other study variables, regarding the female gender. The results of the regressions showed that, in general, it is the centrality of the experience of shame that best explains the fear of developing self-compassion and the fear of receiving compassion from others. These two fears are also those that best explain both internal and external shame, such as the negative facets of self-compassion and psychopathological symptoms in both genders.

Key Words: Shame, Compassion, Fear of Compassion

Agradecimentos

Ao Professor Doutor José Pinto Gouveia, orientador desta dissertação, pela constante partilha e incentivo à demanda do saber,

À Dra. Marcela Matos, pela ajuda indispensável na elaboração desta investigação, pelas aprendizagens proporcionadas ao longo deste ano,

A todas as pessoas que colaboraram nesta investigação e a tornaram possível porque amavelmente aceitaram participar neste estudo, por terem dispensado e partilhado comigo o seu tempo, as suas experiências e os seus medos,

A todos os colegas de estágio e de tese, pela entreaajuda, pelas preciosas trocas de palavras de incentivo e coragem,

À minha mãe, por tudo, pelo que há neste mundo e no outro, em que as palavras não explicam a imensidão do que se sente. Pela vida, pelo amor, por me ter permitido perceber a que a mente é composta por gavetinhas de sonhos, pela bravura com que me ensina a viver e pelas asas que sempre me deu para voar. Ao meu pai, pelo carinho e por me mostrar, sem saber, que crescer e aprender são processos contínuos,

Aos meus tão queridos avós e tia-avó, pela influência máxima na minha educação, nos meus valores, e por me ensinarem a ter esperança e confiança em mim, nos outros e no mundo,

À minha família em geral, por estar sempre presente em todos os pequenos grandes passos da minha vida,

À minha segunda família, por me ter permitido viver dos momentos mais felizes da minha vida, não só académica. Por me ter ensinado o verdadeiro sabor da amizade, pelas aventuras, e pelos sonhos. Pelas lágrimas e sorrisos partilhados em palco, pelo amor que nos une. Obrigada por terem dado sentido a toda esta viagem que as palavras não conseguem descrever,

Ao Terceiro, que me permitiu sentir protegida e aconchegada nesta cidade. Em especial à Sofia, companheira desta viagem de cinco anos, por me mostrar que o caminho posso eu traçar, se assim o quiser. Ao Janecas, pela partilha de pensamentos, emoções e de sabedoria,

À Ana Teresa, à Nadine, à Kika e à Carvalhinha, pela partilha destes cinco anos. Por acreditarem em mim e por me fazerem crer que os laços perduram independentemente do contexto em que os construímos.

À Cátia, porque por mais longe que esteja se faz sempre presente, no coração,

À Diana e à Bárbara, por todo o apoio ao longo deste ano, pela cumplicidade e paciência, mas sobretudo pelo inesgotável carinho,

À Joaquina, pelos ensinamentos práticos e experiências partilhadas ao longo deste último ano, e à Dumbo pelo precioso empréstimo da sua biblioteca estatística, mas sobretudo por apaziguarem o turbilhão de incertezas presente nesta última etapa,

À Tânia, companheira de tese, pelas oscilações de humor constantes que marcaram este percurso lado a lado, permitindo-nos ser amparo uma da outra, pelo equilíbrio e força dispensados, pela ajuda constante, pela doçura e meiguice,

À Inês, à Ana e ao Fábio, por estarem sempre presentes, pela enorme confiança, pelos anos de amizade,

A todas as pessoas que aqui não mencionei, mas que sempre estiveram presentes ao longo deste meu percurso, fica o meu eterno obrigada!

Índice

Introdução	1
I – Enquadramento conceptual	2
1. Vergonha	2
1.1 Definição e importância	2
1.1.1. Vergonha Interna e Vergonha Externa	4
1.2. A experiência de vergonha	5
1.2.1. Experiências precoces de vergonha e memórias precoces de calor/ afecto e segurança	5
1.2.2 Impacto traumático e Centralidade das experiências de vergonha .	8
1.3. Vergonha e Psicopatologia	10
2. Compaixão	10
2.1 Definição e Importância	10
2.2 Compaixão, Medo da Compaixão e Psicopatologia	13
2.2.1 <i>Fears of Compassion Scales</i> (FCS)	16
II - Objectivos	17
III - Metodologia	18
1. Descrição da amostra	18
2. Instrumentos	19
3. Procedimentos	23
IV - Resultados	24
1. Estudo das propriedades psicométricas da FCS (<i>Fears of Compassion Scales</i>) para a população portuguesa	24
1.1. Validade de conteúdo	24
Adaptação da medida à língua portuguesa	24
1.2. Estudo das propriedades psicométricas da Escala do Medo da Compaixão pelos outros (EMC_H)	25
1.2.1. Dimensionalidade	25
1.2.2. Análise dos Itens e Consistência Interna	26

1.2.3. Validades convergente e divergente	27
1.3. Estudo das propriedades psicométricas da Escala Medo da Compaixão pelo <i>Eu</i> (EMC_A).....	28
1.3.1. Dimensionalidade	28
1.3.2. Análise dos Itens e Consistência Interna	29
1.3.3 Validades Convergente e Divergente	31
1.4. Estudo das propriedades psicométricas da Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros (EMC_R).....	32
1.4.1 Dimensionalidade	32
1.4.2. Análise dos Itens e Consistência Interna	33
1.4.3. Validades Convergente e Divergente	34
2. Estudo das diferenças de género nas variáveis em análise	35
3. Experiências de Vergonha na Infância (pai e mãe), Impacto traumático e Centralidade das experiências de vergonha, Memórias precoces de Calor/Afecto e Segurança e o Medo da Compaixão (pelos outros, pelo <i>Eu</i> e por parte dos outros)	37
3.1. Estudo da relação entre as Experiências de Vergonha na Infância (pai e mãe), Impacto traumático e Centralidade das experiências de vergonha, Memórias precoces de Calor/Afecto e Segurança e o Medo da Compaixão (pelos outros, pelo <i>Eu</i> e por parte dos outros)	37
3.2. Experiências de Vergonha na Infância (pai e mãe), Impacto Traumático, Centralidade e Memórias precoces de Calor/Afecto e Segurança, como variáveis predictoras do Medo da Compaixão (pelos outros, pelo <i>Eu</i> , por parte dos outros).....	39
4. Relação entre Medo da Compaixão (pelos outros, pelo <i>Eu</i> e por parte dos outros) e Vergonha Interna e Vergonha Externa	41
5. Relação entre Medo da Compaixão (pelos outros, pelo <i>Eu</i> e por parte dos outros) e as Facetas Negativas e Facetas Positivas da Auto-compaixão	43
6. Relação entre Medo da Compaixão (pelos outros, pelo <i>Eu</i> e por parte dos outros) e Psicopatologia	45
V - Discussão.....	49
1. Estudo das propriedades psicométricas da FCS (<i>Fears of Compassion Scales</i>) para a população portuguesa.....	49
1.2. Estudo das características psicométricas da Escala do Medo da Compaixão pelos outros (EMC_H)	49
1.3 Estudo das características psicométricas da Escala do Medo da Compaixão pelo <i>Eu</i> (EMC_A).....	51

1.4 Estudo das características psicométricas da Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros (EMC_R).....	54
2. Estudo das diferenças de género nas variáveis em análise	56
3. Experiências de Vergonha na Infância (com pai e mãe), Impacto traumático e Centralidade das experiências de vergonha, Memórias precoces de Calor/Afecto e Segurança e o Medo da Compaixão (pelos outros, pelo <i>Eu</i> e por parte dos outros)	56
4. Relação entre Medo da Compaixão (pelos outros, pelo <i>Eu</i> e por parte dos outros) e a Vergonha Interna e Vergonha Externa.....	60
5. Relação entre Medo da Compaixão (pelos outros, pelo <i>Eu</i> e por parte dos outros) e as Facetas Negativas e Positivas da Auto-compaixão	61
6. Relação entre o Medo da Compaixão (pelos outros, pelo <i>Eu</i> e por parte dos outros) e a Psicopatologia.....	63
VI - Conclusões	65
Bibliografia.....	66
Anexos.....	69

Introdução

As experiências precoces sediadas nas relações que estabelecemos desde cedo com as figuras de vinculação são fulcrais para o desenvolvimento emocional, tal como para a construção da percepção que temos de nós próprios, dos outros e do mundo. São ainda fundamentais para a criação de padrões emocionais e comportamentais. Este tipo de experiência pode ser pautada pelo afecto positivo, compreensão e tranquilização ou, por outro lado, pelo abuso, negligência e humilhação. De entre estas, as experiências de vergonha têm sido alvo de destaque ao longo dos últimos anos, na atmosfera científica, associando-se a características de memórias traumáticas e podendo tornar-se centrais na construção da identidade pessoal, bem como na criação de expectativas e interpretações de acontecimentos futuros e passados (Bernsten & Rubin, 2006; Matos & Pinto-Gouveia, 2009). Perante circunstâncias de vida dolorosas, pessoas com elevados níveis de vergonha tendem a auto-criticar-se, num sentido de se auto-corrigirem ou punirem, sendo-lhes muitas vezes difícil desenvolver para consigo próprias sentimentos de tranquilização, carinho e compreensão (Gilbert, Clarke, Hempel, Miles & Irons, 2004; Neff, 2003b, 2009). É neste contexto que surge a compaixão, como que um “antídoto” para esta forma aversiva de relacionamento *Eu-eu* (Neff, 2003a).

Sabe-se actualmente que a compaixão, mais propriamente a sua natureza e funções, têm vindo a ser estudadas ao longo dos últimos dez anos, podendo assumir diferentes definições (Gilbert et al., 2010; Neff, 2003a). Sabe-se ainda que a compaixão está associada a sentimentos de cuidado, bondade, calor e ao afecto positivo, bem como à capacidade de empatizar, compreender, não julgar e não condenar. Os sentimentos de compaixão podem ser desenvolvidos em relação aos outros, em relação ao próprio *Eu*, ou podem ser recebidos por parte dos outros (Gilbert, 2009, 2010; Neff, 2003a). Inúmeros estudos têm revelado o impacto considerável que a terapia focada na compaixão tem na diminuição dos sentimentos de vergonha, do auto-criticismo e da sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress. Contudo, recentes intervenções clínicas focadas no treino e desenvolvimento de sentimentos e competências auto-compassivas têm revelado que para alguns sujeitos esta é uma tarefa difícil e inquietante, causando-lhes medo e levando-os, por vezes, a evitar exercícios orientados nesse sentido (Gilbert, Baldwin, Irons, Baccus & Palmer, 2006; Gilbert & Procter, 2006). Posto isto, Gilbert et al. (2010) consideraram pertinente a construção de uma medida que avaliasse de que forma o medo de desenvolver e de receber sentimentos de compaixão estaria relacionado com aquele tipo de sintomatologia.

O presente estudo tem como primordial objectivo estudar as propriedades psicométricas desta medida para a população portuguesa. De seguida, pretende-se averiguar a existência de associações entre o medo de desenvolver compaixão pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros e as experiências de vergonha na infância com pai e mãe, o impacto traumático e centralidade das experiências de vergonha, bem como as memórias precoces

de calor/afecto e segurança. Além disto, considera-se pertinente estudar de que forma estão associados estes medos da compaixão à vergonha interna e externa, bem como à auto-compaixão, à sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress, e ainda à ideação paranóide. Por fim, importa compreender de que forma contribuem as experiências de vergonha na infância com pai e mãe, o impacto traumático e centralidade das experiências de vergonha para a explicação de cada um dos medos da compaixão. Neste seguimento ainda, considera-se pertinente perceber de que modo contribuem estes medos para a explicação da vergonha, da auto-compaixão e da sintomatologia psicopatológica.

I – Enquadramento conceptual

1. Vergonha

1.1 Definição e importância

A evolução desenhou-nos para sermos seres sociais desde os primeiros dias das nossas vidas, inculcando-nos uma predisposição para vivermos em proximidade com o outro (Gilbert, 2007). À medida que vamos crescendo, aprendemos a desenvolver um conjunto de sistemas sociais motivacionais, que incluem a necessidade de nos vincularmos aos nossos cuidadores (Bowlby, 1969) e aos grupos (Baumeister & Leary, 1995), e consequentemente, a preocuparmo-nos com os papéis e estatutos sociais que poderemos desempenhar na sociedade. A socialização molda a expressão específica de cada um desses papéis, por exemplo, relativos à atractividade sexual, a determinado estatuto ou a determinada rede de suporte emocional. Gera-se assim, uma tendência discriminatória e competitiva da sociedade que nos remete para a visão de que quanto mais elevado for o estatuto e o papel social, mais fácil será o acesso aos recursos sociais existentes (Gilbert, 2002a)¹. A adir a isto, desenvolvemos ainda um conjunto de competências de compreensão social, a partir dos dois anos de idade, como a teoria da mente, (Byrne, 1995) e a auto-consciência (Lewis, 2003), que nos permitem compreender as regras sociais e ainda, conjecturar acerca de como poderemos existir na mente dos outros. Estas capacidades fazem de nós seres extremamente sensíveis, responsivos e focados relativamente ao que os outros sentem e pensam sobre nós (Gilbert, 2007), incentivando-nos, num instinto de sobrevivência, a despoletar sentimentos positivos na mente destes, e envolvendo-nos numa extrema necessidade de nos sentirmos valorizados pelos mesmos. É neste palco de regulação dos seres humanos, as relações sociais, que aprendemos, desde muito cedo, através dos sinais que os outros nos dão, o que é ou não atractivo relativamente a nós próprios, o que é ou não aceitável para eles, podendo ser partilhado ou, por outro lado, devendo ser escondido, de modo a garantir a manutenção da desejada

¹ Este pressuposto assenta na *teoria das mentalidades sociais de Gilbert* (2000a, 2005), sendo uma perspectiva evolucionária que postula a existência de troca de sinais sociais distintos, cujo consequente impacto emocional e comportamental, resultam na evolução de sistemas de formação de papéis inatos e específicos do relacionamento interpessoal: as *mentalidades sociais*.

posição no *ranking* social (Gilbert & McGuire, 1998; Gilbert, 2002a).

É neste contexto, de construção e objectificação do *Eu*, e de percepção do outro como sujeito avaliador e conseqüentemente ameaçador, capaz de perceber os nossos atributos pessoais (e.g. características corporais ou de personalidade), emoções ou comportamentos, de forma negativa, levando-nos a sermos rejeitados e inferiorizados, que surge a vergonha (Gilbert, 2000a, 2002a). Neste sentido, enquanto que para os animais, a principal ameaça é a agressão, para nós seres humanos, a ameaça social diz respeito à perda de estatuto, não ser aceite, nem valorizado pelos outros (Gilbert, 2000b, 2002b). Perante sinais de ameaça ou de perda, experienciamos um conjunto de emoções primárias (e.g. raiva, ansiedade, medo, tristeza e alegria), que são as principais constituintes dos nossos sistemas afectivos positivo e negativo, sendo também partilhadas com os restantes animais (Panskepp, 1998; Clark, 2000, citados em Gilbert, 2002a). Não obstante, experienciamos ainda um vasto leque de emoções secundárias ou auto-conscientes (e.g. vergonha, orgulho, culpa, embaraço), que sendo de ordem superior, são menos (se forem) partilhadas com os restantes animais. Estas implicam capacidades que desenvolvemos a partir dos dois anos de idade, anteriormente mencionadas. As emoções secundárias são recentes do ponto de vista evolucionário e não tão aprofundadas ainda, do ponto de vista neurofisiológico. Posto isto, a vergonha surge-nos como uma resposta automática do sistema de defesa perante uma ameaça ao *Eu*, real ou percebida, directa (e.g. violência ou rejeição) ou indirecta e simbólica (e.g. ataques à auto-representação), accionando um conjunto de respostas defensivas, como a submissão, a fuga, a raiva e a dissimulação (Gilbert, 2000a; Tangney & Dearing, 2002). Considerada uma das emoções auto-conscientes mais poderosas do ser humano, a vergonha regula o nosso comportamento e delinea a forma como nos vemos, e como pensamos que os outros nos vêem. Esta emoção constitui-se como uma experiência pessoal aversiva e um processo interpessoal, referente à percepção de que os défices, fracassos e falhas do *Eu* se encontram expostos e são avaliados de forma negativa. Implica a vivência interna do *Eu* como inadequado, defeituoso, fraco, não atractivo e sem valor, sob a forma de aviso de que se é detentor de características negativas, ou poucas características positivas, estando inevitavelmente susceptíveis à rejeição ou exclusão por parte dos outros (Gilbert, 2007). Não surpreendendo, a experiência de vergonha suscita assim, o desejo de esconder, fugir ou desaparecer, impedindo comportamentos construtivos em contextos interpessoais (Tangney & Dearing, 2002).

De acordo com Gilbert (2002a), a vergonha é uma experiência associada a significados pessoais e culturais específicos, e uma emoção multifacetada constituída por diversos aspectos e componentes:

1. *Componente cognitivo social ou externo*: a vergonha é experienciada em contextos sociais e encontra-se associada a pensamentos de que os outros nos vêem como maus, inferiores, defeituosos, inadequados.
2. *Componente de auto-avaliação interna*: a vergonha envolve uma auto-avaliação global negativa, seja de inadequação, de inferioridade,

comummente associada a pensamentos automáticos negativos acerca do *Eu*.

3. *Componente emocional*: as emoções e sentimentos envolvidos na vergonha são diversos e incluem, por exemplo, ansiedade, raiva, aversão e desprezo pelo *Eu*, estando relacionados com a repentina perda de afecto positivo. Esta emoção é muitas vezes tida como oposta ao orgulho e está relacionada com a auto-diminuição.

4. *Componente comportamental*: a vergonha está frequentemente associada a comportamentos de defesa, com o intuito de esconder ou fugir. É exemplo, a inibição do comportamento.

5. *Componente fisiológico*: apesar de a sua natureza não estar clara, a vergonha encontra-se associada à resposta de stress, podendo envolver, em determinados casos, a activação do sistema nervoso parassimpático.

Apesar de a vergonha ser considerada uma resposta aversiva, face a uma ameaça ao *Eu*, são vários os autores que apontam para a sua natureza adaptativa, considerando que esta permite a regulação de experiências de afecto positivo excessivo. Assim, assemelhando-se à depressão e à ansiedade social, em grau moderado, a vergonha pode ser adaptativa e reguladora do funcionamento psicológico, permitindo-nos evitar violações graves das normas sociais e respectivas consequências (Gilbert & McGuire, 1998). De modo a tornar-se desadaptativa, esta emoção deverá implicar um envolvimento por parte dos indivíduos, num ciclo vicioso de respostas comportamentais de submissão e de evitamento social.

1.1.1. Vergonha Interna e Vergonha Externa

A necessidade de sermos vistos como atractivos aos olhos dos outros, de forma a cativá-los a construir connosco relações benéficas, é de tal forma poderosa que a possibilidade da sua perda se constitui, por si só, uma ameaça. No processamento de tal ameaça, consoante o grau de conscienciosidade que as pessoas possuam face à sua exposição e avaliações negativas de que se pensam alvo, irão adoptar diferentes respostas e comportamentos defensivos. A tónica avaliativa tendo o *Eu* como um objecto, pode ser colocada sob o ponto de vista do “*Eu* como visto e julgado pelos outros”, e ainda do “*Eu* como visto e julgado pelo próprio *Eu*” (Zahn-Waxler, citado em Gilbert, 2002a). O clássico pensamento “eu não quero que me vejam assim” está comummente associado ao medo da exposição do *Eu* e em função disso, o medo de perder a atractividade. É neste contexto que emerge a vergonha externa, como uma emoção aversiva derivada da percepção de que o *Eu* é alvo de avaliações negativas por parte dos outros, sendo considerado mau, fraco, inadequado, podendo ser rejeição ou excluído (Gilbert, 2002a). Existe neste sentido, um conjunto de experiências sociais, culturais, parentais que nos influenciam na forma como pensamos existir na mente dos outros, ou seja, acreditamos que devido a certas características pessoais, não somos nem seremos capazes de criar imagens, sentimentos positivos e de aceitação na mente dos outros. Perante isto, existe uma tendência para *Eu* o alvo de foco seja o sentimento de que se é inferior e de que não se tem poder. Desta forma, a vergonha externa conduz o ser humano a recear que a imagem negativa que tem de si possa levá-lo a ser rejeitado e

excluído das relações sociais que valoriza e ambiciona, porque, em comparação com os outros, tem vergonha da sua diferença, bem como da sua imagem não atraente e da falta de determinados aspectos em si que seriam valorizados pelos outros (Gilbert, 2002a).

À semelhança deste constructo, surge o de consciência de estigma. Este diz respeito à experiência de se ser visto como possuidor de traços estigmatizadores e/ou de revelar comportamentos pertencentes a um grupo estigmatizado (e.g. os maus, os feios ou os doentes). Apesar de serem diferentes, os dois conceitos partilham uma vasta gama de emoções primárias (e.g. medo e ansiedade) (Gilbert, 2000b, 2002a).

A vergonha interna, por sua vez, surge quando os efeitos da vergonha se encontram constelados em torno das auto-desvalorizações, auto-avaliações negativas, ou seja, feitas pelo *Eu* acerca de si próprio. Experiência mais íntima e privada ainda, a vergonha interna envolve interações internas do *Eu* consigo próprio que transportam sentimentos de que este é mau, inadequado e fraco (Gilbert, 2002a). Kaufman (1989) refere que a vergonha interna está associada a sistemas complexos de memória, por exemplo, cenas de episódios prévios de vergonha, e auto-avaliações cuja atenção está voltada para o *Eu*. A este propósito, o autor sugere que a propensão para a internalização desta emoção se sedeia nos primeiros anos de vida, na forma como as crianças aprendem que os seus comportamentos são julgados e digeridos pelos outros (e.g. pais, grupo de pares) e que estes lhes despoletam determinados sentimentos e reacções. Desta forma, tornamo-nos vulneráveis para a internalização da vergonha quando as nossas necessidades de afiliação, amor, pertença e estatuto se encontram ameaçadas. E assim, se somos envergonhados por aqueles de quem mais dependemos para afirmar a nossa atractividade, tornamo-nos mais susceptíveis à internalização da desta emoção.

Um conceito muitas vezes equiparado ao de vergonha interna, é o de humilhação. Este, por sua vez, envolve atribuições externas, em que o outro é visto como mau, por rejeitar e/ou atacar, e é geralmente daí resultante um sentido de defesa mais agressivo (e.g. contra-ataque). A humilhação envolve, julgamentos que diminuem o outro sem que este concorde ou legitime, ao contrário da vergonha interna, em que o próprio se avalia como mau (Gilbert, 2002a).

Embora a vergonha externa e a vergonha interna tendam a alimentar-se mutuamente, estas devem ser consideradas diferentes tipos de experiências, operando segundo focos de atenção, de monitorização e sistemas de processamento distintos (Gilbert, 2007).

1.2. A experiência de vergonha

1.2.1. Experiências precoces de vergonha e memórias precoces de calor/ afecto e segurança

Sabe-se a este ponto que a vergonha é uma emoção auto-consciente, tendo como palco de desenvolvimento a capacidade de nos auto-representarmos na mente dos outros, e encontra-se ancorada no seio das

nossas relações interpessoais. Neste sentido, é fundamental perceber o papel dos primeiros cuidadores, geralmente os pais, uma vez que são eles os primeiros agentes de socialização, e é nas relações entre estes e as crianças, que se dão as aprendizagens de padrões organizacionais de representações e cognições acerca das suas emoções e mecanismos de auto-regulação, mais concretamente relativos às suas formas de sentir, de estar e de agir. É também nesta base que as crianças se tornam capazes de compreender papéis sociais e de aprender os significados simbólicos dos seus comportamentos. A este nível, parece haver evidência de que as relações sociais, nomeadamente aquelas que reflectem a qualidade dos cuidados e afectos que recebemos na infância, têm impacto significativo na maturação do cérebro, especialmente no sistema de regulação emocional (Gerhardt, 2004; Schore, 2001; Siegel, 2001; Teicher, 2002, citado em Gilbert, 2007; Gilbert, Allan & Goss, 1996).

A apoiar estas premissas está a teoria da vinculação de Bowlby (1969), segundo a qual nós, seres humanos, somos dotados de um sistema comportamental de vinculação, que nos motiva a assegurar a proximidade a outros mais aptos, nomeadamente a figuras de vinculação ou prestadores de cuidados, que nos protegerão, alimentarão e darão assistência, essenciais à maturação física, psicológica e emocional, e assim à nossa sobrevivência. Os comportamentos de vinculação são também activados quando há uma percepção de ameaça e perigo por parte da criança, activação essa que leva à procura de proximidade das figuras de vinculação. Neste sentido, a sensibilidade e responsividade das figuras de vinculação face ao apelo das crianças, constituem a base para que esta desenvolva um conjunto de representações e crenças acerca de si, dos outros e do mundo (modelos internos dinâmicos) que serão associadas a tendências comportamentais e emocionais (Bowlby, 1969; Gillath, Shaver & Mikulincer, 2005) que, por seu turno, influenciarão todas as relações que estabelecerão ao longo da vida (Leahy, 2005). Deste modo, ainda que a vergonha surja associada a sistemas cognitivos de auto-consciência e de auto-avaliação, esta emoção encontra-se intimamente ligada aos sistemas focados no processamento do que existe na mente dos outros a nosso respeito. Esta emoção assume-se como uma experiência interna associada a significados pessoais, mas também culturais específicos e a determinadas narrativas (Gilbert, 2007).

Posto isto, quando as crianças crescem em ambientes hostis, adversos e conflituosos, cujas relações de vinculação são marcadas pelo abuso (e.g. físico, emocional, psicológico), afastamento ou negligência, e onde as suas necessidades não são satisfeitas, desenvolverão modelos dos outros como inconsistentes, indisponíveis, rejeitantes e ameaçadores (Gilbert & Gerlsma, 1999). Daqui resulta a visão do mundo como um lugar pouco seguro e ameaçador, e a criação de modelos internos negativos do *Eu*, percebendo-o como indesejado, mau, sem valor e não merecedor da atenção e cuidado dos outros (Irons & Gilbert, 2005), activando um sistema de alerta face à possibilidade de eventuais ameaças. Estas experiências desvalorizadoras do *Eu* estão normalmente associadas à vergonha e fazem com que os indivíduos adoptem estilos comportamentais interpessoais

evitantes e de submissão (Gilbert, Allan & Goss, 1996). No mesmo sentido, do ponto de vista emocional, pais extremamente críticos, punitivos, controladores, que minimizem a experiência emocional, desvalorizando-a, não permitindo um espaço de discussão e expressão das emoções, permitirão a percepção por parte das crianças de que as suas emoções são fracas, excessivas, incomodativas e desvalorizadas pelos outros. Desta feita, as crianças terão mais dificuldade em reconhecer as suas próprias emoções, adoptando possivelmente uma postura auto-invalidante e de evitamento perante estas (Leahy, 2005).

Em contraste, quando as crianças maturam em ambientes calorosos, seguros, tranquilos, e cujas figuras de vinculação adoptam atitudes responsivas face às suas necessidades, estas desenvolvem crenças auto-referentes positivas, tendo o *Eu* como adequado, desejado e valorizado pelos outros. Esta percepção possibilitará a visão do mundo como um lugar seguro, onde as relações interpessoais são baseadas na reciprocidade. Também nesta linha de pensamento, quando as figuras de vinculação adoptam uma atitude positiva, cooperativa e confortante face às emoções, no sentido em que fornecem um espaço favorável à sua expressão, discussão e validação, as crianças aprendem que estas são passíveis de serem auto-reguladas, aceites e compreendidas pelos outros (Thompson & Goodman, 2010).

A natureza das experiências precoces com os cuidadores parece, desta forma, influenciar o desenvolvimento de modelos dinâmicos internos acerca do *Eu*, estruturas cognitivo-afectivas (Mikulincer & Shaver, 2007) que têm implicações na forma como as crianças aprendem a processar e a integrar a informação referente a relações e emoções (e.g. potenciais eventos traumáticos, falhas ou emoções negativas extremas) actuais ou futuras, e desempenham um papel fundamental na estruturação de memórias emocionais (e.g. memórias de vergonha). As experiências precoces de segurança e de tranquilização não só estão relacionadas com a ausência de ameaça, mas também com a presença de sinais específicos afiliativos e experiências (e.g. afecto positivo, valorização) que ficam gravadas sob a forma de memórias emocionais positivas, de calor, afecto e segurança (Baldwin & Dandeneau, 2005). Estas parecem constituir-se como pontos-chave na regulação de estados afectivos aversivos (Gilbert, 2005). Ao invés, as experiências precoces de vergonha, de humilhação, subordinação e rejeição serão integradas no sistema mnésico sob a forma de memórias emocionais negativas, sendo que provavelmente estarão implicadas no processamento de eventos futuros. Perante adversidades, indivíduos que não possuem memórias emocionais positivas (de calor, afecto, segurança) têm uma tendência a serem auto-críticos, em vez de adoptarem estratégias de regulação emocional positivas (e.g. auto-tranquilização), (Baldwin & Dandeneau, 2005; Gilbert et al., 2004; Richter, Gilbert & McEwan, 2009). Estudos recentes demonstraram que diferentes tipos de recordação de memórias emocionais precoces (e.g. medo, submissão), associadas às relações com as figuras de vinculação, encontram-se relacionados com a psicopatologia na idade adulta e, por outro lado, as memórias emocionais

precozes de afiliação, segurança e calor associam-se a uma maior disposição para experienciar diferentes tipos de afecto positivo, como a auto-tranquilização (Richter et al., 2009)

1.2.2 Impacto traumático e Centralidade das experiências de vergonha

As experiências de vergonha pelas quais passamos ao longo do ciclo vital ficam gravadas no nosso sistema mnésico como respostas emocionais condicionadas, na forma de memórias autobiográficas que, por sua vez, desempenham um papel extremamente importante na construção da nossa identidade e história de vida. As memórias autobiográficas são exclusivamente humanas, e são experienciadas através da recordação de momentos passados, e de referências a pessoas, lugares e objectos, e ainda pela narrativa de emoções e pensamentos específicos respeitantes a determinados acontecimentos (Tulving, 2000). Particularmente, a memória das experiências de vergonha parece influenciar o nosso processamento atencional, cognitivo, emocional e comportamental (Gilbert, 2002a).

Considerando a vergonha uma experiência emocional de carga extremamente negativa, as memórias que lhe estão associadas serão mais facilmente acessíveis, podendo constituir-se como âncoras mnésicas face à organização e integração de acontecimentos futuros, não tão importantes, ou mesmo neutros (Bernsten & Rubin, 2006). Neste sentido, a natureza desta emoção parece sugerir que a sua vivência é sentida como suficientemente marcante e perturbadora (Kaufman, 1989; Tangney & Dearing, 2002), podendo constituir-se como uma experiência possuidora de características de memórias traumáticas como, intrusão, *flashbacks*, evitamento emocional, estados de mente fragmentados, hiperactivação, dissociação (Gilbert & Irons, 2005; Gilbert & Procter, 2006; Matos & Pinto-Gouveia, 2009; Matos, Pinto-Gouveia & Martins, no prelo).

Segundo Whitfield (1995), as memórias traumáticas apresentam-se-nos fragmentadas, involuntárias e inconscientes. Além disto, estas memórias parecem constituir-se como lembranças intrusivas e recorrentes, que se revelam através de sintomas somáticos perturbadores e da indução de uma diversidade de reacções de evitamento. De acordo com o DSM, um acontecimento traumático é referente a uma situação na qual “a pessoa experimentou, observou ou foi confrontada com um acontecimento ou acontecimentos que envolveram ameaça de morte, morte real ou ferimento grave, ou ameaça à integridade física do próprio ou de outros”. Contudo, tem-se argumentado que os acontecimentos que não envolvam ameaça à integridade física podem também constituir-se como experiências traumáticas. Considerando a emoção de vergonha, rapidamente se percebe o quão difícil se torna distinguir acontecimentos emocionais de acontecimentos traumáticos. Isto porque, todos os acontecimentos traumáticos apresentam um componente emocional na sua constituição, contudo, nem todos os acontecimentos emocionais se constituem como traumáticos.

No que diz respeito ao processamento destes acontecimentos, Bernsten e Rubin (2006), propõem a teoria da centralidade do evento, segundo a qual, quando as memórias emocionais são extremamente marcantes ou traumáticas, estas podem constituir-se como pontos de referência cognitivos para a organização de toda a informação autobiográfica futura, bem como na formação de expectativas em relação ao futuro. Estes pontos de referência são também denominados “acontecimentos ou memórias âncora”, e podem funcionar como bússola das nossas emoções, pensamentos e comportamentos (Pillemer, 1998, citado em Matos, Pinto-Gouveia & Gomes, 2010). Consequentemente, vemo-nos tendenciosos a sobrestimar a probabilidade de ocorrerem eventos futuros, levando-nos a evitar experiências que percebemos como sendo semelhantes (Tversky e Kahnman, 1973, citado em Bernsten & Rubin, 2006). Outro papel que estas memórias podem assumir é o de “pontos de viragem”, pois parecem redireccionar a trajectória de vida, funcionando como agente causal de posteriores escolhas, valores e comportamentos. Podem, portanto, ser entendidos como o fechar de, e consequentemente o abrir de, um e outro capítulos de vida, como se de um livro se tratasse (Pillemer, 1998; McAdams, 2001, citados em Matos et al., 2010). Além disto, pode contribuir para a “contaminação” de acontecimentos positivos anteriores. Estes passarão a ser interpretados e associados às emoções negativas do trauma. Consequentemente, dar-se-á demasiada ênfase aos acontecimentos presentes que poderão ser explicados com base naqueles e ignorar-se-ão outras atribuições causais possíveis. Esta visão simplista de significados possíveis para os mais diversos acontecimentos, resulta do trauma, e impede a multiplicidade de significados existentes em cada história de vida (Bernsten & Rubin, 2007; Matos et al., 2010). As atribuições causais que fazemos com base nas memórias de eventos traumáticos podem ser internas, estáveis e globais, possibilitando a percepção do trauma como estando associado a características estáveis do *Eu* e que prevalecerão em todas as situações (Abramson & Seligman, 1987; Bernsten & Rubin, 2007; Matos et al., 2010).

Em suma, a integração de memórias traumáticas referentes a experiências de vergonha nos esquemas cognitivos, assume uma importância fulcral na análise do passado, das expectativas em torno do futuro e do *Eu*. Esta constante adaptação, inerente à capacidade humana de perceber, codificar, memorizar e interpretar os seus acontecimentos de vida, acarreta implicações negativas, sobretudo no que concerne à sua associação com a sintomatologia depressiva, ansiógena e de stress (Matos et al., 2010).

Neste âmbito, estudos recentes apontam para a existência de associações entre as experiências precoces de vergonha, na infância e adolescência, e características de memórias traumáticas, havendo a possibilidade de estas ficarem retidas na memória autobiográfica, sob a forma de memória traumática, constituindo-se como centrais na história e identidade individual (Matos & Pinto-Gouveia, 2009). Adicionalmente, foi apontado também, que o impacto traumático das experiências de vergonha aparece associado à centralidade destas mesmas experiências (Matos & Pinto-Gouveia, 2008, no prelo).

1.3. Vergonha e Psicopatologia

Tal como referido anteriormente, a vergonha, assim como a depressão e a ansiedade, pode em certa medida desempenhar funções adaptativas, como o facto de incapacitar as pessoas a violar normas sociais (Gilbert & McGuire, 1998), de prevenir danos face ao estatuto social da pessoa (Gilbert & Andrews, 1998), tornando-a mais alerta face a possíveis ameaças. Contudo, esta emoção pode tornar-se maladaptativa, ao estabelecer ciclos viciosos de evitamentos sociais e comportamentais com vista à submissão e fuga relativamente aos outros. Nas últimas décadas, diversos estudos têm demonstrado que a vergonha se encontra associada a um vasto leque de sintomas psicopatológicos e perturbações, em amostras clínicas e não clínicas.

Neste sentido, a vergonha tem vindo a ser associada a sintomas psicopatológicos, como baixa auto-estima, depressão, ansiedade, perturbações alimentares, perturbação pós-stress traumático e ideação suicida (Leskela, Dieperink & Thuras, 2002; Tangney, Stuewing & Mashek, 2007). Atentando a este último dado, estudos recentes reportam que as memórias traumáticas influenciam o processamento cognitivo e emocional e que por sua vez se ligam ao sofrimento emocional e a sintomas psicopatológicos, como depressão e a ansiedade (Berntsen e Rubin, 2007; Lesleka et al., 2002; Matos e Pinto Gouveia, 2010)

Têm também sido demonstradas associações significativas entre a vergonha interna, vergonha externa e sintomas psicopatológicos (Cheung, Gilbert & Irons, 2004; Gilbert, Allan & Goss, 1996; Gilbert & Gerlsma, 1999).

Estudos demonstram que experiências onde prevalece o abuso, rejeição e negligência aumentam a vulnerabilidade para a psicopatologia (Bifulco & Moran, 1998; Parker, 1983; Perris, 1994; Rohner, 2004, citados em Richteret al., 2009). Neste sentido, Schore (1998) debruçou-se sobre o estudo das relações precoces, destacando a importância das experiências precoces da criança nas interações que estabelece com os outros, sendo que estas não só têm efeitos no desenvolvimento cerebral, como também se constituem como base para as crenças acerca do *Eu*. Assim, estas experiências influenciam o desenvolvimento emocional da criança e, ao mesmo tempo, o processo de construção do *Eu*. Também Loader (1998), citado por Webb, Heisler, Call, Chickering e Colburn (2007) destacou que a criança vítima de abuso por parte dos pais, independentemente do tipo a que esta seja exposta, é levada a concluir que é merecedora desse mesmo abuso, particularmente se o progenitor lhe transmitir a ideia de que se trata de uma acção que ocorre para o seu próprio bem.

2. Compaixão

2.1 Definição e Importância

Vimos até agora que “quando as coisas correm mal” e quando percebemos ameaças ao *Eu*, tendemos a desencadear um conjunto de

comportamentos-resposta defensivos que na maioria das vezes não são constructivos em contexto social. Esta noção de que o *Eu* é imperfeito, pouco atractivo, e detentor de inúmeros defeitos, implica um conjunto de auto-avaliações negativas, que muito frequentemente culminam em tentativas de crítica, correcção, punição, e muito provavelmente um sentido de se detestar a si próprio. Este modo de relacionamento com o *Eu* é denominado auto-criticismo, que de acordo com Gilbert et al. (2004), pode assumir diversas formas, sejam o *Eu-inadequado*, o *Eu-detestado* e o *Eu-tranquilizador*, bem como diferentes funções, como a *auto-correcção* e o *auto-perseguição/ataque*. Em oposição, perante situações de fracasso ou desapontamento pessoal, podemos desenvolver uma atitude tranquilizadora e compreensiva, focando-nos nas nossas capacidades e encorajando-nos perante situações futuras. É como um “antídoto” face a uma atitude auto-crítica, desencorajadora e punitiva que surge a auto-compaixão, implicando a compreensão dos fracassos e falhas num contexto de falibilidade humana (Neff, 2003a, 2003b).

Constructo relativamente recente na literatura ocidental, a compaixão remonta a tradições orientais, ao Budismo e a raízes da teologia Cristã. Implica a consciencialização do sofrimento do outro, adoptando uma postura aberta, sensível e compreensiva, na busca activa do seu alívio, remetendo-nos para um sentido de interdependência e interconectividade, remetendo-nos para um sentido de coexistência e de partilha da dor. Ao invés de uma mera resposta emocional ao sofrimento dos outros, existe uma intencionalidade, uma escolha consciente, e deliberação racional com vista ao alívio do sofrimento do outro (Dalai Lama, 1995).

Tendo este ponto de partida, e baseando-se na psicologia social e da personalidade, Neff (2003a, 2003b) descortinou o conceito de auto-compaixão, à luz da psicologia Budista cuja premissa principal assenta no facto de que devemos desenvolver compaixão sob um ponto relacional *Eu-eu*, tal como o fazemos de um ponto de vista interpessoal. Assim, o conceito de auto-compaixão não é distinguido da definição mais geral de compaixão, e pressupõe que a pessoa esteja atenta, aberta e sensível ao próprio sofrimento, quando este surge em situações de fracassos, insuficiências ou infortúnios, não o evitando, gerando antes o desejo de o aliviar e recuperar o bem-estar, através da experiência de sentimentos de cuidado, de gentileza e de bondade para consigo própria (Neff, 2003a, 2003b; Neff, 2009). De acordo com Neff (2003a, 2003b), a auto-compaixão comporta três componentes básicos que incluem facetas opostas e independentes, sendo elas a) *bondade* versus *auto-crítica*, que implicam que as pessoas auto-compassivas compreendam que imperfeições, falhas e fracassos são inevitáveis, adoptando atitude carinhosas e tranquilizadoras para consigo próprias, ao invés de se punirem e auto-criticarem; b) *humanidade comum* versus *isolamento*, que implica que as pessoas entendam a própria experiência de sofrimento, as falhas e imperfeições, como parte da condição humana e assim, comuns a todas as pessoas, ao invés de acreditá-las como acontecimentos isolados que só a si ocorrem; e c) *mindfulness* versus *sobre-identificação*, que pressupõe um estado mental equilibrado de consciência,

predispondo as pessoas a estarem presentes no momento, observar os aspectos que lhes desagradam e a viver as experiências internas indesejadas com curiosidade, abertura, entendendo-as como meras experiências iguais a tantas outras, ao invés de suprimirem os sentimentos (dissociação da experiência) ou exagerar na sua vivência (Neff, 2003a, 2003b; Neff & Vonk, 2009). Este constructo tem sido maioritariamente estudado via comparação com outros constructos psicológicos, como a auto-estima (Neff, 2009), a *auto-piedade* e a crueldade (Gilbert, 2005; Neff, 2003a). Posto isto, os sentimentos e atitudes de compaixão podem ser desenvolvidos face aos outros, como se verificou ser mais comum na cultura ocidental, mas também relativamente ao próprio *Eu*, e podemos ainda experimentar este tipo de sentimentos e atitudes provenientes dos outros (Neff, 2003a, 2009; Gilbert, 2010).

Por sua vez, apoiando-se na teoria das mentalidades sociais, na neurobiologia e na teoria da vinculação, Gilbert (2005) sugere que a compaixão aumenta o bem-estar, na medida em que permite que as pessoas se sintam cuidadas, conectadas e emocionalmente calmas. De um ponto de vista evolucionário, Gilbert (2009a) conceptualiza a compaixão tendo por base a existência de três sistemas-chave na regulação emocional que, actuando em conjunto, desempenham funções específicas e distintas, com vista a promover o equilíbrio, e cujo desenvolvimento e co-regulação são feitos através da interacção entre a aprendizagem (no seio das relações primordiais de vinculação) e factores genéticos. Assim, o sistema de ameaça/defesa detecta ameaças e despoleta sentimentos (e.g. insegurança, raiva, ansiedade, medo) que promovem alterações no organismo, alertando e incitando a pessoa a activar/adoptar estratégias de protecção (e.g. luta, inibição, fuga, submissão). O sistema de exploração/sucesso impulsiona sentimentos positivos que orientam e motivam a pessoa a procurar recursos para sobreviver e progredir. Este sistema quando em equilíbrio com o sistema anterior e com o sistema de conforto/segurança (apresentado de seguida), assume uma função orientadora significativa face a objectivos de vida relevantes. Finalmente, o sistema de conforto/segurança, associado com sentimentos de vinculação segura, capacita a pessoa a acalmar-se, tranquilizar-se, facilitando desta forma o restabelecimento do seu equilíbrio. Uma vez que a auto-compaixão é considerada uma estratégia de regulação emocional adaptativa, através da qual as vivências internas indesejadas não são julgadas mas sim tidas de forma consistente e compreendidas, esta encarregar-se-á de desactivar o sistema de ameaça e activar o sistema de conforto/segurança, perante adversidades, conflitos ou circunstâncias de vida morosas.

Tendo isto em mente, o mesmo autor sugere que as capacidades para experimentar compaixão, necessitam de um conjunto de componentes-chave que devem actuar de forma conjunta. Assim tem-se a) um aspecto motivacional referente ao *desejo de cuidar* do bem-estar do outro; b) *sensibilidade/reconhecimento do desconforto*, isto é, a capacidade de detectar e processar o sofrimento em vez de o negar ou dissociá-lo; c) *empatia*, relacionada com capacidades intuitivas e cognitivas para

compreender a fonte de desconforto e o que se pode fazer para ajudar o que está perturbado, em sofrimento; d) *simpatia*, que implica que sejamos emocionalmente impulsionados pelo desconforto dos outros, e a prestar atenção ao que podemos fazer para o atenuar, ou de outra forma, aumentar o seu bem-estar; e) *tolerância ao desconforto*, que implica a capacidade de tolerar sentimentos dolorosos em vez de os tentar controlar ou evitar; e, por fim, f) *não-julgamento*, isto é, não ser crítico face à situação em que se está, não condenar e não conjecturar acerca desta. Estas capacidades parecem estar ancoradas no nosso sistema motivacional de vinculação (Gilbert, 2005, 2010), sendo que este pode “operar como um livro” que se fecha perante situações ameaçadoras (e.g. abuso, negligência), mas que pode ser reaberto com a ajuda destas competências formadas na base de vinculações seguras. Assim, se o sistema vinculativo “fecha” perante conflitos emocionais, a sua activação vai reactivar as memórias emocionais que lhes estão inerentes, e assim, provavelmente emergirão em consequência de esse reactivar, sentimentos que dificultarão o desenvolvimento de atitudes auto-compassivas, ou compassivas em relação aos outros. Do mesmo modo, tornar-se-á difícil experienciar este tipo de atitudes e sentimentos provenientes dos outros. Estas dificuldades têm sido identificadas principalmente em pessoas com elevados níveis de vergonha e de auto-criticismo (Gilbert, 2010).

Tendo em consideração o anteriormente exposto, Gilbert (2010) sugere ser possível antecipar que atmosferas desenvolvimentais precoces aversivas, marcadas pelo abuso, negligência, experiências de vergonha, deverão estar inerentes ao medo de desenvolver emoções afiliativas. Deste modo, as pessoas que cresceram apoiadas em bases de vinculação seguras, onde predominavam sentimentos de calor, segurança e afecto positivo, mais facilmente desenvolvem competências de empatia e compaixão por elas próprias e pelos outros, comparativamente àquelas cujas bases de vinculação se constituíram inseguras (Gillath, Shaver & Mikulincer, 2005). Assim, tendo por base os modelos das nossas figuras de vinculação e o modo como nos relacionamos com estas, aprendemos a talhar os nossos comportamentos, emoções e os nossos próprios modelos internos. Isto implica que a adopção por parte do outro de atitudes compassivas e tranquilizadoras, nos permite internalizar gradualmente as capacidades para o seu desenvolvimento relativamente a nós próprios e aos outros (Gilbert, 2005). Neste sentido, estudos recentes apontam para que uma pessoa que não experiencie compaixão ou que experiencie excessiva negatividade por parte do cuidador, durante o desenvolvimento do sistema de conforto/segurança (i.e. infância e adolescência), tende a apresentar níveis elevados de auto-criticismo, de vergonha e de culpa na idade adulta, como resultado directo dessas experiências (Gilbert, 2009b; Gilbert et al., 2004).

2.2 Compaixão, Medo da Compaixão e Psicopatologia

Atendendo ao panorama aqui exposto, facilmente se compreende que são inúmeras as vantagens e efeitos positivos provenientes do

desenvolvimento de capacidades compassivas. O desenvolvimento e treino destas, são efectivamente necessários em contexto terapêutico, embora se ressalve que se devam também treinar fora de um contexto clínico, com vista a promover o bem-estar psicológico e emocional (Lisa & Neff, 2012). Sabe-se a este nível que o desenvolvimento e a prática de capacidades e sentimentos de compaixão influenciam os nossos sistemas neurológico e imunológico (Davidson, 2003, citado em Gilbert, 2009b). Neste sentido, o desenvolvimento e treino de competências de auto-compaixão e o desenvolvimento de compaixão pelos outros têm sido foco recente de inúmeras intervenções terapêuticas (Gilbert, 2007). A terapia focada na compaixão, surge derivada de inúmeras observações em contexto clínico que permitiram concluir que a) pessoas com elevados níveis de vergonha e auto-criticismo sentem enorme dificuldade em serem carinhosas com elas próprias, e em sentirem-se seguras, auto-compassivas; b) por se saber que problemas relativos à vergonha e ao auto-criticismo se encontram inerentes a histórias de abuso, negligência, invalidação emocional ou falta da sua expressão (Kaufman, 1989; Schore, 1998); c) em termos terapêuticos, o trabalho com altos níveis de vergonha e auto-criticismo necessita de um maior foco nas memórias das experiências precoces com eles relacionadas; e por fim, d) há evidências de que muitas pessoas em contexto terapêutico evidenciam tendências para alterarem os seus pensamentos e emoções, verificando-se um empobrecimento dos benefícios da terapia (Rector, 2000, citado em Gilbert, 2009b). Assim sendo, o objectivo primordial da terapia focada na compaixão é permitir à pessoa o desenvolvimento de atributos e competências auto-compassivas em contexto terapêutico, através da promoção do funcionamento do sistema de conforto/segurança tendo por base a experientiação de sentimentos e comportamentos de vinculação segura. O treino da mente compassiva surge como uma das técnicas usadas, abarcando um conjunto de actividades específicas, talhadas para influenciar a regulação afectiva (Gilbert, 2009b).

Há já a evidência de que ajudar os indivíduos a desenvolver sentimentos de compaixão em relação a si próprios tem efeitos poderosos na afectividade negativa, e promove afecto positivo (Lutz, et al., 2004, citado em Gilbert et al., 2010), bem como o incremento da auto-estima, da felicidade e encontra-se associado a menor vulnerabilidade à psicopatologia (Mikulincer & Shaver, 2004, citado em Richter, et al., 2009). Neff (2003a, 2003b, 2009; Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007) verificaram que a auto-compaixão se encontra negativamente associada ao auto-criticismo, à depressão, ansiedade, ruminação, supressão de pensamento, ao perfeccionismo neurótico e à afectividade negativa no geral.

Num estudo exploratório levado a cabo por MacBeth & Gumley (2012), foi possível verificar que a compaixão e auto-compaixão se encontram negativamente associadas à sintomatologia psicopatológica, nomeadamente, depressão, ansiedade e stress. Também Mayhew e Gilbert (2008) citados por Gilbert et al. (2010), verificaram num estudo piloto com três pessoas que tinham alucinações auditivas, que o treino compassivo ajudou significativamente dois deles, sendo que, embora o terceiro tenha

considerado o treino benéfico, sentiu algumas dificuldades pois não se sentia merecedor de tal gama de sentimentos. Gilbert e Procter (2006) demonstraram ainda que o treino de competências compassivas permite reduzir a emoção de vergonha, o auto-criticismo, bem como sintomatologia psicopatológica.

Embora sejam inúmeros os benefícios provenientes do desenvolvimento de sentimentos de compaixão apontados na literatura, importa ressaltar que nem sempre se obtém apenas o efeito directo destes. Dados recentes, apontam para que algumas pessoas sintam dificuldade, ou mesmo receio em desenvolver este tipo de sentimentos e capacidades (Gilbert & Procter, 2006; Gilbert, 2009b). Recentemente, foi verificado em contexto terapêutico, durante o desenvolvimento de competências compassivas, que para algumas pessoas este se tornava difícil, tendo estas confessado que nunca haviam experienciado este tipo de sentimentos anteriormente, alegando ainda terem poucas memórias de outros a desenvolverem para consigo sentimentos de protecção e de segurança. Algumas pessoas sentiam dificuldades, especialmente no que respeitava ao abandono de atitudes auto-críticas por medo de se tornarem demasiado passivas ou mesmo indulgentes (Gilbert & Irons, 2004; Gilbert & Procter, 2006). Parece então haver evidência de que algumas pessoas sentem medo de desenvolver e experienciar na sua generalidade, emoções afiliativas, digase, emoções positivas, de carinho, tranquilidade e calma, chegando a percepcioná-las como ameaçadoras, desagradáveis, tentando, por vezes, evitá-las (Gilbert, 2010; Mikulincer & Shaver, 2007). Estudos apontam ainda para que sujeitos demasiado auto-críticos, sentiam dificuldades em criar imagens compassivas, e desenvolverem para consigo próprios sentimentos de segurança, protecção e calor (Gilbert & Irons, 2004; Gilbert et al, 2006).

Em suma, o medo das emoções positivas tem sido apontado na literatura há já algum tempo. No entanto, o medo de desenvolver sentimentos de compaixão, de experienciar atitudes compassivas dirigidas ao *Eu*, aos outros ou provenientes destes, é ainda recente do ponto de vista teórico e empírico. Conjectura-se a este respeito, que estes medos possam ser desenvolvidos primordialmente por pessoas que derivem de ambientes abusivos ou de baixo afecto positivo (Gilbert, 2007; Mikulincer e Shaver, 2007; Gilbert et al., 2010). Neste sentido, estudos recentes têm demonstrado a influência da oxitocina² no desenvolvimento de competências compassivas, por se associar a comportamentos e emoções afiliativas, ao seu desenvolvimento e manutenção. Estes permitiram observar que indivíduos altamente auto-críticos, com baixos níveis de auto-tranquilização e vinculação segura, obtiveram menor número de experiências compassivas,

² Neuropeptídeo que tem vindo a ser estudado, sob o ponto de vista de que pode influenciar comportamentos afiliativos, nomeadamente, promover sentimentos de confiança, empatia, interpretação de expressões faciais, desempenhando um importante papel na supressão de respostas defensivas face a ameaças, facilitando a aproximação e o estabelecimento de linhas de vinculação, e ainda, por incrementar a motivação para nos envolvermos em comportamentos de cuidado, bondade e afecto positivo (Kirsch et al., 2005 citado em Gilbert et al., 2011).

sendo que sentiram mais dificuldade em imaginarem-se ser auto-compassivos, bem como a receber compaixão por parte dos outros sob o efeito da oxitocina, em detrimento do efeito placebo, o que indica que os efeitos da oxitocina na afiliação, dependem dos estilos de vinculação e auto-avaliação dos sujeitos (Gilbert, Rockliff, Karl, et al., 2011).

2.2.1 *Fears of Compassion Scales (FCS)*

Considerando o exposto anteriormente, Gilbert et al. (2010) construíram uma medida, com o objectivo de evoluir no entendimento da natureza do medo de se desenvolver e receber sentimentos de compaixão. Neste sentido, a *Fears of Compassion Scales (FCS)* emerge como um instrumento de auto-resposta, constituído por três escalas, em que a primeira é constituída por 10 itens que pretendem medir o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros (e.g. *Receio que, se for compassivo e vulnerável, as pessoas me procurem e esgotem os meus recursos emocionais*). A segunda, é composta por 15 itens e tem por objectivo medir o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* (e.g. *Temo que, se for mais auto-compassivo, me tornarei uma pessoa fraca*). Por último, uma terceira escala constituída por 13 itens que pretendem medir o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros (e.g. *Tenho medo de me tornar dependente do cuidado dos outros porque eles podem nem sempre estar disponíveis*). Grande parte dos itens constituintes de cada uma destas escalas derivou de discussões entre Gilbert e alguns dos seus doentes, bem como da exaustiva revisão literária no âmbito da compaixão (e.g. Arieti & Bemporad, 1980, citado em Gilbert et al., 2010).

Desde o estudo primordial, as suas propriedades psicométricas não foram ainda praticamente investigadas. O estudo da versão original da medida, considerou uma amostra de 222 estudantes das Universidades de Derby e de Nottingham e, adicionalmente, um grupo de 59 terapeutas, participantes de um *workshop* relativo à terapia focada na compaixão. As três escalas apresentaram bons índices de consistência interna, para os dois grupos em estudo, estudantes e terapeutas, com valores de alfa de *Cronbach* de .84 e .78, respectivamente, para a escala do medo da compaixão pelos outros (EMC_H). Obtiveram ainda valores de consistência interna de .92 face à amostra composta por estudantes, e de .85 para a de terapeutas, no que diz respeito à escala do medo da compaixão pelo *Eu* (EMC_A). Finalmente, os valores de alfa de *Cronbach* para a amostra de estudantes e terapeutas foram de .85 e .87, respectivamente, concernentes à escala do medo de receber compaixão por parte dos outros (EMC_R).

Estudos conduzidos pelos autores apontaram para a existência de associações significativas e elevadas entre os diferentes estilos vinculativos e o medo de experienciar, predominantemente, sentimentos de compaixão pelo *Eu* e de receber este tipo de sentimentos por parte dos outros (Gilbert et al., 2010). Encontraram-se ainda associações significativas e positivas entre estes medos, bem como entre o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros e sintomatologia psicopatológica, nomeadamente, depressão, ansiedade e stress, o que encontra fundamento em estudos

recentes conduzidos neste sentido, quer numa amostra de estudantes, quer numa população clínica (Gilbert, McEwan, Gibbons, Chotai et al., 2011). Tal como no estudo de Gilbert et al. (2010) também outro estudo permitiu verificar associações positivas entre estas medidas de compaixão e as formas do auto-criticismo, *Eu-inadequado* e *Eu-detestado*, tendo-se encontrado associações negativas com o *Eu-tranquilizador* (Gilbert et al., 2011).

II - Objectivos

Tendo em consideração a revisão bibliográfica anteriormente apresentada, esta investigação encontra-se dividida em três partes sendo que na primeira se pretende validar a versão portuguesa da medida *Fears of Compassion Scales (FCS)* de Gilbert et al. (2010). Para tal foi necessário, em primeiro lugar, ter-se em conta um processo de tradução e adaptação para a língua portuguesa das três escalas que compõem o instrumento. Pretende-se, de seguida, estudar as suas propriedades psicométricas, através da análise dos seus itens e da consistência interna. É, ainda, objectivo explorar a validade convergente e a validade divergente do instrumento, recorrendo para isso, a medidas de vergonha, auto-criticismo, compaixão e ainda de sintomatologia psicopatológica, nomeadamente, depressão, ansiedade, stress e ideação paranóide. Numa segunda parte da presente investigação, pretende-se estudar as diferenças de género em todas as variáveis. No que concerne a estas duas primeiras partes não são tecidos quaisquer objectivos ou hipóteses prévias.

Na terceira parte, pretende-se averiguar a existência de associações entre o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* e o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros e medidas de vergonha, de compaixão e de sintomatologia psicopatológica. Nesta fase, foram estabelecidos os objectivos e hipóteses que serão apresentados de seguida. Em primeiro lugar, pretende-se averiguar a existência de associações entre as experiências de vergonha na infância com pai e mãe, o impacto traumático e a centralidade destas experiências, as memórias precoces de calor/afecto e segurança e o medo da compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros). Relativamente a este objectivo, espera-se que quanto maior o número de experiências precoces de vergonha na infância (pai e mãe), o impacto traumático das experiências de vergonha e a centralidade destas, maior será o medo da compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros). No entanto, espera-se que quanto mais memórias precoces de calor/afecto e segurança, menor será o medo da compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros). Ainda neste sentido, pretende-se averiguar de que forma contribuem as experiências de vergonha na infância (pai e mãe), o impacto traumático, a centralidade destas experiências e as memórias precoces de calor/afecto e segurança para a explicação do medo da compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros). Hipotetiza-se que as experiências de vergonha na infância (pai e mãe), o impacto traumático e a centralidade das experiências de vergonha contribuam de forma positiva para a explicação do medo da compaixão

Medo da Compaixão: estudo das propriedades psicométricas da *Fears of Compassion Scales (FCS)* e da sua relação com medidas de Vergonha, Compaixão e Psicopatologia

Diana Simões (e-mail: diana_simoes@msn.com) 2012

(pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros). Por outro lado, espera-se que as memórias precoces de calor/ afecto e segurança contribuam para menores níveis de medo da compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros).

De seguida, pretende-se averiguar a existência de associações entre o medo da compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros) e a vergonha interna e vergonha externa. Espera-se que quanto maior o medo da compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros), maior será a vergonha (interna e externa). Neste sentido, pretende-se ainda investigar de que forma contribui o medo da compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros) para a explicação da vergonha (interna e externa). Espera-se que o medo da compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros) contribuam para maior vergonha (interna e externa).

Considera-se pertinente investigar a existência de associações entre o medo da compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros) e as facetas positivas (bondade, humanidade comum e *mindfulness*) e as facetas negativas (auto-crítica, isolamento e sobre-identificação) da auto-Compaixão. Neste sentido, espera-se que quanto maior for este medo (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros), menor seja sentida a vivência das facetas positivas da auto-compaixão. Por outro lado, espera-se que mais medo da compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros) se associe a maior vivência das facetas negativas da Auto-Compaixão. Neste seguimento, considera-se relevante investigar de que modo contribui cada um destes medos para a explicação das facetas positivas e facetas negativas da auto-compaixão. Pensa-se que o medo da compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros) contribua de modo significativo para a explicação destas facetas.

Por fim, importa estudar a existência de associações entre o medo da compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros) e a sintomatologia psicopatológica, nomeadamente, depressão, ansiedade, stress e ideação paranóide. Hipotetiza-se que quanto maior for o medo da compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros), mais elevados serão os níveis de sintomatologia psicopatológica. Desta forma, será importante averiguar de que modo contribui o medo da compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros) para a explicação da sintomatologia psicopatológica. Espera-se que o seu contributo seja considerável, isto é, que o medo da compaixão explique o incremento desta sintomatologia.

III - Metodologia

1. Descrição da amostra³

A fim de atingir os objectivos propostos, foi elaborado um estudo transversal para avaliar uma amostra da população geral não estudante. Trata-se de uma amostra de conveniência recolhida junto de trabalhadores dos mais variados sectores, abarcando os distritos de Porto, Aveiro, Coimbra, Guarda, Leiria, Santarém e Lisboa. Os critérios de inclusão dos participantes foram: a) idades compreendidas entre os 18 e 65 anos; b)

³ Anexo A, Quadro 1.

trabalhadores; c) escolaridade obrigatória mínima, equivalente ao 6º ano.

No que concerne à amostra final, esta ficou constituída por 302 sujeitos, 131 do género masculino (43.4 %) e 171 do sexo feminino (56.6 %), com idades compreendidas entre os 18 e os 62 anos. A média das idades da amostra é de 36.28 ($DP = 11.45$). Existem diferenças estatisticamente significativas entre os géneros masculino e feminino ao nível da distribuição da idade ($t_{(300)} = 2.337, p = .020$).

Relativamente ao número de anos de escolaridade, os participantes distribuem-se entre os 6 e 21 anos de frequência académica ($M = 13,06, DP = 3.52$). Para esta variável não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre géneros ($t_{(295)} = -0.713, p = .476$).

No que concerne ao estado civil, grande parte da amostra (43.0 %) encontra-se casada, sendo que outra grande parte se encontra solteira (41.4 %) e os restantes sujeitos se encontram em união de facto (7.9 %), ou divorciados (7.0 %) e apenas uma pequena percentagem viúva (0.7 %). Também nesta variável não se destacaram diferenças estatisticamente significativas entre géneros ($X^2_{(4)} = 3,091, p = .543$).

No que diz respeito à profissão, apenas uma pequena parte da amostra é constituída por estudantes (11.3 %) e inactivos ou reformados (7.0 %), sendo que os restantes sujeitos apresentam nível socioeconómico médio (46.0 %), baixo (26.2 %), alto (9.6 %). Não existem diferenças estatisticamente significativas quanto à profissão, para a variável género $X^2_{(4)} = 2,162, p > .050$).

2. Instrumentos

Versão portuguesa da Escala do Medo da Compaixão (FCS - *Fears of Compassion Scales*; Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M. & Ravis, A., 2010). Esta medida foi traduzida e adaptada para a língua portuguesa por Matos & Pinto Gouveia (2011). A comparabilidade da versão portuguesa da *Fears of Compassion Scales* foi validada através de um rigoroso procedimento de tradução-retroversão (Cf. Validade de conteúdo). A FCS é um instrumento de auto-resposta que compreende três escalas e cujos itens são cotados numa escala de Likert de 5 pontos em que 0 corresponde a *Discordo Totalmente* e 4 a *Concordo Totalmente*. Pontuações mais elevadas são representativas de maior medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, pelo *Eu* ou de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros.

Escala do Impacto do Acontecimento-Revista (EIA-R; IES-R - *Impact of Event Scale-Revised*, Weiss & Marmar, 1997; Tradução e adaptação: Matos, Pinto-Gouveia & Martins, 2012). Este é um instrumento de auto-resposta constituído por 22 itens que visam avaliar o sofrimento subjectivo que advém de uma experiência específica, e cujas respostas são avaliadas de acordo com uma escala tipo *Likert* de 5 pontos, em que 0 corresponde *Nada* e 4 a *Muitíssimo*. A sua estrutura original é composta por três subescalas (Intrusão, Evitamento e Hiperactivação) que visam medir as três características primordiais da sintomatologia traumática associada a uma

determinada experiência. A sua versão portuguesa integrou um estudo mais geral relativo às memórias traumáticas de vergonha e por este motivo, as instruções dadas aos participantes foram ligeiramente alteradas para melhor se adequarem à natureza da intervenção. Assim, foi pedido aos participantes que respondessem tendo em consideração o impacto que uma experiência de vergonha significativa vivida durante a infância e adolescência tenha tido ao longo das suas vidas. No presente estudo apenas foi considerado o total do instrumento, e não as suas subescalas.

Relativamente à consistência interna, a versão original desta medida apresentou valores de alfa de *Cronbach* de .87 e .92 para a subescala Intrusão, .84 e .85 para o Evitamento, e .79 e .90 para a Hiperactivação (Weiss & Marmar, 1997). Na versão portuguesa, foi obtido um valor de consistência interna excelente, de .96, tendo-se tido em consideração apenas o total dos seus itens. No presente estudo obtiveram-se valores de alfa de *Cronbach* de .96, sendo este valor indicador de muito boa consistência interna.

Escala da Centralidade do Acontecimento (ECA; CES - *Centrality of Event Scale*, Bernsten & Rubin, 2006; Tradução e adaptação: Matos, Pinto-Gouveia & Gomes 2010).

Este questionário de auto-relato é composto por 20 itens que direccionam um acontecimento traumático, ou a sua memória, no sentido de este se constituir como um ponto de referência na formação de expectativas e atribuição de significado a outros acontecimentos, como sendo um ponto de viragem na história de vida e ainda, como sendo central na construção das narrativas e identidade pessoal. (Bernsten & Rubin, 2006, 2007). Os itens são respondidos de acordo com uma escala tipo *Likert* de 5 pontos, sendo que 1 corresponde a *Discordo Totalmente* e 5 a *Concordo Totalmente*. Esta versão do instrumento integrou estudos mais gerais relativos às memórias traumáticas e autobiográficas de vergonha, e por isto, foram ligeiramente modificadas as intrusões da versão original para melhor se adequarem à investigação. Por este motivo, foi solicitado aos participantes que respondessem com base numa experiência de vergonha marcante e significativa relativa à sua infância e adolescência.

No presente estudo, obteve-se um *alpha de Cronbach* de .97, constituindo-se este valor como muito bom indicador de consistência interna, indo este resultado de encontro ao obtido na versão original, em que se obteve um valor de .94, e ainda ao obtido na versão portuguesa deste instrumento, cujo valor foi de .96.

The Other As Shamer Scale (OAS; Goss, K., Gilbert, P. & Allan, S., 1994; Tradução e adaptação: Matos, Pinto-Gouveia & Duarte, 2012). Este instrumento, composto por 18 itens, pretende avaliar a vergonha externa, ou seja, de que forma o indivíduo pensa que os outros o vêem. Os participantes respondem com base numa escala de resposta tipo *Likert* de 5 pontos, em que 0 corresponde a *Nunca* e 4 a *Quase sempre*. Assim, quanto mais elevadas forem as pontuações, maior é o índice de vergonha externa.

No que concerne à estrutura factorial desta escala, a versão original é constituída por três factores (Inferioridade, Reacção dos outros aos meus erros, e Vazio) (Goss et al., 1994). No entanto, a versão portuguesa para adultos (Matos, Pinto Gouveia, & Duarte, 2011) apresentou uma estrutura unidimensional. Relativamente às propriedades psicométricas da versão original, este instrumento apresentou elevada consistência interna com um alfa de *Cronbach* de .92 (Goss et al., 1994), tal como a versão portuguesa para adultos (Matos, Pinto Gouveia & Duarte, 2011) com um alfa de *Cronbach* de .90. No presente estudo, o valor de consistência interna obtido foi excelente (.94), indo de encontro aos resultados obtidos, tanto na versão original, como na versão portuguesa do instrumento.

The Internalized Shame Scale (ISS; Cook, 1987, 1994, 2001; Tradução e adaptação: Matos, Pinto-Gouveia & Duarte, 2011)). Este instrumento tem como principal objectivo avaliar a emoção de vergonha enquanto traço, ou seja, como característica estável da personalidade em adolescentes e adultos. É uma escala constituída por duas sub-escalas, em que uma delas é composta por 24 itens e visa avaliar a vergonha interna, e uma segunda é composta por apenas 6 itens que pretendem avaliar a auto-estima. Deste modo, a escala apresenta um total de 30 itens cujo formato de resposta está de acordo com uma escala tipo *Likert*, na qual 0 corresponde a *Nada* e 4 a *Quase sempre*. No que diz respeito à consistência interna, a versão original apresentou valores elevados de alfa de *Cronbach* (.95 e .90 para a subescala de vergonha e de auto-estima, respectivamente), e no que concerne à aferição portuguesa para adultos, o alfa de *Cronbach* revelou uma excelente consistência interna (.95 para a subescala de vergonha e .85 para a subescala de auto-estima) (Matos, Pinto-Gouveia, & Duarte, 2011). No presente estudo, foi encontrado um valor de consistência interna de .90, importando realçar que esta medida foi utilizada considerando todos os seus itens num único total.

Early Memories of Warmth and Safeness Scale (EMWS; Richter, A., Gilbert, P. & McEwan, K., 2009; Tradução e adaptação: Matos & Pinto-Gouveia, 2010). Esta escala é constituída por 21 itens e foi designada para avaliar as memórias emocionais pessoais, relativas a recordações de calor, afecto positivo e sentimentos de segurança durante a infância. O tipo de resposta será dado de acordo com uma escala tipo *Likert*, de 5 pontos, em que 0 corresponde a *Não, nunca* e 4 corresponde a *Sim, a maior parte do tempo*. Na sua versão original, o presente instrumento manifestou boas capacidades psicométricas, revelando uma muito boa consistência interna (.97), sendo que no presente estudo o valor obtido foi excelente (.97), indo assim de encontro ao resultado encontrado no estudo primordial do instrumento.

Escala de Ansiedade, Depressão e Stress - 42 (EADS-42; DASS-42, Lovibond & Lovibond, 1995; Tradução e adaptação de J. Pais-Ribeiro, A. Honrado e I. Leal, 2004). Este instrumento foi construído com base na teoria

e segundo o modelo tripartido que postula que os sintomas de ansiedade e depressão, se agrupam de acordo com três dimensões diferentes, que constituem três sub-escalas: Ansiedade, Depressão e Stress. Desta forma, o instrumento é composto por 42 itens que visam avaliar os estados afectivos correspondentes às três dimensões referenciadas acima. Os sujeitos avaliam a extensão em que experienciam cada sintoma durante a última semana, numa escala tipo *Lickert* de 4 pontos de gravidade ou frequência, em que 0 corresponde a *não se aplicou nada a mim* e 3 corresponde a *aplicou-se a mim a maior parte das vezes*. Assim, quanto mais elevadas forem as pontuações em cada dimensão, mais negativos serão os estados afectivos.

No que concerne à magnitude dos valores de alfa de *Cronbach* referentes à versão portuguesa, foram encontrados valores semelhantes aos da versão original, isto é, .93 (.91 na versão original), .83 (.84) e .88 (.90), para a Depressão, Ansiedade e Stress, respectivamente. No estudo que se aqui apresenta, obtiveram-se muito bons indicadores de consistência interna, apresentando valores de alfa de *Cronbach* de .96, .93 e .95 para as sub-escalas de Depressão, Ansiedade e Stress, respectivamente. Este instrumento foi desenvolvido para uma população sem qualquer perturbação, porém, parece igualmente adequado para populações com perturbações mentais, ou mesmo mais adequado para este tipo de população comparativamente a outras escalas clássicas (Brown, Chorpita, Korotisch & Barlow, 1997, citado em Honrado, Leal & Ribeiro, 2004).

General Paranoia Scale (GPS, Fenigstein & Vanable, 1992; Tradução e adaptação: Lopes & Pinto-Gouveia, 2005). Esta é uma escala de auto-relato, constituída por 20 itens, cujo objectivo é avaliar a ideação paranóide, mais especificamente características como: a crença de que outra pessoa ou influência externa poderosa está a comandar os pensamentos e comportamentos do indivíduo; a crença de que existe uma conspiração contra si próprio (e.g. outros que trabalham juntos para conspirar contra o indivíduo); a crença de estar a ser espiado ou de estarem a falar mal de si pelas costas; uma suspeita geral face aos outros e vincada falta de confiança nas pessoas; e por último, a presença de sentimentos de ressentimento. Cada item é avaliado de acordo com uma escala de *Likert* de 5 pontos, em que 1 corresponde a *Nunca* e 5 a *Sempre*. No estudo original, este instrumento revelou boa consistência interna, apresentando um valor de alfa de *Cronbach* de .84 (Fenigstein & Vanable, 1992), enquanto que no presente estudo, o valor encontrado foi de .93, revelando-se um muito bom indicador de consistência interna (Pestana & Gageiro, 2008).

Forms of Self-Criticism and Self-Reassurance Scale (FSCRS, Gilbert, Clarke, Hempel, Miles, and Irons, 2004; Tradução e adaptação de Castilho, P. & Pinto-Gouveia, J., 2005). Esta escala consiste num conjunto de 41 itens que visam avaliar a forma como as pessoas se auto-criticam/atacam e também a forma como se auto-tranquilizam “quando as coisas correm mal”. Os itens estão então divididos em 3 factores, sendo que dois deles (*Eu-inadequado* e *Eu-detestado*) visam medir o auto-criticismo, isto é,

a sensação de inadequação do *Eu* perante recuos e fracassos, um sentimento de repugnância e uma resposta destrutiva perante estes, e ainda um terceiro (*Eu-tranquilizador*) relativo à capacidade de auto-tranquilização, ou seja, a capacidade do *eu* se reconfortar e de sentir compaixão por si mesmo. As respostas são dadas de acordo com uma escala de tipo *Likert* de 5 pontos, em que 0 diz respeito a *Não sou assim* e 4 a *Sou extremamente assim*. No que concerne à consistência interna desta medida, obteve-se no estudo original um valor de .90 para o *Eu-inadequado* e .86 tanto para o *Eu-detestado*, como para o *Eu-tranquilizador*. Na versão portuguesa, obtiveram-se valores de consistência interna ligeiramente diferentes, .87 para o *Eu-inadequado*, .84 para o *Eu-tranquilizador* e .65 para o *Eu-detestado*.

Self-Compassion Scale (SELFCS, Neff, 2003b; Tradução e adaptação: Pinto-Gouveia & Castilho, 2006).

Esta é uma escala de auto-relato, constituída por 26 itens que visam medir 6 aspectos relativos à auto-compaixão que se agrupam em dois factores distintos, sendo que um é positivo (bondade, humanidade comum e *mindfulness*) e outro é negativo (auto-crítica, isolamento e sobre-identificação). Deste modo, obtemos dois totais que correspondem às subescalas Auto-compaixão (referente à soma dos três aspectos positivos) e Auto-criticismo (referente à soma dos três aspectos negativos). Os participantes respondem a cada item de acordo com uma escala de *Likert* de 5 pontos, em que 1 corresponde a *Quase Nunca* e 5 a *Quase Sempre*.

No seu estudo primordial, esta medida apresentou bons indicadores de consistência interna, com valores de *alpha de Cronbach* de .75 e .81, para as subescalas de Auto-compaixão e de Auto-criticismo, respectivamente, e de .92 para a escala total (Neff, 2003a).

Escala de Experiências de Vergonha na Infância (EEVI; Dinis, A., Matos, M., Pinto-Gouveia, J. e Magalhães, C., 2008). Este instrumento é composto por 27 questões que procuram avaliar as experiências de vergonha na infância. As respostas são dadas de acordo com uma escala tipo *Likert* de 5 pontos (1 corresponde a *Nunca Verdadeiro* e 4 a *Frequentemente Verdadeiro*), onde se pede ao participante que em cada afirmação avalie o seu grau de concordância, em relação ao pai e à mãe, tendo por base a frequência com que cada uma das situações exemplificadas lhe aconteceu. Na versão original foram obtidos valores de consistência interna de .93 para a EEVI_pai e .92 para a EEVI_mãe, sendo que no presente estudo se obteve o valor de .92 tanto para ambas as escalas.

3. Procedimentos

O conjunto dos doze questionários de auto-resposta acima descritos foi administrado aos participantes pela responsável da investigação. A esta bateria adicionou-se uma folha de rosto com uma explicação sucinta dos objectivos do estudo, seguida de uma recolha de dados demográficos. Na página inicial fez-se referência ao anonimato de cada participante e à confidencialidade. Em conformidade com os requisitos éticos, foi enfatizado

junto dos participantes que a sua cooperação no estudo seria voluntária, tendo-lhes ainda sido explicada a importância do estudo em questão. O preenchimento deste conjunto de questionários demorava, em média, cerca de quarenta e cinco minutos.

A análise dos dados recolhidos foi feita recorrendo ao *software* SPSS (versão 20.0) a partir de procedimentos estatísticos de correlações de *Pearson*, testes *t* de *Student* e análises de regressão linear simples e regressão múltipla (método *Enter*). Relativamente à análise da dimensionalidade das escalas do medo da compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros), optou-se por conduzir uma análise factorial exploratória com rotação *promax*, de forma a examinar a composição de cada escala e a analisar o agrupamento das variáveis em factores (Marôco, 2010). A utilização deste procedimento justifica-se por ser a replicação da opção metodológica adoptada no estudo original (Gilbert, et al., 2010). Procedeu-se ainda à análise da consistência interna através do cálculo do alfa de *Cronbach*, sendo esta medida considerada a melhor estimativa de fidelidade de um teste (Nunnally, 1978). A qualidade dos itens foi verificada através do cálculo da correlação do item com o total da escala excepto o próprio item (Nunnally, 1978). Finalmente, foram analisadas as validades convergente e divergente através do coeficiente de correlação paramétrico de *Pearson* (Nunnally, 1978), tendo sido considerada a convenção de Pestana e Gageiro (2008) na análise das magnitudes de correlações. Finalmente, na comparação entre pontuações da Escalas do Medo da Compaixão de dois grupos de sujeitos recorreu-se ao teste *t* de *Student* para amostras independentes (Marôco, 2010).

IV - Resultados

1. Estudo das propriedades psicométricas da FCS (*Fears of Compassion Scales*) para a população portuguesa

1.1. Validade de conteúdo

Adaptação da medida à língua portuguesa

Depois de garantidos todos os requisitos éticos relativos ao contacto com os autores do instrumento original e de obtida a sua autorização para a utilização da medida, prosseguiu-se com um processo rigoroso de tradução-retroversão das escalas, de forma a garantir a comparabilidade da versão portuguesa da FCS com a sua versão original. Primeiramente foram traduzidos os itens da língua inglesa para a língua portuguesa, por um psicólogo que domina a língua inglesa, escrita e falada. Assim, foram analisados aspectos relativos à semelhança lexical e conceptual, preservando o conteúdo de cada item. Posteriormente, um tradutor de nacionalidade inglesa verificou o conteúdo da versão final da versão portuguesa da FCS, ou seja, as Escalas do Medo da Compaixão (EMC), através de um processo de retroversão, repetido até o significado de cada item corresponder ao significado do item na sua versão original.

1.2. Estudo das propriedades psicométricas da Escala do Medo da Compaixão pelos outros (EMC_H)

Neste estudo pretendeu-se analisar as propriedades psicométricas da Escala do Medo da Compaixão pelos outros, através do estudo da sua estrutura factorial, da análise dos seus itens e da sua consistência interna. Pretendeu-se ainda explorar a sua validade convergente e validade divergente, recorrendo para tal a medidas de vergonha, auto-criticismo, compaixão e ainda de sintomatologia psicopatológica, nomeadamente, depressão, ansiedade, stress e ideação paranóide.

1.2.1. Dimensionalidade

Na análise da dimensionalidade dos 10 itens da escala do medo da compaixão pelos outros (EMC_H), efectuou-se uma análise factorial exploratória (AF exploratória), utilizando o método da máxima verosimilhança, seguido de rotação *promax*, tendo por objectivo seguir o procedimento utilizado pelos autores da versão original do instrumento (Gilbert et al., 2010). A solução inicial apontou para a retenção de dois factores com *eigenvalues* superiores a 1 (4.908; 1.062) que explicavam 44.53 % e 5.60 % respectivamente, o valor de variância total de 50.14%. Contudo, pela análise do *Scree Plot*, verificou-se uma quebra acentuada entre o primeiro factor e o segundo, apontando para uma solução unifactorial, à semelhança do sugerido por Gilbert et al. (2010).

Desta forma, replicou-se a análise factorial exploratória, forçando a solução a um único factor. Esta revelou bons indicadores de adequação da matriz, [*Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO)⁴ = 0.891; índice de esfericidade de Bartlett [$X^2_{(45)} = 1353,728$, $p < .001$] e todos os itens revelaram comunalidades que variaram de .32 e .67, à excepção do item 10 que apresentou uma comunalidade de .20. Este item apresentava ainda uma saturação factorial mais baixa (.36), revelava uma correlação item-total⁵ de .34 e a consistência interna da escala aumentaria se este fosse removido (alfa de *Cronbach* se eliminado o item). Como tal, optou-se por retirar o item 10 da análise, tendo-se repetido o mesmo procedimento anteriormente descrito. A solução final de 9 itens revelou bons indicadores de adequação da matriz [*Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) = .891; e índice de esfericidade de Bartlett [$X^2_{(36)} = 1287,625$, $p < .001$], permitindo explicar 47.39% da variância, correspondente a um *eigenvalue* de 4.765. Os itens revelaram valores de comunalidades que variaram entre .32 e .66, bem como saturações factoriais a variar entre .53 e .82 (cf. Quadro 1).

⁴ Na interpretação dos resultados obtidos através do teste de KMO utilizou-se o convencionado por Kaiser (1974) que sugere que a adequação da amostra a uma análise factorial é inaceitável sempre que o valor do teste KMO é inferior a .50; má entre .50 e .60; razoável entre .60 e .70, média entre .70 e .80; boa entre .80 e .90; finalmente, muito boa entre .90 e 1.

⁵ Segundo Almeida e Freire (2008), um coeficiente de correlação item-total não inferior a .20 tende a ser exigido. Contudo, Kline (2000) adopta um critério mais exigente ao sugerir que os itens devem ser seleccionados quando apresentam uma correlação item-total superior a .30. Nesta dissertação serão tidos como referência para o estudo da correlação item-total aqueles indicados por Kline (2008).

Quadro 1. Saturações Factoriais e Comunalidades para os itens da Escala do Medo da Compaixão pelos outros (EMC_H) na solução de um factor a partir de uma AF exploratória (N = 302)

Itens	Saturações Factoriais	Comunalidades
EMC_H_1	.65	.47
EMC_H_2	.78	.58
EMC_H_3	.82	.66
EMC_H_4	.70	.49
EMC_H_5	.80	.62
EMC_H_6	.71	.56
EMC_H_7	.57	.35
EMC_H_8	.53	.32
EMC_H_9	.57	.37

1.2.2. Análise dos Itens e Consistência Interna

O estudo da qualidade dos itens da EMC_H mostrou a existência de correlações predominantemente moderadas entre todos os itens que variaram entre .30 e .70 e correlações item-total de moderadas a altas⁶ (.52 e .76) (Pestana & Gageiro, 2008). A análise do indicador de alfa de *Cronbach*⁷ caso o item seja retirado, revelou que a exclusão de qualquer item não incrementaria o valor indicador de consistência interna (cf. Quadro 2), confirmando a robustez da estrutura unifactorial encontrada. Finalmente, o alfa de *Cronbach* revelou uma boa consistência interna, com o valor de .883 (Pestana & Gageiro, 2008) (cf. Quadro 2).

Quadro 2. Médias, Desvios-padrão, Correlações Item-total e alfa de Cronbach se o item for excluído, para a Escala do Medo da Compaixão pelos outros (EMC_H) (N = 302)

Item Versão Portuguesa	M	DP	r Item- total	α de Cronbach se item excluído
1. Ser demasiado compassivo torna as pessoas complacentes e vítimas fáceis do aproveitamento por parte dos outros.	2.53	.97	.60	.874
2. As pessoas aproveitar-se-ão de si se as perdoar facilmente ou for demasiado compassivo.	2.34	1.02	.71	.864
3. Temo que ser demasiado compassivo torne as pessoas num alvo fácil.	2.44	1.01	.76	.861
4. Tenho medo de que se for compassivo, algumas pessoas se tornem demasiado dependentes de mim.	1.90	1.04	.63	.869

⁶ No sentido de avaliar a magnitude das correlações, foram considerados como valores de referência os estipulados por Pestana & Gageiro (2005) que sugerem que um coeficiente de correlação inferior a .20 revela uma associação muito baixa; entre .21 e .39 baixa; entre .40 e .69 moderada; entre .70 e .89 alta; e superior a .90 muito alta.

⁷ No cálculo da consistência interna são tidos como referência os valores estipulados por Pestana e Gageiro (2008), que consideram valores de consistência interna inferiores a .60 como inadmissíveis; entre .61 e .70 fracos; entre .71 e .80 razoáveis; entre .81 e .90 bons; e superiores a .91 muito bons.

5. As pessoas vão aproveitar-se de mim se me virem demasiado compassivo.	2.05	1.11	.71	.861
6. Receio que, se for compassivo e vulnerável, as pessoas me procurem e esgotem os meus recursos emocionais.	1.76	1.09	.65	.868
7. Ser compassivo em relação a pessoas que fizeram coisas más/cometeram erros é estar a desculpá-las	1.94	1.16	.55	.876
8. Existem pessoas na vida que não merecem a nossa compaixão	2.22	1.30	.52	.881
9. Penso que para algumas pessoas disciplina e castigos apropriados são mais úteis do que ser-se compassivo para com elas.	2.33	1.17	.57	.876
Total	19.52	7.11		.883

1.2.3. Validades convergente e divergente⁸

Para se estudar as validades convergente e divergente da Escala do Medo da Compaixão pelos outros (EMC_H) efectuaram-se análises das correlações de *Pearson*, recorrendo a medidas como a vergonha interna (ISS), vergonha externa (OAS), as três formas do auto-criticismo (*Eu-detestado*, *Eu-inadequado* e *Eu-tranquilizador*, da FSCRS) e as facetas positivas (bondade, humanidade comum, *mindfulness*) e negativas (auto-crítica, isolamento e sobre-identificação), e ainda a sintomatologia psicopatológica, nomeadamente, depressão, ansiedade e stress (EADS-42), bem como de ideação paranóide (GPS).

No que concerne à validade convergente, a Escala do Medo da Compaixão pelo outros (EMC_H) mostrou-se positivamente correlacionada com a vergonha externa (OAS, $r = .20$, $p < .001$), bem como com a vergonha interna (ISS, $r = .22$, $p < .001$) e ainda com duas formas do auto-críticas (FSCRS), nomeadamente o *Eu-detestado* ($r = .16$, $p = .006$) e o *Eu-inadequado* ($r = .14$, $p = .013$), não se tendo verificado qualquer tipo de relação com a forma *Eu-tranquilizador* ($r = -.90$, $p = .120$). Finalmente, verificaram-se magnitudes de correlação positivas e baixas entre a EMC_H e as facetas negativas da auto-compaixão (SELFCS, $r = .26$, $p < .001$).

Relativamente à validade divergente, procurou-se verificar a capacidade da EMC_H discriminar entre sujeitos com baixo/elevado medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros e sintomatologia psicopatológica. Verificou-se que a Escala do Medo da Compaixão pelos outros (EMC_H) se encontra correlacionada de forma positiva e com muito baixa magnitude, com a Depressão ($r = .22$, $p < .001$), a Ansiedade ($r = .24$, $p < .001$), o Stress ($r = .22$, $p < .001$), tendo apresentado magnitudes de correlação positivas e baixas no que diz respeito à ideação paranóide (GPS, $r = .36$, $p < .001$).

Quanto à comparação entre grupos de sujeitos que apresentam índices mais elevados de medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros ($M = 8.50$; $DP = 9.52$) e o grupo de sujeitos que apresentam

⁸ Anexo B, Quadro 1.

índices mais baixos ($M = 5.41$; $DP = 5.98$), verificaram-se diferenças estatisticamente significativas, permitindo concluir que sujeitos com mais medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros se associam a níveis mais elevados de depressão ($t_{(271)} = 3.42$, $p < .001$). A comparação entre o grupo de sujeitos que apresenta índices mais elevados de medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros ($M = 8.00$; $DP = 8.44$) e os que apresentam índices mais baixos ($M = 4.99$; $DP = 5.52$), revelou também a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, o que indica que os sujeitos com mais medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros apresentam níveis mais elevados de ansiedade ($t_{(276)} = 3.71$, $p < .001$). Comparando ainda os sujeitos que apresentam índices mais elevados de medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros ($M = 13.08$; $DP = 9.13$) e os que apresentam índices mais baixos ($M = 10.23$; $DP = 8.31$), verificaram-se diferenças estatisticamente significativas, pelo que, sujeitos com mais medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros se encontram associados a níveis mais elevados de stress ($t_{(300)} = 2.81$, $p = .005$). Finalmente, quando comparados os indivíduos que apresentam índices mais elevados de medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros ($M = 46.79$; $DP = 12.35$) relativamente aos que apresentam índices mais baixos ($M = 38.54$; $DP = 10.94$), verificaram-se diferenças estatisticamente significativas, indicando que sujeitos com mais medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros se encontram associados a níveis mais elevados de ideação paranóide ($t_{(300)} = 6.11$, $p < .001$).

Por fim, verificou-se que a EMC_H não se associa às facetas positivas da auto-compaixão (SELFCS, $r = -.03$, $p = .621$).

1.3. Estudo das propriedades psicométricas da Escala Medo da Compaixão pelo Eu (EMC_A)

1.3.1. Dimensionalidade

Para analisar a dimensionalidade dos 15 itens desta medida efectuou-se uma análise factorial exploratória, utilizando o método da máxima verosimilhança, seguida de rotação *promax*, de acordo com a opção assumida pelos autores da sua versão original (Gilbert et. al., 2010). A solução inicial apontou para a retenção de três factores com *eigenvalues* superiores a 1 (8.224; 1.179; 1.052) que explicavam respectivamente 52.20 %, 5.70 % e 3.92 % da variância total de 61.82 %. Contudo, pela análise do *Scree Plot* verificou-se uma quebra acentuada entre o primeiro e os segundos factores, sugerindo uma solução unifactorial. Por este motivo, conduziu-se nova análise, desta vez forçada a um factor com o objectivo de averiguar se seria uma solução plausível do ponto de vista empírico, indo de encontro ao sugerido por Gilbert et al. (2010). A solução extraída apresentou apenas um factor explicativo de 51.7% da variância total, com um *eigenvalue* de 8.224. Os valores das comunalidades variaram entre .33 e .79 e os valores de saturação factorial encontrados entre .47 e .87 (cf. Quadro 3). Esta solução apresentou muito bons indicadores de adequação da matriz [*Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) = .934; e índice de esfericidade de Bartlett [$\chi^2_{(105)} = 3112,897$,

$p < .001$], pelo que se confirmou a robustez da estrutura unifactorial encontrada, indo estes resultados ao encontro dos encontrados na versão original da medida.

Quadro 3. Saturações Factoriais e Comunalidades para os itens da Escala do Medo da Compaixão pelo *Eu* (EMC_A) na solução de um factor a partir de uma AF Exploratória (N = 302)

Itens	Saturações Factoriais	Comunalidades
EMC_A_1	.75	.58
EMC_A_2	.77	.67
EMC_A_3	.83	.78
EMC_A_4	.87	.79
EMC_A_5	.77	.61
EMC_A_6	.69	.55
EMC_A_7	.77	.64
EMC_A_8	.66	.51
EMC_A_9	.77	.64
EMC_A_10	.72	.63
EMC_A_11	.56	.46
EMC_A_12	.68	.66
EMC_A_13	.75	.68
EMC_A_14	.63	.53
EMC_A_15	.47	.33

1.3.2. Análise dos Itens e Consistência Interna

A análise da qualidade dos itens da Escala do Medo da Compaixão pelo *Eu* revelou a existência de correlações entre todos os itens que variaram entre .24 e .84 e correlações item-total de moderadas a altas (.47 e .83). A leitura do indicador de alfa de *Cronbach*, permitiu verificar a existência de um muito bom valor de consistência interna ($\alpha = .939$). Através da leitura do indicador de alfa de *Cronbach* caso o item seja retirado, permitiu concluir que a exclusão de qualquer item não incrementaria o valor indicador da consistência interna, à excepção do item 15, com uma diferença de .939 para .940, não se justificando a sua eliminação (cf. Quadro 4), uma vez que apesar de apresentar valores de saturação factorial e comunalidade mais baixos quando comparado com os restantes itens, esta diferença não é significativa do ponto de vista empírico, de tal modo que justifique a retirada do item. Deste modo, manteve-se a composição inicial da escala, considerando-se que os dados encontrados confirmaram a robustez da estrutura unifactorial encontrada na sua versão original (Gilbert et al., 2010).

Quadro 4. Médias, Desvios-padrão, Correlações Item-total e alfa de Cronbach se o item for excluído da Escala do Medo da Compaixão pelo Eu (EMC_A) (N = 302)

Item Versão Portuguesa	M	DP	r Item-total	A de Cronbach Se Item Excluído
1. Preocupa-me que, se começar a desenvolver compaixão para comigo mesmo, me tornarei dependente disso.	1.11	1.16	.70	.934
2. Tenho medo de, se me tornar demasiado compassivo para comigo mesmo, perca o meu auto-criticismo e os meus defeitos venham ao de cima/apareçam/ se vejam.	1.29	1.17	.73	.933
3. Temo que, se desenvolver compaixão para comigo mesmo, me tornarei em alguém que não quero ser/ numa pessoa que não quero ser.	1.28	1.23	.78	.932
4. Temo que, se for mais auto-compassivo, me tornarei uma pessoa fraca.	1.20	1.22	.83	.931
5. Temo que, se for demasiado compassivo para comigo mesmo, coisas más aconteçam.	1.03	1.13	.74	.933
6. Temo que, se me tornar mais amável e menos crítico comigo, os meus níveis de exigência diminuam/ os meus padrões de exigência diminuam.	1.46	1.25	.67	.935
7. Temo que, se me tornar demasiado compassivo comigo, os outros me rejeitem.	.88	1.00	.73	.933
8. Prefiro não saber o que se sente ao 'ser amável e compassivo comigo'.	1.02	1.11	.66	.935
9. Temo que, se começar a sentir compaixão e calor por mim mesmo, me sinta assoberbado com/ avassalado/ consumido por uma sensação de perda/ luto.	.98	1.12	.75	.933
10. Quando tento e sinto carinho e calor por mim mesmo, sinto-me apenas vazio.	.81	1.01	.70	.934
11. Nunca senti compaixão para comigo, por isso não saberia como começar a desenvolver esses sentimentos.	1.02	1.31	.56	.938
12. Sinto que não mereço ser amável comigo e me perdoar a mim mesmo.	.65	.96	.67	.935
13. Se eu pensar mesmo em ser amável e gentil comigo isso faz-me sentir triste.	.69	.96	.74	.933
14. Na vida tem de se ser duro e não compassivo.	1.27	1.24	.65	.936
15. É mais fácil para mim ser crítico comigo do que compassivo.	1.92	1.18	.47	.940
Total	16.61	12.41		.939

1.3.3 Validades Convergente e Divergente⁹

No estudo da validade convergente e validade divergente da Escala do Medo da Compaixão pelo *Eu* (EMC_A) recorreu-se à análise das correlações de *Pearson*, entre esta e medidas de vergonha interna (ISS) e vergonha externa (OAS), as facetas positivas e as facetas negativas da auto-compaixão (SELFCS), e as três formas do auto-criticismo (FSCRS), e ainda medidas de sintomatologia psicopatológica, nomeadamente, depressão, ansiedade, stress (EADS-42) e ideação paranóide (GPS).

No que concerne à validade convergente, verificou-se a existência de magnitudes de correlação positivas e baixas entre a EMC_A e as facetas negativas da auto-compaixão (SELFCS, $r = .37, p < .001$). Verificaram-se ainda magnitudes de correlação positivas e moderadas entre a EMC_A e a vergonha externa (OAS, $r = .40, p < .001$), a vergonha interna (ISS, $r = .49, p < .001$), e as formas *Eu-detestado* ($r = .48, p < .001$) e *Eu-inadequado* ($r = .42, p < .001$) do auto-criticismo (FSCRS). Por outro lado, a EMC_A encontrou-se negativamente associada à forma *Eu-tranquilizador* ($r = -.32, p < .001$).

Relativamente à validade divergente, verificou-se que a Escala do Medo da Compaixão pelo *Eu* se correlacionada de forma positiva e moderada com a Depressão ($r = .54, p < .001$), a Ansiedade ($r = .53, p < .001$), o Stress ($r = .45, p < .001$), e ainda com a ideação paranóide (GPS, $r = .52, p < .001$). Procurou-se, deste modo, verificar a capacidade da EMC_A discriminar entre sujeitos com baixo/elevado medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* e sintomatologia psicopatológica. No que diz respeito à comparação entre grupos de sujeitos que apresentam índices mais elevados de medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* ($M = 10.20; DP = 9.35$) e o grupo de sujeitos que apresentam índices mais baixos ($M = 3.63; DP = 4.76$), a análise dos testes *t* de *Student* permitiu verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas, o que indica que sujeitos com mais medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* se associam a níveis mais elevados de depressão ($t_{(235)} = 7.79; p < .001$). A comparação entre o grupo de sujeitos que apresenta índices mais elevados de medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* ($M = 9.31; DP = 8.51$) e os que apresentam índices mais baixos ($M = 3.65; DP = 4.26$), também revelou a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, o que indica que sujeitos com mais medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* se associam a níveis mais elevados de ansiedade ($t_{(233)} = 7.39; p < .001$). Comparando ainda os sujeitos que apresentam índices mais elevados de medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* ($M = 14.50; DP = 9.14$) e os que apresentam índices mais baixos ($M = 8.77, DP = 7.51$), verificaram-se diferenças estatisticamente significativas, pelo que, os sujeitos com mais medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* se associam a níveis mais elevados de stress ($t_{(300)} = 5.93; p < .001$). Por último, quando comparados os sujeitos que apresentam índices mais elevados de medo de

⁹ Anexo B, Quadro 1.

desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* ($M = 47.62$; $DP = 11.88$) relativamente aos que apresentam índices mais baixos ($M = 37.81$; $DP = 10.85$), verificaram-se também diferenças estatisticamente significativas entre eles, o que permite indicar que sujeitos com mais medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* se associam a níveis mais elevados de ideação paranóide ($t_{(300)} = 7.47$; $p < .001$).

Por fim, verificou-se que a EMC_A se encontra associada de forma negativa e muito baixa às facetas positivas da auto-compaixão (SELFCS, $r = -.17$, $p < .001$).

1.4. Estudo das propriedades psicométricas da Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros (EMC_R)

1.4.1 Dimensionalidade

No estudo da estrutura factorial dos 13 itens da Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros, realizou-se de igual modo uma análise factorial exploratória, seguida de rotação *promax*. A solução encontrada inicialmente apontou para a retenção de dois factores com *eigenvalues* superiores a 1 (6.272; 1.305) que explicavam uma variância de 44.5% e 6.45% respectivamente, sendo o valor total da variância de 50.95%. No entanto, através da análise do *Scree Plot*, foi possível verificar uma quebra acentuada entre o primeiro factor e o segundo, apontando, assim, para uma solução unifactorial. Deste modo, efectuou-se nova análise, desta vez forçada a um factor. A solução encontrada revelou bons indicadores de adequação da matriz [*Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) = .915; e índice de esfericidade de Bartlett [$\chi^2_{(78)} = 1911.672$, $p < .001$], e todos os itens revelaram comunalidades que variaram entre .42 e .62, e ainda valores de saturação factorial de .52 a .79 (cf. Quadro 5). Estes valores permitiram explicar 44.04% da variância total, tendo-se obtido um *eigenvalue* de 6.272. Assim, manteve-se a estrutura unifactorial encontrada, sendo que estes resultados estão de acordo com os encontrados no estudo da versão original da medida (Gilbert et al., 2010).

Quadro 5. Saturações Factoriais e Comunalidades para os itens da Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros (EMC_R) na solução de um factor a partir de uma AF Exploratória (N = 302)

Itens	Saturações Factoriais	Comunalidades
EMC_R_1	.65	.48
EMC_R_2	.77	.62
EMC_R_3	.72	.57
EMC_R_4	.75	.54
EMC_R_5	.67	.50
EMC_R_6	.56	.46
EMC_R_7	.52	.42
EMC_R_8	.72	.50
EMC_R_9	.79	.61
EMC_R10	.61	.49
EMC_R_11	.66	.48

Medo da Compaixão: estudo das propriedades psicométricas da *Fears of Compassion Scales* (FCS) e da sua relação com medidas de Vergonha, Compaixão e Psicopatologia
Diana Simões (e-mail: diana_simoes@msn.com) 2012

EMC_R_12	.56	.50
EMC_R_13	.59	.37

1.4.2. Análise dos Itens e Consistência Interna

A análise da qualidade dos itens revelou a existência de correlações entre todos os itens que variaram entre .26 e .67 e correlações item-total significativas, positivas e moderadas, entre .52 e .73. A leitura do indicador de alfa de *Cronbach* revelou a existência de muito boa consistência interna ($\alpha = .907$), e através da análise do valor de alfa de *Cronbach* caso o item seja retirado, verificou-se que a exclusão de qualquer item não incrementaria o valor indicador de consistência interna (cf. Quadro 6), confirmando, desta forma, a robustez da estrutura unifactorial encontrada, tal como previsto no estudo da versão original da escala (Gilbert et al., 2010).

Quadro 6. Médias, Desvios-padrão, Correlações Item-total e alfa de *Cronbach* se o item for excluído da Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros (EMC_R) (N = 302)

Item Versão Portuguesa	M	DP	r Item- total	A de <i>Cronbach</i> Se Item Excluído
1. Tento manter a distância em relação aos outros mesmo quando sei que eles são amáveis	1.26	1.12	.58	.902
2. Sentimentos de amabilidade por parte dos outros são algo assustadores.	1.27	1.14	.71	.897
3. Se acho que alguém está a ser amável e carinhoso para comigo, fecho-me/ 'levanto uma barreira'.	1.07	1.11	.65	.899
4. Quando as pessoas são amáveis e compassivas para comigo eu sinto-me ansioso ou embaraçado.	1.21	1.12	.72	.896
5. Se as pessoas são amigáveis e amáveis/ bondosas preocupo-me que elas descubram algo mau acerca de mim e mudem de ideias.	.99	1.13	.65	.899
6. Preocupa-me que as pessoas só são amáveis e compassivas se querem alguma coisa de mim.	1.94	1.31	.55	.904
7. Frequentemente me pergunto se demonstrações de afecto e bondade/ amabilidade dos outros são genuínas.	2.07	1.18	.52	.904
8. Apesar das outras pessoas serem boas/ amáveis para mim, raramente senti calor/ segurança nas minhas relações com os outros.	1.24	1.11	.68	.898
9. Se as pessoas são amáveis sinto que se estão a aproximar demasiado.	1.10	1.09	.73	.896
10. Tenho medo de me tornar dependente do cuidado dos outros porque eles nem sempre podem estar disponíveis.	1.41	1.32	.61	.901
11. Quando as pessoas são amáveis e compassivas para comigo sinto-me vazio e triste.	.65	.94	.63	.900

12. Tenho medo de que quando precisar que as pessoas sejam amáveis e compreensivas elas não o sejam.	1.46	1.20	.56	.903
13. Querer que os outros sejam amáveis para conosco é uma fraqueza.	.90	1.20	.56	.903
Total	16.57	10.32		.907

1.4.3. Validades Convergente e Divergente¹⁰

Através da análise das correlações de *Pearson*, estudou-se a validade da Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros (EMC_R), recorrendo para tal, a medidas de vergonha externa (OAS), vergonha interna (ISS), às três formas do auto-criticismo (FSCRS), bem como às facetas positivas e facetas negativas da auto-compaixão (SELFCS), e ainda a medidas de sintomatologia psicopatológica, nomeadamente, depressão, depressão, ansiedade e stress (EADS-42), bem como uma medida de ideação paranóide (GPS).

Assim, relativamente à validade convergente, verificou-se que a Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros (EMC_R) se encontra correlacionada de forma positiva e moderada com vergonha externa (OAS, $r = .43$, $p < .001$), a vergonha interna (ISS, $r = .48$, $p < .001$), bem como com as formas *Eu-detestado* ($r = .43$, $p < .001$) e *Eu-inadequado* ($r = .39$, $p < .001$) do auto-criticismo (FSCRS), e ainda com as facetas negativas da auto-compaixão (SELFCS, $r = .36$, $p < .001$). Por outro lado, encontra-se correlacionada de forma negativa e baixa com a forma *Eu-tranquilizador* do auto-criticismo (FSCRS, $r = -.29$, $p < .001$).

Na análise da validade divergente, verificou-se que a Escala do Medo da Compaixão pelos outros está moderada e positivamente correlacionada com a Depressão ($r = .48$, $p < .001$), a Ansiedade ($r = .49$, $p < .001$), o Stress ($r = .42$, $p < .001$) e ainda com a ideação paranóide (GPS, $r = .58$, $p < .001$). Neste sentido, procurou-se verificar a capacidade de a EMC_R discriminar entre sujeitos com baixo/elevado medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros e sintomatologia psicopatológica. Desta forma, quanto à comparação entre grupos de sujeitos que apresentam índices mais elevados de medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros ($M = 10.20$; $DP = 9.16$) e o grupo de sujeitos que apresentam índices mais baixos ($M = 3.53$; $DP = 5.01$), a análise dos testes *t* revelou a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, o que indica que sujeitos com mais medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros se associam a níveis mais elevados de depressão ($t_{(252)} = 7.92$, $p < .001$). Pela comparação entre o grupo de sujeitos que apresenta índices mais elevados de medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros ($M = 9.29$; $DP = 8.20$) e os que apresentam índices mais baixos ($M = 3.54$; $DP = 4.70$) foi possível verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, permitindo concluir que sujeitos com mais medo de receber

¹⁰ Anexo B, Quadro 1.

sentimentos de compaixão por parte dos outros se associam a níveis mais elevados de ansiedade ($t_{(258)} = 7.57; p < .001$). Comparando ainda os sujeitos que apresentam índices mais elevados de medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros ($M = 14.74; DP = 8.72$) e os que apresentam índices mais baixos ($M = 8.37; DP = 7.74$) foi possível verificar diferenças estatisticamente significativas, indicando, assim, que sujeitos com mais medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros se encontram associados a níveis mais elevados de stress ($t_{(300)} = 6.73; p < .001$). Finalmente, comparando os indivíduos que apresentam índices mais elevados de medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros ($M = 48.99; DP = 11.50$) face aos que apresentam índices mais baixos ($M = 36.06; DP = 9.46$), verificaram-se diferenças estatisticamente significativas, indicando desta forma que sujeitos com mais medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros se encontram associados a níveis mais elevados de ideação paranóide ($t_{(300)} = 10.59; p < .001$).

Finalmente, foi possível verificar que a EMC_R se encontra correlacionada de forma negativa e muito baixa com as facetas positivas da auto-compaixão (SELFCS, $r = -.14, p < .001$).

2. Estudo das diferenças de género nas variáveis em análise

Neste estudo procurou testar-se a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os sujeitos dos géneros masculino e feminino, relativamente às variáveis em estudo. Pela análise dos resultados não foram visíveis diferenças estatisticamente significativas entre os géneros em relação à maioria das variáveis. Contudo, no que diz respeito à variável medo da compaixão pelo *Eu* (EMC_A) ($t_{(300)} = 2.949; p = .003$), verificou-se que os homens ($M = 18.98; DP = 12.20$) pontuam valores mais elevados do que as mulheres ($M = 14.79; DP = 12.29$), e no que concerne à variável experiências de vergonha na infância com o pai (EEVI_pai) ($t_{(295)} = 2.673; p = .008$) também se verificaram valores mais elevados para o género masculino ($M = 28.03, DP = 10.44$) comparativamente com o género feminino ($M = 24.93, DP = 9.47$) (cf. Quadro 7).

Tendo em consideração as diferenças encontradas e atentando a que as análises preliminares dos dados demonstraram que o género se revelava uma variável significativa na predição de diversas variáveis dependentes, as análises subsequentes serão realizadas para ambos os géneros separadamente.

Quadro 7. Médias, Desvios-padrão e testes *t-Student* (amostras independentes) de todas as variáveis em estudo, para verificação das diferenças de gênero

	(N = 302)		Masculino (n = 131)		Feminino (n = 171)		t	df	p
	M	DP	M	DP	M	DP			
EMC_H	19.52	7.11	20.30	6.62	18.92	7.44	1.668	300	0.096
EMC_A	16.61	12.41	18.98	12.20	14.79	12.29	2.949	300	0.003
EMC_R	16.57	10.32	17.75	9.61	15.70	10.78	1.742	300	0.082
IESR	3.73	2.52	3.53	2.35	3.88	2.64	-1.201	293	0.231
CES	42.04	18.18	42.62	17.74	41.60	18.56	.481	300	0.631
EMWS	63.54	14.70	62.89	12.99	64.03	15.89	-.683	298	0.495
OAS	20.12	11.05	19.60	10.78	20.51	11.27	-.705	300	0.481
ISS	32.33	17.09	30.44	16.42	33.78	17.50	-1.689	300	0.092
<i>Eu - detestado</i>	2.85	3.33	2.63	3.04	3.03	3.54	-1.042	300	0.298
<i>(FSCRS)</i>									
<i>Eu- inadequado</i>	11.31	7.01	11.15	7.30	11.44	6.80	-.368	300	0.713
<i>(FSCRS)</i>									
<i>Eu- tranquilizador</i>	19.38	6.05	19.39	6.16	19.39	5.99	.002	300	0.998
<i>(FSCRS)</i>									
SELFCS P.	9.41	1.77	9.35	1.62	9.45	1.90	-.494	300	0.621
SELFCS N.	8.06	1.99	7.87	1.91	8.20	2.04	-1.461	300	0.145
Depressão	7.05	8.19	6.75	7.89	7.27	8.43	-.554	300	0.580
<i>(EADS-42)</i>									
Ansiedade	6.59	7.36	6.31	6.60	6.80	7.92	-.585	298	0.559
<i>(EADS-42)</i>									
Stress	11.75	8.86	10.76	8.30	12.50	9.25	-1.704	300	0.089
<i>(EADS-42)</i>									
GPS	42.91	12.39	42.88	12.16	42.94	12.60	-.040	300	0.968
EEVI_Pai	26.29	10.01	28.03	10.44	24.93	9.47	2.673	295	0.008
EEVI_Mãe	27.66	9.67	28.69	9.39	26.86	9.84	1.625	299	0.105

Nota: EMC_H = Escala do Medo da Compaixão pelos outros; EMC_A = Escala do Medo da Compaixão pelo *Eu*; EMC_R = Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros; IESR = Escala do Impacto do Acontecimento-Revista; CES = Escala da Centralidade do Acontecimento; EMWS = Escala de Memórias precoces de calor/afecto e segurança; OAS = Escala de Vergonha Externa; ISS = Escala de Vergonha Interna; FSCRS (*Eu-detestado*, *Eu-inadequado*, *Eu-tranquilizador*) = Escala das Formas de auto-criticismo/auto-tranquilização; SELFCS P. (facetas positivas), SELFCS N. (facetas negativas) da SELFCS = Escala de Auto-compaixão; EADS-42 = Escala de Depressão, Ansiedade e Stress; GPS = General Paranoia Scale; EEVI_pai = Escala de Experiências de Vergonha na Infância com o pai; EEVI_mãe = Escala de Experiências de Vergonha na Infância com a mãe

3. Experiências de Vergonha na Infância (pai e mãe), Impacto traumático e Centralidade das experiências de vergonha, Memórias precoces de Calor/Afecto e Segurança e o Medo da Compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros)¹¹

3.1. Estudo da relação entre as Experiências de Vergonha na Infância (pai e mãe), Impacto traumático e Centralidade das experiências de vergonha, Memórias precoces de Calor/Afecto e Segurança e o Medo da Compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros)

Neste estudo pretendeu-se averiguar a existência de associações entre as experiências de vergonha na infância com o pai e com a mãe, o impacto traumático das experiências de vergonha, a sua centralidade, e ainda as memórias de calor/afecto positivo, e o medo de desenvolver sentimentos de compaixão, seja pelos outros, pelo *Eu*, e o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros, para ambos os géneros.

Experiências de Vergonha na Infância (pai e mãe), Impacto traumático das experiências de Vergonha, Centralidade, Memórias de Calor/Afecto Positivo e o Medo da Compaixão pelos outros

Através das análises das correlações de *Pearson*, relativamente ao **género masculino**, observou-se que as **experiências de vergonha na infância com o pai** não se correlacionam com o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros ($r = .10, p = .250$), verificando-se o mesmo em relação às **experiências de vergonha na infância com a mãe** ($r = .04, p = .673$). Relativamente ao **impacto traumático** de uma experiência de vergonha, observou-se que este não se correlaciona como o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros ($r = .07, p = .458$), tal como acontece com a **centralidade** ($r = .16, p = .070$). Por último, verificou-se que as **memórias de calor/afecto positivo** também não se correlacionam com o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros ($r = -.08, p = .338$).

Efectuando-se a mesma análise para o **género feminino**, constatou-se que as **experiências de vergonha na infância com o pai** se correlacionam baixa, mas positivamente com o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros ($r = .22, p = .005$), tal como acontece com as **experiências de vergonha na infância com a mãe** ($r = .19, p = .013$). O **impacto traumático** correlaciona-se de forma positiva mas muito baixa com o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros ($r = .26, p = .001$), verificando-se de igual forma, a existência de uma correlação positiva mas muito baixa entre a **centralidade** e o medo de

¹¹ Anexo C, Quadros 1 e 2.

desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros ($r = .16, p = .033$). Finalmente, constatou-se que as **memórias de calor/afecto positivo**, não se correlacionam com o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros ($r = -.14, p = .061$).

Experiências de Vergonha na Infância (pai e mãe), Impacto traumático das experiências de Vergonha, Centralidade, Memórias de Calor/Afecto Positivo e o Medo da Compaixão pelo Eu

De igual modo, neste estudo, recorreu-se às correlações de *Pearson* para análise dos resultados. Assim, no que concerne ao **género masculino**, observou-se que as **experiências de vergonha na infância com o pai** estão correlacionadas de forma positiva e baixa com o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* ($r = .34, p < .001$), não se verificando o mesmo no que diz respeito às **experiências de vergonha na infância com a mãe**, uma vez que estas se encontram moderada e positivamente correlacionadas com o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* ($r = .40, p < .001$). O **impacto traumático** apresenta uma correlação positiva, mas muito baixa com o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* ($r = .19, p = .028$). Por seu turno, a **centralidade** encontra-se correlacionada baixa, mas positivamente com o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* ($r = .32, p < .001$). Finalmente, as **memórias de calor/afecto positivo** apresentam uma correlação negativa e muito baixa ($r = -.32, p < .001$) com o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu*.

Tendo-se efectuado a mesma análise para o **género feminino**, verificou-se que as **experiências de vergonha na infância com o pai** se correlacionam baixa, mas positivamente com o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* ($r = .34, p < .001$), tal como acontece relativamente com as **experiências de vergonha na infância com a mãe** ($r = .33, p < .001$). O **impacto traumático** correlaciona-se moderada e positivamente com o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* ($r = .45, p < .001$), tal como a **centralidade** ($r = .42, p < .001$). Por fim, as **memórias de calor/afecto positivo** correlacionam-se baixa e negativamente com o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* ($r = -.33, p < .001$).

Experiências de Vergonha na Infância (pai e mãe), Impacto traumático das experiências de Vergonha, Centralidade, Memórias de Calor/Afecto Positivo e o Medo da Compaixão por parte dos outros

Recorrendo a correlações de *Pearson*, quanto ao **género masculino**, constatou-se que as **experiências de vergonha na infância com o pai** estão correlacionadas de forma positiva e baixa como o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros ($r = .29, p = .001$), tal como acontece face às **experiências de vergonha na infância com a mãe** ($r = .27, p = .002$). O **impacto traumático** das experiências de vergonha encontra-se baixa mas positivamente correlacionado com o medo de receber sentimentos

de compaixão por parte dos outros ($r = .32, p < .001$), assim como a **centralidade** também apresenta uma correlação também positiva e baixa como o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros ($r = .35, p < .001$). Finalmente, as **memórias de calor/afecto positivo** apresentam uma correlação negativa e baixa com o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros ($r = -.33, p < .001$).

Procedendo-se de igual forma para o **género feminino**, verificou-se a existência de uma correlação positiva mas baixa entre as **experiências de vergonha na infância com o pai** e o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros ($r = .32, p = .001$), observando-se igual associação entre as **experiências de vergonha na infância com a mãe** ($r = .33, p < .001$) e o medo da compaixão por parte dos outros. O **impacto traumático** de uma experiência de vergonha encontra-se positiva e moderadamente correlacionado com o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros ($r = .40, p < .001$), bem como a **centralidade** ($r = .37, p < .001$). Por último, observou-se uma correlação negativa e baixa entre as **memórias de calor/afecto positivo** e o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros ($r = -.34, p < .001$).

3.2. Experiências de Vergonha na Infância (pai e mãe), Impacto Traumático, Centralidade e Memórias precoces de Calor/Afecto e Segurança, como variáveis preditoras do Medo da Compaixão (pelos outros, pelo *Eu*, por parte dos outros)¹²

Tendo em consideração os resultados anteriormente apresentados, considerou-se pertinente estudar, num primeiro momento, de que forma poderão contribuir as experiências de vergonha na infância com o pai e com a mãe, tal como o impacto traumático e a centralidade das experiências de vergonha, na variância do medo de desenvolver sentimentos de compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros). Num segundo momento, importou ainda estudar de que forma actuam as Memórias de calor/afecto e segurança na referida variância.

Experiências de Vergonha na Infância (pai e mãe), Impacto traumático, Centralidade e Memórias de Calor/Afecto Positivo como variáveis preditoras do Medo da Compaixão pelos outros

A fim de estudar os objectivos anteriormente descritos, conduziu-se uma regressão múltipla hierárquica (por blocos), separada por géneros. No primeiro passo do modelo, foram introduzidas as experiências de vergonha na infância com o pai e com a mãe, o impacto traumático e a centralidade das experiências de vergonha, como variáveis preditoras do medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros. Num segundo passo, foram também introduzidas as memórias de calor/afecto e segurança como variáveis preditoras do medo da compaixão pelos outros. Assim, quanto à contribuição das variáveis referidas para a variância do medo da compaixão

¹² Anexo C, Quadros de regressões

pelos outros, relativamente ao **género masculino**, não se obtiveram resultados estatisticamente significativos [Modelo 1: $F(4,125) = .966$, $p = .429$, $R^2 = .030$; Modelo 2: $F(1,124) = .469$, $p = .495$, $R^2 = .034$], uma vez que nenhuma das variáveis emergiu na predição do medo da compaixão pelos outros (Cf. Quadro 1).

Efectuando-se o mesmo procedimento, relativamente ao **género feminino**, observou-se que apenas a primeira etapa do modelo foi estatisticamente significativa [Modelo 1: $F(4,161) = 3.779$, $p = .006$; $R^2 = .086$; Modelo 2: $F(1,160) = .044$, $p = .834$, $R^2 = .086$], explicando 8.6% da variância, em que apenas o Impacto traumático ($\beta = .25$, $p = .027$) emergiu na predição do Medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros (cf. Quadro 2).

Experiências precoces de Vergonha (pai e mãe), Impacto Traumático, Centralidade e Memórias precoces de Calor/Afecto Positivo como variáveis preditoras do Medo da Compaixão pelo Eu

Através da análise de regressão múltipla hierárquica (por blocos), separada por géneros, procurou-se estudar o contributo das Experiências de Vergonha na Infância, do Impacto traumático e Centralidade as experiências de vergonha e ainda das Memórias de calor/afecto e segurança na variância do Medo da compaixão pelo *Eu*. Relativamente ao **género masculino**, os resultados mostraram que todas as etapas da regressão foram estatisticamente significativas [Modelo 1: $F(4,125) = 8.004$, $p < .001$, $R^2 = .204$; Modelo 2: $F(1,124) = 7.037$, $p = .009$, $R^2 = .247$]. O primeiro passo do modelo explicou 20.4% da variância do medo da compaixão pelo *Eu*, verificando-se que apenas as Experiências de vergonha na infância com a mãe ($\beta = .27$, $p = .013$) com o valor mais elevado de Beta estandardizado, seguidas da Centralidade ($\beta = .06$; $p = .014$), emergiram na predição do medo da compaixão pelo *Eu*. No segundo passo do modelo, após a introdução das Memórias de calor/afecto e segurança, a variância explicada subiu para 24.7%. Neste caso, as memórias de calor/afecto e segurança emergiram como a variável que maior contributo deu ao modelo ($\beta = -.22$, $p = .009$), seguindo-se a centralidade ($\beta = .24$, $p = .010$), e finalmente, as experiências de vergonha na infância com a mãe ($\beta = .24$, $p = .025$) (cf. Quadro 3).

No que concerne ao **género feminino**, verificou-se que apenas a primeira etapa do modelo se revelou estatisticamente significativa [Modelo 1: $F(4,161) = 13.775$, $p < .001$, $R^2 = .255$; Modelo 2: $F(1,160) = 2.036$, $p = .156$, $R^2 = .264$], explicando 25.5% da variância do Medo da compaixão pelo *Eu*, em que a centralidade se constituiu como principal preditora ($\beta = .23$, $p = .019$), seguida do impacto traumático de uma experiência de vergonha ($\beta = .20$, $p = .048$) (cf. Quadro 4).

Experiências precoces de Vergonha (pai e mãe), Impacto Traumático, Centralidade e Memórias precoces de Calor/Afecto e Segurança como variáveis preditoras do Medo da Compaixão por parte dos outros

A fim de estudar os objectivos propostos, procedeu-se a uma

regressão múltipla hierárquica (por blocos), separa por géneros. No primeiro passo do modelo, foram introduzidas as Experiências de vergonha na infância com o pai e com a mãe, o Impacto traumático e a Centralidade das experiências de vergonha, como variáveis preditoras do Medo de desenvolver sentimentos de compaixão por parte dos outros. Relativamente ao **género masculino**, verificou-se que as duas etapas do modelo foram estatisticamente significativas [Modelo 1: $F(4,125) = 6.654, p < .001, R^2 = .176$; Modelo 2: $F(1,124) = 10.002, p = .002, R^2 = .237$]. O primeiro passo do modelo, explicou 17.6% da variância do Medo da compaixão por parte dos outros, observando-se que apenas a centralidade das experiências de vergonha ($\beta = .23, p = .018$) emergiu como variável preditora. No segundo passo do modelo, após a introdução das Memórias de calor/afecto e segurança, a variância explicada foi de 23.7%. Neste caso, as Memórias traumáticas de calor/afecto positivo emergiram na predição do medo da compaixão por parte dos outros, com o valor mais elevado de Beta estandardizado ($\beta = -.26, p = .002$), seguindo-se a Centralidade ($\beta = .23, p = .011$) (cf. Quadro 5).

No que concerne ao **género feminino**, apenas a primeira etapa do modelo se revelou estatisticamente significativa [Modelo 1: $F(4,161) = 10.973, p < .001, R^2 = .214$; Modelo 2: $F(1,160) = 2.290, p = .132, R^2 = .225$]. Deste modo, no primeiro passo do modelo a variância explicada foi de 21.4%, verificando-se uma vez mais, que apenas a centralidade das experiências de vergonha se constitui como variável preditora do medo da compaixão por parte dos outros ($\beta = .21, p = .037$) (cf. Quadro 6).

4. Relação entre Medo da Compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros) e Vergonha Interna e Vergonha Externa

No estudo que se segue, pretendeu-se estudar a existência de associações entre o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, pelo *Eu* e medo de receber compaixão por parte dos outros e a Vergonha interna e Vergonha externa.

*Medo da Compaixão (medo da compaixão pelos outros, pelo *Eu* e medo da compaixão dos outros) e Vergonha Interna*

Relativamente ao **género masculino**, a partir da análise das correlações de *Pearson*, observou-se que o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros não se correlaciona com a Vergonha interna ($r = .10, p = .271$). Observou-se ainda que o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* se encontra moderada e positivamente correlacionado com a Vergonha interna ($r = .43, p < .001$), tal como o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros ($r = .49, p < .001$).

Com o objectivo de perceber qual o contributo do medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, bem como do medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* e o medo de receber este tipo de sentimentos por parte dos outros, na variância da Vergonha interna, procedeu-se a uma regressão linear múltipla (método *Enter*) (cf. Quadro 7),

usando estas características como variáveis preditoras da Vergonha interna. Assim, observou-se que as variáveis preditoras produziram um modelo estatisticamente significativo ($F(3,127) = 17.082, p < .001, R^2 = .271$), explicando 27.1% da Vergonha interna, e no qual todas as variáveis emergiram como preditoras. A variável que mais contribuiu para esta explicação foi o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros ($\beta = .43, p < .001$), seguido do medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros ($\beta = -.22, p = .012$), e finalmente, do medo de desenvolver este tipo de sentimentos pelo *Eu* ($\beta = .23; p = .045$).

No que diz respeito ao **gênero feminino**, pela análise das correlações de *Pearson*, verificou-se que o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros apresenta uma correlação positiva e baixa ($r = .32, p < .001$) com a Vergonha interna. O medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* apresenta uma correlação positiva e moderada ($r = .58, p < .001$), tal como o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros ($r = .51, p < .001$).

De igual modo, tendo como objectivo perceber qual o contributo do medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, bem como do medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* e do medo de receber esses sentimentos por parte dos outros, na variância da Vergonha interna, efectuou-se uma regressão linear múltipla (método *Enter*) (cf. Quadro 8), usando estas características como variáveis preditoras Vergonha interna. Os resultados revelaram que as variáveis preditoras produziram um modelo revestido de significância estatística ($F(3,167) = 31.554, p < .001; R^2 = .362$), explicando 36.2% da Vergonha interna. Neste caso, nem todas as variáveis emergiram na predição da Vergonha interna, sendo que, a que mais contribuiu para esta explicação foi o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* ($\beta = .44, p < .001$), seguindo-se o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros ($\beta = .21, p = .017$).

Medo da Compaixão (medo da compaixão pelos outros, pelo Eu e medo da compaixão dos outros) e Vergonha Externa

A partir da análise das correlações de *Pearson*, relativamente ao **gênero masculino**, observou-se que o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros (EMC_H) não se correlacionou com a Vergonha externa (OAS) ($r = .07, p = .457$). Por outro lado, o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* (EMC_A) apresentou uma correlação positiva e baixa ($r = .35, p < .001$), tal como o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros (EMC_R) ($r = .37, p < .001$) com a Vergonha Externa (OAS).

De modo a perceber qual o contributo do medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, bem como do medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* e o medo de receber esses sentimentos por parte dos outros, na variância da Vergonha externa, efectuou-se uma regressão linear múltipla (método *Enter*), usando estas características como variáveis preditoras da Vergonha externa. Observou-se que as variáveis preditoras produziram um modelo estatisticamente significativo ($F(3,127) =$

9.083, $p < .001$, $R^2 = .177$), explicando 17.7% da Vergonha externa. Neste caso, apenas duas variáveis emergiram como predictoras, sendo que, a que apresentou valor mais elevado de Beta estandardizado foi o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros ($\beta = .31$, $p = .011$), seguido do medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros ($\beta = -.19$, $p = .048$) (cf. Quadro 9).

Da mesma forma, pela análise das correlações de *Pearson*, no que diz respeito ao **género feminino**, verificou-se que o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros se correlaciona de forma positiva e baixa ($r = .30$, $p < .001$) com a Vergonha externa. O medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* correlaciona-se moderada e positivamente ($r = .47$, $p < .001$), tal como o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros ($r = .48$, $p < .001$) com a Vergonha externa.

Com o objectivo de perceber qual o contributo do medo da compaixão pelos outros, pelo *Eu* e medo de receber compaixão por parte dos outros, na variância da vergonha externa, efectuou-se uma regressão linear múltipla (método *Enter*), tendo estas características como variáveis predictoras da Vergonha externa. Os resultados demonstraram que as variáveis predictoras produziram um modelo explicativo ($F(3,167) = 20.644$, $p < .001$, $R^2 = .271$), cuja variância explicada foi de 27.1%. Neste caso, apenas duas variáveis emergiram na predição da Vergonha externa, em que o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros foi a variável preditora com maior poder explicativo ($\beta = .30$, $p = .001$), seguindo-se o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* ($\beta = .26$, $p = .006$) (cf. Quadro 10).

5. Relação entre Medo da Compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros) e as Facetas Negativas e Facetas Positivas da Auto-compaixão

Neste estudo visou-se explorar a existência de associações entre medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, pelo *Eu* e de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros e as facetas negativas da Auto-compaixão (auto-crítica, isolamento e sobre-identificação), e ainda, estudar a relação entre o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros e as facetas positivas da Auto-Compaixão (bondade, humanidade comum e *mindfulness*).

*Medo da compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros) e as Facetas Negativas da Auto-Compaixão*

A partir da análise das correlações de *Pearson*, e relativamente ao **género masculino**, observou-se que o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros não se correlaciona com as facetas negativas da Auto-compaixão ($r = .16$, $p = .070$). Observou-se ainda que o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* apresentou uma correlação positiva e baixa com as facetas negativas da auto-compaixão ($r = .34$, $p < .001$), enquanto que o medo de receber sentimentos de compaixão por parte

dos outros se correlacionou positiva e moderadamente com estas facetas ($r = .42, p < .001$).

Com o objectivo de perceber qual o contributo do medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, pelo *Eu* e do medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros na variância das facetas negativas da Auto-compaixão, efectuou-se uma regressão linear múltipla (método *Enter*), usando estas características como predictoras das facetas negativas da Auto-compaixão (cf. Quadro 11). Verificou-se que as variáveis predictoras produziram um modelo explicativo ($F(3,127) = 9.301, p < .001, R^2 = .180$), sendo a percentagem explicada das facetas negativas de 18.0 %. Neste caso, apenas o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros emergiu na predição das facetas negativas da Auto-compaixão ($\beta = .38, p = .002$).

Efectuando-se o mesmo procedimento para o **género feminino**, pôde observar-se, pela análise das correlações de *Pearson*, que o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros se correlaciona de forma positiva e baixa ($r = .35, p < .001$) com as facetas negativas da Auto-compaixão. O medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* correlaciona-se positiva e moderadamente ($r = .42, p < .001$). O medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros correlaciona-se de forma positiva mas baixa com as facetas negativas da Auto-compaixão ($r = .34, p < .001$).

Dos resultados da regressão (cf. Quadro 12) verificou-se que as variáveis predictoras produziram um modelo explicativo ($F(3,167) = 14.241, p < .001, R^2 = .204$), explicando 20.4 % das facetas negativas da Auto-compaixão. Neste caso, o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* foi a variável que mais contribuiu nesta explicação ($\beta = .31, p = .001$), seguindo-se o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros ($\beta = .17, p = .037$).

Medo da compaixão (medo da compaixão pelos outros, pelo Eu e medo da compaixão dos outros) e Facetas Positivas da Auto-Compaixão

A partir da análise das correlações de *Pearson*, relativamente ao **género masculino**, observou-se que o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros não se correlaciona com as facetas positivas da Auto-compaixão ($r = .02, p = .847$). Do mesmo modo, nem o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* ($r = -.08, p = .378$), nem o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros se correlacionaram com as facetas positivas da Auto-compaixão ($r = -.17, p = .053$).

A fim de perceber qual o contributo do medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, do medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* e do medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros na variância das facetas positivas da Auto-compaixão, realizou-se a uma regressão linear múltipla (método *Enter*), usando estas características como predictoras das referidas facetas. Assim, pela observação dos resultados verificou-se que as variáveis predictoras não

produziram um modelo explicativo ($F(3,127) = 1.924, p = .129, R^2 = .043$) (cf. Quadro 13).

Relativamente ao **género feminino**, verificou-se que o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros não se correlaciona com as facetas positivas da Auto-compaixão ($r = -.05, p = .505$). O medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* ($r = -.22, p = .004$), apresenta-se correlacionado baixa e negativamente com as facetas positivas da Auto compaixão, o mesmo não se verifica face ao medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros (EMC_R) cuja associação não se verificou ($r = -.13, p = .103$).

Com o objectivo de perceber qual o contributo do medo da compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros) na variância destas facetas, realizou-se uma regressão linear múltipla (método *Enter*), e assim foi possível constatar-se que as variáveis predictoras produziram um modelo explicativo ($F(3,167) = 3.130, p = .027, R^2 = .053$), tendo sido a variância explicada de 5.3%. Neste caso, apenas o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* emergiu como predictor das facetas negativas da Auto-compaixão ($\beta = -.27, p = .011$) (cf. Quadro 14).

6. Relação entre Medo da Compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros) e Psicopatologia

Neste estudo, pretendeu-se averiguar a existência de associações entre o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu*, e o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros, e a sintomatologia psicopatológica, nomeadamente a Depressão, Ansiedade, Stress e Ideação paranoíde. De seguida, pretendeu-se ainda perceber de que forma contribui o medo da compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros) na variância da sintomatologia psicopatológica anteriormente mencionada.

*Medo da compaixão (medo da compaixão pelos outros, medo da compaixão pelo *Eu* e medo da compaixão por parte dos outros) e Depressão*

No que diz respeito ao **género masculino**, e a partir da análise das correlações de *Pearson* foi possível observar-se que o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros não se correlaciona com a Depressão ($r = .15, p = .090$). Observou-se, por outro lado, que o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* se correlaciona moderada e positivamente com a Depressão ($r = .47, p < .001$), assim como o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros ($r = .46, p < .001$).

A fim de compreender qual o contributo do medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, do medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* e do medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros na variância da depressão, efectuou-se uma regressão linear múltipla (método *Enter*), usando estas características como predictoras da depressão. Os resultados permitiram denotar que as variáveis predictoras produziram um modelo explicativo ($F(3,127) = 15.397, p < .001, R^2 = .267$), sendo que a percentagem explicada da depressão foi de 26.7%.

Neste caso, foi o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* ($\beta = .34, p = .003$) o principal preditor da depressão, seguindo-se o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros ($\beta = .28, p = .014$), sendo que o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros ($\beta = -.15, p = .087$) não contribuiu de forma significativa na predição da depressão (cf. Quadro 15).

Efectuaram-se de igual modo, para o **género feminino** as análises anteriormente descritas, foi possível observar, num primeiro instante, respeitante às correlações de *Pearson*, que o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros se correlaciona de forma positiva mas baixa com a Depressão ($r = .28, p < .001$). Por outro lado, tanto o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* ($r = .60, p < .001$), como o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros ($r = .50, p < .001$) se correlacionam moderada e positivamente com a Depressão (EADS-42).

No que concerne ao contributo do medo da compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros) na variância da depressão, pela observação dos resultados da regressão constatou-se que as variáveis predictoras produziram um modelo explicativo ($F(3,167) = 34.725, p < .001, R^2 = .384$), explicando 38.4% da depressão. Uma vez mais, o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* foi a variável que maior contributo revelou nesta explicação ($\beta = .50, p < .001$), seguindo-se o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos ($\beta = .21, p = .017$). (cf. Quadro 16).

Medo da compaixão (medo da compaixão pelos outros, pelo Eu e medo da compaixão por parte dos outros) e Ansiedade

Pela análise das correlações de *Pearson*, relativamente ao **género masculino**, observou-se que o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros não se correlaciona com a Ansiedade ($r = .16, p = .063$). Contudo, tanto o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* ($r = .43, p < .001$) como o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros (EMC_R) ($r = .45, p < .001$) correlacionam-se moderada e positivamente com a Ansiedade (EADS-42).

Com o objectivo de compreender qual o contributo do medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, do medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* e do medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros na variância da ansiedade, realizou-se a uma regressão linear múltipla (método *Enter*), usando estas características como predictoras da ansiedade. Os resultados permitiram constatar que as variáveis predictoras produziram um modelo explicativo ($F(3,127) = 13.043, p < .001, R^2 = .236$), cuja variância da ansiedade explicada foi de 23.6%. Neste caso, foi o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros ($\beta = .33; p = .006$) a variável que mais contribuiu para a predição da ansiedade, seguindo-se o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* ($\beta = .25, p = .030$) (cf. Quadro 17).

Procedeu-se de igual modo face ao **género feminino**, e assim, primeiramente pela análise das correlações de *Pearson*, verificou-se que o

medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros (EMC_H) se correlaciona de forma positiva mas baixa com a Ansiedade (EADS-42) ($r = .28, p < .001$). Por seu turno, tanto o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* (EMC_A) ($r = .63, p < .001$), como o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros (EMC_R) ($r = .52, p < .001$) se correlacionam moderada e positivamente com a Ansiedade.

Relativamente ao contributo do medo da compaixão na predição da ansiedade, verificou-se pela análise da regressão, que as variáveis preditoras também produziram um modelo estatisticamente significativo ($F(3,167) = 39.096, p < .001, R^2 = .413$), explicando 41.3% da ansiedade. Uma vez mais, o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* foi a variável que maior contributo revelou nesta explicação ($\beta = .52, p < .001$), seguindo-se o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros ($\beta = .21, p = .014$) (cf. Quadro 18).

Medo da compaixão (medo da compaixão pelos outros, pelo Eu e medo da compaixão por parte dos outros) e Stress

No que diz respeito ao **género masculino**, pela análise das correlações de *Pearson*, foi possível observar-se que o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros não se encontra correlacionado com o Stress ($r = .10, p = .243$). Verificou-se ainda que o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* se correlaciona moderada e positivamente com o Stress ($r = .40, p < .001$), enquanto que o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros se correlaciona de forma positiva mas baixa com o Stress ($r = .38, p < .001$).

A fim de perceber qual o contributo do medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, do medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* e do medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros na variância do stress, realizou-se a uma regressão linear múltipla (método *Enter*), sendo estas características as variáveis preditoras. Observou-se que as variáveis preditoras produziram um modelo explicativo ($F(3,127) = 9.935, p < .001, R^2 = .190$), em que foi explicada 19.0% da variância do stress. Neste caso, apenas o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* ($\beta = .30, p = .012$) emergiu na predição do stress (cf. Quadro 19).

Relativamente ao **género feminino**, pela análise das correlações de *Pearson*, observou-se que o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros (EMC_H) está correlacionado de forma positiva mas baixa com o Stress (EADS-42) ($r = .31, p < .001$). O medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* (EMC_A) ($r = .52, p < .001$), tal como o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros (EMC_R) ($r = .47, p < .001$) encontram-se moderada e positivamente correlacionados com o Stress (EADS-42).

De igual modo, foram efectuadas análises de regressão múltipla, com o objectivo de perceber qual o contributo do medo da compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros) na variância do Stress. Os resultados revelaram que as variáveis preditoras também produziram um modelo

estatisticamente significativo ($F(3,167) = 23.611, p < .001, R^2 = .298$), explicando 29.8% do stress. Neste caso, foi o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* a variável que maior contributo prestou ao modelo ($\beta = .28, p < .001$), seguindo-se o medo de receber sentimentos de compaixão pelos outros ($\beta = .20, p = .030$) (cf. Quadro 20).

Medo da compaixão (medo da compaixão pelos outros, pelo Eu e medo da compaixão por parte dos outros) e Ideação Paranóide

A partir da análise das correlações de *Pearson*, relativamente ao **género masculino**, observou-se que o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros apresenta uma correlação positiva e baixa com a ideação paranóide ($r = .34, p < .001$). Observou-se ainda que o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* se correlaciona moderada e positivamente com a ideação paranóide ($r = .45, p < .001$), tal como o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros ($r = .52, p < .001$).

Com o objectivo de perceber qual o contributo do medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, do medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* e do medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros na variância da ideação paranóide, realizou-se a uma regressão linear múltipla (método *Enter*), tendo estas características como predictoras da ideação paranóide. Os resultados permitiram verificar que as variáveis predictoras produziram um modelo explicativo ($F(3,127) = 17.093, p < .001, R^2 = .288$), tendo sido explicada 28.8% da variância da ideação paranóide. Apenas o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros ($\beta = .38, p = .001$) emergiu como variável preditora da ideação paranóide (cf. Quadro 21).

Efectuaram-se de igual modo, os procedimentos anteriormente descritos para o **género feminino**. Assim, através da análise das correlações de *Pearson*, verificou-se que o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros se correlaciona de forma positiva e baixa com a ideação paranóide ($r = .38, p < .001$). O medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* ($r = .58, p < .001$), tal como o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros ($r = .62, p < .001$) encontram-se correlacionados moderada e positivamente com a ideação paranóide.

Quanto ao contributo do medo da compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros) na variância da ideação paranóide, pela análise dos resultados da regressão, observou-se que as variáveis predictoras também produziram um modelo explicativo ($F(3,167) = 42.464, p < .001, R^2 = .433$), explicando 43.3% da paranóia. Aqui, o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros foi a variável que mais contribuiu para o modelo ($\beta = .41; p < .001$), seguindo-se o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* ($\beta = .29, p < .001$), sendo que, uma vez mais, o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros ($\beta = .02; p = .767$) não contribuiu de forma significativa na predição da ideação paranóide (cf. Quadro 22).

V - Discussão

1. Estudo das propriedades psicométricas da FCS (*Fears of Compassion Scales*) para a população portuguesa

1.2. Estudo das características psicométricas da Escala do Medo da Compaixão pelos outros (EMC_H)

O presente estudo teve como **objectivo** estudar as qualidades psicométricas da Escala do Medo da Compaixão pelos outros, debruçando-se especificamente sobre a análise da sua estrutura factorial, consistência interna e validades convergente e divergente, recorrendo, para tal, a medidas de auto-criticismo, compaixão e, ainda, de sintomatologia psicopatológica (Depressão, Ansiedade e Stress), replicando, deste modo, o estudo das características psicométricas da versão original do instrumento (Gilbert, et al., 2010). Procurou-se, ainda, estudar a validade convergente do instrumento tendo em consideração medidas de vergonha (interna e externa), e a validade divergente recorrendo a uma medida de ideação paranóide.

No que diz respeito à **estrutura factorial** da medida, os resultados revelaram que a versão portuguesa da *Fear of Compassion Scale For Others* apresenta uma estrutura unifactorial, podendo afirmar-se a existência de um único padrão interpretável do instrumento, correspondente a uma resposta global do medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros. Estes resultados suportam a premissa defendida por Gilbert et al. (2010), que aponta para que a estrutura factorial da Escala do Medo da Compaixão pelos outros deva ser compreendida como uma medida unifactorial, isto é, contendo um único factor, no qual o medo específico a ser medido (i.e. medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros) não pode ser decomposto de forma correcta em factores independentes.

No que concerne ao **estudo dos itens**, encontrou-se que na sua larga maioria, estes apresentaram magnitudes de correlação item-total positivas e moderadas, sendo que três deles apresentaram coeficientes de correlação altos. Este coeficiente dá-nos o poder discriminativo do item, isto é, o grau em que este se diferencia, no mesmo sentido da escala global, sendo que valores mais elevados de poder discriminativo se associam a coeficientes mais elevados de fidelidade da medida, uma vez que vão no sentido da sua homogeneidade ou consistência (Almeida & Freire, 2008). Contudo, importa atentar na necessidade de eliminar o item 10 (*“As pessoas precisam de se ajudar a si mesmas em vez de estarem à espera que os outros as ajudem”*) que careceu de consistência estatística, quando comparado com os restantes itens. A sua eliminação justificou-se, uma vez que o item apresentava valores discrepantes relativamente aos restantes, no que diz respeito à comunalidade, saturação factorial, correlação item-total, tendo-se verificado ainda que o valor de alfa de *Cronbach* caso o item fosse retirado, aumentaria significativamente. Hipotetiza-se que uma das possíveis causas para os

Medo da Compaixão: estudo das propriedades psicométricas da *Fears of Compassion Scales* (FCS) e da sua relação com medidas de Vergonha, Compaixão e Psicopatologia

Diana Simões (e-mail: diana_simoes@msn.com) 2012

resultados encontrados, possa estar relacionada com a formulação semântica do item, uma vez que nos direcciona no sentido de que as pessoas necessitam de sentir compaixão por si próprias, em vez de esperar que os outros desenvolvam este tipo de sentimentos por si.

No que concerne à **fidelidade**, verificou-se que o instrumento revelou uma boa consistência interna, com um valor de alfa de *Cronbach* de .88. A boa consistência interna corrobora os resultados encontrados pelos autores da versão original do instrumento, nas duas amostras distintas que foram estudadas, o que permite confirmar que, na sua versão portuguesa, a *Fear of Compassion For Others*, possui elevados indicadores de fidelidade, suportando empiricamente a possibilidade da sua aplicação como medida do medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros (Gilbert et. al, 2010).

No que concerne ao estudo da validade, a Escala do Medo da Compaixão pelos outros revelou possuir uma boa **validade convergente**, uma vez que os resultados demonstraram que esta medida se encontra positivamente correlacionada com a vergonha externa (OAS), e com a vergonha interna (ISS), embora se verifiquem baixas magnitudes. Não foi efectuada esta análise no estudo da versão original da medida, pelo que não há qualquer fonte que permita infirmar ou corroborar os dados obtidos. Contudo, neste âmbito, Gilbert (2005, 2010) sugere que as nossas capacidades para desenvolver compaixão estão ancoradas no sistema vincutivo e que consoante o contexto, as memórias emocionais (positivas (e.g. carinho) ou negativas (e.g. vergonha) nele geradas podem ser reactivadas, facilitando ou, por outro lado, dificultando esse processo. Neste sentido, o autor sugere que o medo da compaixão pode estar especialmente associado a pessoas com altos níveis de vergonha e de auto-criticismo. Verificou-se ainda que esta medida se encontrava positivamente correlacionada, embora com uma magnitude muito baixa, com as formas *Eu-detestado* e *Eu-inadequado* do Auto-criticismo (FSCRS), não se tendo verificado, qualquer associação entre esta medida e a forma de Auto-criticismo *Eu-tranquilizador*. Tendo em conta as magnitudes de correlação, pode afirmar-se que os resultados vão de encontro àqueles encontrados no estudo da versão original da medida (Gilbert et al., 2010). As magnitudes de correlação encontradas tornam-se mais claras se atentarmos que o auto-criticismo se trata de uma relação do *Eu* para com o próprio *Eu*, não assentando por isso numa base de relacionamento interpessoal (Gilbert et al., 2004). Além disto, estudos apontam para que o auto-criticismo esteja associado ao medo, à dificuldade ou incapacidade de se ser auto-compassivo, isto é, de desenvolver para com o próprio afecto positivo (Neff, 2003a, 2003b). Assim, se perante falhas e imperfeições, os indivíduos tendem a auto-criticar-se, e a isolar-se, entendendo a sua experiência como única no mundo e, portanto, não partilhada com a humanidade, perpetuando assim numa sobre-identificação com as emoções e experiências negativas que vivência, é de alguma forma de esperar que esta associação seja de baixa magnitude embora positiva.

Encontrou-se ainda que a Escala do Medo da Compaixão pelos outros

se encontra positivamente correlacionada com as facetas negativas da Auto-compaixão (auto-crítica, isolamento e sobre-identificação), embora com baixa magnitude. Estes resultados estão também em consonância com aqueles encontrados no estudo da versão original da medida (Gilbert, et al., 2010).

Quanto à **validade divergente**, verificou-se que a Escala do Medo da Compaixão pelos outros apresentava correlações positivas e com magnitudes baixas com as medidas de sintomatologia psicopatológica. Uma análise comparativa através do teste *t* de *Student* para amostras independentes, permitiu verificar que sujeitos com níveis superiores de medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros se distinguiam daqueles com níveis mais baixos relativamente àquela sintomatologia. Os dados sugeriram que esta escala apresenta uma boa validade divergente, sendo capaz de discriminar entre indivíduos com índices superiores e inferiores de sintomatologia psicopatológica. Deste modo, aqueles que apresentam mais medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, tendem a apresentar mais sintomatologia depressiva, ansiosa e de stress, tal como de ideação paranóide, comparativamente aos indivíduos que não temem desenvolver compaixão pelos outros. Estes resultados vão de encontro aos encontrados no estudo original, à excepção da associação entre a Escala do Medo da Compaixão pelos outros e a ideação paranóide, que não foi analisada no estudo da versão original da presente medida (Gilbert et al., 2010) e ainda em estudos levados a cabo recentemente neste âmbito (Gilbert, McEwan, Chotai, et al., 2011). Os resultados obtidos vão de encontro ao preconizado por Neff (2003a, 2003b), indicando uma correlação de baixa magnitude entre a psicopatologia e atitudes e capacidades de tranquilização, de desenvolver afecto positivo e de bondade para com o próprio, do mesmo modo como o fazemos com os outros. Esta medida, porém, não se correlacionou com as facetas positivas da auto-compaixão, o que vai ao encontro do esperado, visto que estas competências, nomeadamente, bondade, humanidade comum e *mindfulness*, se encontram associadas e dirigidas apenas ao *Eu*, não estando direccionadas para o modo como se teme desenvolver compaixão pelos outros.

1.3 Estudo das características psicométricas da Escala do Medo da Compaixão pelo *Eu* (EMC_A)

Este estudo pretendeu analisar as características psicométricas da Escala do Medo da Compaixão pelo *Eu*, debruçando-se para isso sobre a análise da sua estrutura factorial, consistência interna e validades convergente e divergente, tendo recorrido para tal, a medidas de auto-criticismo, compaixão e de sintomatologia psicopatológica (Depressão, Ansiedade e Stress), replicando desta forma os estudos levados a cabo pelos autores da versão original da medida (Gilbert et. al., 2010). No entanto, procurou-se estudar ainda a validade convergente tendo em consideração medidas de vergonha (interna e externa), e a validade divergente considerando uma medida de ideação paranóide, no sentido de estender os estudos realizados até aqui.

Os resultados indicaram que a versão portuguesa da *Fear of Compassion Scale For Self* apresenta uma **estrutura unifactorial**, corroborando a existência de um padrão único interpretável da medida que corresponde a uma resposta global do medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu*. Estes resultados estão de acordo com a premissa de Gilbert et al. (2010) que defende que a estrutura factorial da escala deve ser compreendida como uma medida que contém apenas um único factor no qual o que se visa medir não pode ser correctamente decomposto noutros factores independentes. Reforça-se então a pertinência da utilização desta escala como medida global do medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu*.

Relativamente ao **estudo dos itens**, encontrou-se que na sua larga maioria, estes apresentaram magnitudes de correlação item-total positivas e moderadas, sendo que nove deles apresentaram coeficientes de correlação altos. Este coeficiente de correlação dá-nos o poder discriminativo do item, isto é, o grau em que o item se diferencia no mesmo sentido da escala global, sendo este valores reveladores do poder discriminativo dos itens. Assim, uma vez que valores mais elevados de poder discriminativo dos itens se associam a coeficientes mais elevados de consistência da escala (Almeida & Freire, 2008), estamos perante mais uma confirmação da robustez da estrutura unifactorial encontrada. Contudo, considera-se pertinente a discussão do item 15 (“*É mais fácil para mim ser crítico comigo do que compassivo*”), na medida em que comparativamente aos restantes itens, os seus valores de comunalidade, saturação factorial e correlação item-total apresentaram magnitudes ligeiramente inferiores, sendo que o alfa de *Cronbach* caso o item fosse excluído incrementaria ligeiramente, podendo mesmo considerar-se de forma insignificante. Pensa-se que na base de tais discrepâncias possa estar a construção semântica do item, uma vez que este não está no sentido de se ter medo de ser compassivo relativamente a si próprio, mas ao invés, aborda o auto-criticismo em primeira instância como estratégia a adoptar. Perante isto, sugere-se que futuramente a sua formulação se direcione no sentido de referir dificuldades em ser-se auto-compassivo (e.g. Tenho mais dificuldade em ser compassivo comigo do que crítico).

Quanto à **fidelidade**, este instrumento apresentou um valor de alfa de *Cronbach* de .94, sendo este um muito bom indicador de consistência interna. Este resultado coaduna-se com o encontrado pelos autores da versão original, comparativamente a ambas as amostras, permitindo confirmar que o instrumento possui elevados valores indicadores de fidelidade, suportando empiricamente a possibilidade da sua aplicação como medida do medo de desenvolver e expressar sentimentos de compaixão relativamente ao próprio *Eu* (Gilbert, et al., 2010).

Verificou-se a existência de uma boa **validade convergente**, visto que os resultados demonstraram que a Escala do Medo da Compaixão pelo *Eu* se encontrava correlacionada de forma positiva e com magnitude moderada com a vergonha externa (OAS) e com a vergonha interna (ISS). Não foram ainda realizados estudos neste sentido, pelo que não é possível infirmar ou

corroborar os dados obtidos. Verificou-se ainda, que a Escala do Medo da Compaixão pelo *Eu* se encontrava correlacionada de forma positiva e moderada com as formas *Eu-inadequado* e *Eu-detestado* do Auto-criticismo, tendo sido ainda encontradas associações negativas entre esta medida e a forma *Eu-tranquilizador*. Neste sentido, observaram-se correlações positivas, com baixas magnitudes entre a Escala do Medo da Compaixão pelo *Eu* e as facetas negativas da Auto-Compaixão (auto-crítica, isolamento e sobre-identificação). Estes resultados estão de acordo com os resultados encontrados por Gilbert et al, (2010) e vão de encontro ao que tem vindo a ser postulado por teóricos da vergonha, do auto-criticismo e, mais recentemente, da auto-compaixão ao revelarem que pessoas que se auto-avaliam como sendo fracas e inadequadas quer aos seus olhos (vergonha interna), quer aos olhos dos outros (vergonha externa), perante fracassos e falhas, tendem a adoptar atitudes auto-críticas, sendo muitas vezes difícil imaginar ou sentir atitudes/sentimentos tranquilizadores, carinhosos e compassivos. A este propósito Gilbert et al., 2006 demonstraram que o auto-criticismo se encontrava associado a dificuldades em gerar imagens e sentimentos de auto-compaixão, apoiando ainda esta associação numa premissa de Gilbert (2005) relativa ao facto de que pessoas auto-críticas receiam ser sentir afecto positivo relativamente a si mesmas.

Quanto à **validade divergente**, verificou-se que a Escala do Medo da Compaixão pelo *Eu* se apresentava correlacionada de forma negativa e muito baixa com as facetas positivas da auto-compaixão. Contudo, encontrou-se correlacionada de forma positiva e com magnitude moderada com as medidas de sintomatologia psicopatológica, mais especificamente, com a depressão, ansiedade e stress. Estes resultados coadunam-se com aqueles verificados no estudo da versão original do instrumento, tendo-se encontrado magnitudes de correlação ligeiramente superiores no presente estudo (Gilbert et al., 2010). Estes resultados estão ainda de acordo com dados recentes encontrados neste âmbito (Gilbert, McEwan, Chotai, et al., 2011). Quanto à ideiação paranóide, não é possível infirmar ou corroborar os dados do estudo original, uma vez que não foram ainda efectuados estudos neste sentido. Os resultados dos testes *t* de *Student* para amostras independentes revelaram que sujeitos com mais medo de desenvolver e expressar sentimentos de compaixão por eles mesmos, tendem a apresentar maior vulnerabilidade à sintomatologia depressiva, ansiosa e de stress, comparativamente a indivíduos que não temem ser compassivos para com eles mesmos. De igual modo, se verificou que indivíduos com mais receio de expressar e sentir compaixão por si próprios se associam a níveis mais elevados de ideiação paranóide. Estes resultados vão ao encontro dos postulados de Neff (2003 a, b) ao afirmar a baixa associação entre a sintomatologia psicopatológica e atitudes e capacidades de tranquilização, bem como entre esta e o desenvolvimento de afecto positivo para com o próprio. Neste âmbito, a literatura aponta para que a capacidade de as pessoas se auto-tranquilizarem, desenvolverem sentimentos de carinho e bondade para consigo próprias, esteja associada a níveis mais baixos de depressão, ansiedade, bem como sentimentos de inferioridade,

comportamentos submissivos e vergonha (Gilbert et al., 2004; Gilbert & Procter, 2006).

1.4 Estudo das características psicométricas da Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros (EMC_R)

Este estudo pretendeu explorar as características psicométricas da Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros, versão portuguesa da *Fear of Compassion Scale For Self*, tendo para isso analisado a sua estrutura factorial, consistência interna e validades convergente e divergente. Para tal, recorreu-se a medidas de Auto-criticismo, Compaixão e ainda de sintomatologia psicopatológica (Depressão, Ansiedade e Stress). Contudo, no sentido de estender os estudos levados a cabo na análise da versão original da medida (Gilbert et al., 2010), procurou-se ainda estudar a validade convergente do instrumento considerando medidas de Vergonha (interna e externa), e a sua validade divergente atendendo a uma medida de ideação paranóide.

Os resultados obtidos permitiram concluir que a versão portuguesa da *Fear of Compassion Scale From Others* apresenta uma **estrutura unifactorial**, corroborando a existência de um padrão único de interpretação desta medida, correspondente a uma resposta global do medo de receber/sentir sentimentos de compaixão por parte dos outros. Estes resultados suportam a premissa defendida por Gilbert et al. (2010) de que a estrutura factorial da escala deve ser compreendida como contendo apenas e só um factor, no qual o que se visa medir (medo de receber compaixão por parte dos outros) não pode ser correctamente decomposto noutros factores independentes. Reforça-se assim a pertinência da utilização desta escala como medida global do medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros.

Quanto ao **estudo dos itens**, encontrou-se que na sua larga maioria, estes apresentaram magnitudes de correlação item-total positivas e moderadas, sendo que três deles apresentaram coeficientes de correlação altos. Este coeficiente indica-nos o poder discriminativo do item, isto é, o grau em que este se diferencia, no mesmo sentido da escala global, sendo que valores mais elevados de poder discriminativo se associam a coeficientes mais elevados de fidelidade da medida, uma vez que vão no sentido da sua homogeneidade ou consistência (Almeida & Freire, 2008). Perante os valores consistentes de saturação factorial, comunalidades e ainda tendo em conta que o valor de alfa de *Cronbach* caso o item fosse excluído, não aumentaria face a nenhum item, estamos perante uma outra confirmação de que a estrutura unifactorial da medida é robusta e revestida de significância estatística.

Relativamente à **fidelidade**, verificou-se a Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros apresentou um muito bom indicador de consistência interna, tendo sido o valor de alfa de *Cronbach* de .91. Este resultado coaduna-se com aqueles encontrados pelos autores da versão original, sendo mesmo superior, o que permite confirmar que na sua versão

portuguesa, a *Fear of Compassion From Others*, possui valores indicadores de fidelidade elevados, suportando empiricamente a possibilidade da sua aplicação como medida do medo de receber e experienciar sentimentos de compaixão por parte dos outros (Gilbert, et al., 2010).

No que respeita à **validade convergente**, os resultados demonstraram que a Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros se encontrava correlacionada de forma positiva e moderada com a vergonha externa (OAS) e com a vergonha interna (ISS). Uma vez mais, face a estes resultados não é possível infirmar ou corroborar os dados obtidos, visto que não foram realizadas estas análises no estudo da versão original da medida. Encontrou-se ainda que a esta medida encontrava correlacionada positivamente e com magnitudes moderadas, com as formas *Eu-inadequado* e *Eu-detestado* do Auto-criticismo, e ainda com as facetas negativas da Auto-Compaixão (auto-crítica, isolamento e sobre-identificação), e de forma negativa e baixa com a forma *Eu-tranquilizador*. Estes achados vão de encontro aos resultados encontrados por Gilbert et al, (2010). Uma vez mais, os resultados vão encontro do que tem vindo a ser apontado por alguns teóricos vergonha, do auto-criticismo e da auto-compaixão (Goss, Gilbert, & Allan., 1994; Gilbert et al., 2004; Neff, 2003a, 2003b).

Quanto à **validade divergente**, verificou-se que a Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros se apresentava correlacionada de forma negativa com as facetas positivas da auto-compaixão. Porém, correlacionou-se de forma positiva e com magnitude moderada com a sintomatologia psicopatológica, indo os resultados de encontro aos encontrados no estudo da versão original do instrumento (Gilbert et al., 2010), excepto no que diz respeito à ideação paranóide, que como referido anteriormente, ainda não foi estudada neste contexto. Os resultados dos testes *t* de *Student* para amostras independentes revelaram que sujeitos com mais medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros, tendem a apresentar maior vulnerabilidade à sintomatologia depressiva, ansiosa e de stress, comparativamente a indivíduos que não temem receber este tipo de sentimentos provenientes dos outros. De igual modo se verificou que indivíduos com mais receio de receber compaixão por parte dos outros apresentavam níveis mais elevados de ideação paranóide.

Em síntese, os dados obtidos apontam para uma boa qualidade psicométrica das Escalas do Medo da compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros). De facto, todos os itens que as constituem parecem contribuir para a avaliação do que cada um dos instrumentos pretende medir. Cada uma das escalas mostrou ser um instrumento fidedigno, dados bons os valores de consistência interna encontrados. As análises factoriais mostraram que as estruturas unifactoriais pareceram mais adequadas. Também os estudos das suas validades permitiram apurar que As Escalas do Medo da Compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros) se correlacionam com outras medidas no sentido esperado, indicando, assim, boas validades de constructo. Em suma, de uma forma global, os resultados obtidos foram semelhantes àqueles encontrados pelos autores que desenvolveram a versão

original destas medidas, consolidando, assim, os dados a favor de boas qualidades psicométricas dos instrumentos (Gilbert et al., 2010).

2. Estudo das diferenças de género nas variáveis em análise

Neste estudo, importa referir que uma vez encontradas diferenças de género numa das variáveis predominantes na presente investigação (EMC_A) optou-se por conduzir as análises seguintes de forma diferenciada, para homens e mulheres. Do mesmo modo, a discussão será elaborada tendo por base as hipóteses previamente apontadas, dando contudo, relevância às mais proeminentes diferenças encontradas entre géneros.

3. Experiências de Vergonha na Infância (com pai e mãe), Impacto traumático e Centralidade das experiências de vergonha, Memórias precoces de Calor/Afecto e Segurança e o Medo da Compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros)

Este estudo teve como objectivo analisar a existência de associações entre as experiências de vergonha na infância com o pai e com a mãe, o impacto traumático e centralidade das experiências de vergonha, as memórias precoces de calor/afecto e segurança e o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, pelo *Eu*, bem como o medo de receber este tipo de sentimentos por parte dos outros. Neste seguimento, pretendeu-se ainda compreender de que forma contribuem as experiências de vergonha na infância (pai e mãe), o impacto traumático e centralidade das experiências de vergonha, e ainda as memórias de calor/ afecto e segurança, na variação do medo da compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros).

No que concerne ao estudo da existência de relações entre o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros e as experiências de vergonha na infância com o pai e com a mãe, o impacto traumático, a centralidade das experiências de vergonha, no género masculino, verificou-se a inexistência de associações, podendo deste modo, infirmar-se as hipóteses previamente traçadas. Tal facto pode ser interpretado se se atender a que a natureza destas experiências diz respeito a aprendizagens relativas ao *Eu*, isto é, não associadas e implicadas na relação do *Eu* com os outros. Todavia, o mesmo não se verificou face ao género feminino, uma vez que se encontraram associações positivas, embora com magnitudes muito baixas, entre as referidas variáveis, permitindo então corroborar as hipóteses previamente estabelecidas. Estes resultados levam-nos a hipotetizar que, embora estas vivências sejam relativas ao *Eu* e se encontrem na base da criação de modelos internos negativos, estas possam também constituir uma base de aprendizagem respeitante ao modo como nos relacionamos com os outros (Irons & Gilbert, 2005; Tangney & Dearing, 2002). Estes achados poderão, de igual forma, ser analisados tendo em consideração aspectos culturais associados ao papel do género e às características valorizadas

socialmente para cada um dos géneros, no sentido em que a sociedade incute às mulheres, desde muito cedo, o papel de figura cuidadora (e.g. figura materna), e ao homem o sentido de resistência e independência (Deaux & Kite, 1993). No sentido de melhor compreender esta divergência, considera-se que seria pertinente, futuramente, proceder à réplica deste estudo.

Quanto à existência de relações entre as memórias precoces de calor/afecto e segurança e o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, os resultados indicaram que tanto nos homens como nas mulheres, não se encontraram associações significativas. Consideram-se as hipóteses previamente traçadas corroboradas, no sentido em que, se esperava que as memórias de calor/afecto e segurança sustentadas no *Eu*, se encontrassem menos associadas ao medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros. Uma vez mais, estes resultados justificam-se através da premissa de que as referidas memórias são respeitantes à própria pessoa e, embora sejam construídas no seio das relações sociais, não se torna plausível esperar que estas estejam relacionadas com o medo de se ser compassivo com os outros. Esta não associação poderá encontrar sustento nas conjecturas de Baumeister et al. (2001) ao afirmar que as emoções e eventos negativos prevaleçam sobre os positivos, no processamento de acontecimentos de vida. A adir isto, podem ter-se em consideração factores contextuais e culturais, no sentido em que somos fomentados, especialmente na cultura ocidental, a desenvolver para com os outros sentimentos de bondade e de cuidado.

Os resultados das regressões foram apenas significativos relativamente ao género feminino, ao revelar que somente o impacto traumático das experiências de vergonha se constituiu como preditor do medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros. Este facto poderá encontrar sustento nos dados encontrados por Kessler, Sonuga, Bromet, Hughes et al., (1995), ao revelarem que as mulheres se encontram frequentemente mais expostas a experiências traumáticas, do que os homens. Mais ainda, estes resultados vão no sentido dos encontrados por Gilbert et al. (2010), que apontam para que o medo de se ser compassivo relativamente aos outros esteja associado a relações precoces de vinculação insegura.

Relativamente à possível relação entre o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* e as experiências de vergonha na infância com o pai e com a mãe, o impacto traumático e a centralidade das experiências de vergonha, os resultados demonstraram a existência de associações positivas entre as variáveis, tanto para homens como para mulheres, o que permite confirmar as hipóteses traçadas para este estudo. Salienta-se, no entanto, que se verificaram magnitudes de correlação superiores para o género feminino, no que diz respeito ao impacto traumático e à centralidade das experiências de vergonha. Estes resultados poderão encontrar âncora em estudos que demonstraram que as mulheres tendem a estar mais frequentemente expostas a eventos de cariz traumático do que os homens (Kessler et al., 1995) e ainda naqueles que sugerem que estas apresentam também maior tendência do que os homens, para percepcionar acontecimentos negativos como centrais para a sua identidade

(Boals, 2010). As experiências de vergonha na infância com a mãe parecem, por seu turno, apresentar magnitudes de correlação superiores nos homens. Verificaram-se, ainda, associações negativas entre as memórias precoces de calor/afecto e segurança e o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu*, para ambos os géneros, o que permite corroborar as hipóteses estabelecidas neste sentido.

Os resultados das regressões mostraram que relativamente aos homens, são as experiências de vergonha na infância com a mãe, a centralidade das experiências de vergonha e a carência de memórias precoces de calor/afecto e segurança que se afirmam na predição do medo de desenvolver sentimentos de compaixão por si próprios. No que diz respeito às mulheres, o impacto traumático e a centralidade das experiências de vergonha são os únicos preditores do medo de desenvolver sentimentos de compaixão por si próprias, resultados estes sustentados por estudos que sugerem a divergência entre géneros relativamente à centralidade e processamento de eventos com características traumáticas (Boals, 2001; Kessler, et al., 1995). No sentido de corroborar a generalidade destes resultados, a literatura sugere que quando experienciamos vivências precoces caracterizadas pela desvalorização, inferiorização e vergonha, e pobres no que toca à tranquilização, carinho e incentivo à expressão emocional, há uma maior probabilidade de desenvolvermos uma visão negativa das nossas emoções e internalizar uma atitude auto-invalidante (Leahy, 2005; Irons & Gilbert, 2005).

Por último, os resultados demonstraram que em homens e mulheres, as experiências de vergonha na infância com o pai e com a mãe, o impacto traumático e também a centralidade das experiências de vergonha se encontram positivamente associados ao medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros. Importa contudo, realçar que, uma vez mais, se verificaram magnitudes de correlação superiores relativamente ao impacto traumático e centralidade das experiências de vergonha, para o género feminino. Verificaram-se ainda associações negativas entre as memórias de calor/afecto e segurança e o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros. De uma forma global, os resultados encontrados permitem validar as hipóteses previamente traçadas.

Quanto aos resultados das regressões, verificou-se que a centralidade das experiências de vergonha se constituiu um denominador comum, para a ambos os géneros, no que concerne à predição do medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros. Contudo, constatou-se novamente que nos homens, também a carência de memórias de calor/afecto e segurança emergiram na predição do medo de receber este tipo de sentimentos.

Os resultados do presente estudo evidenciam que, para ambos os géneros, as experiências precoces com os cuidadores, tal como o impacto traumático e a centralidade das experiências de vergonha na infância e adolescência se associam predominantemente, não só ao medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo próprio *Eu*, mas também de receber este tipo de sentimentos por parte dos outros. Embora ainda não

tenham sido realizados estudos desta natureza, a literatura existente até à data suporta estes dados, na medida em que evidencia a importância das relações que estabelecemos precocemente com os cuidadores (geralmente os pais), permitindo-nos aprender, através dos sinais que estes nos dão, a construir padrões organizacionais de como nos havemos de comportar relativamente aos outros, bem como esperar que estes se comportem relativamente a nós, e nesta base, aprendemos também a construir os próprios modelos internos que nos ditam a relação que estabeleceremos com o nosso *Eu* (Mikulincer & Shaver, 2007; Matos, Pinto-Gouveia, & Costa, 2011). Da mesma forma, a validação emocional durante a infância e as memórias de calor e afecto que retemos, constituem-se pontos-chave na regulação dos nossos sistemas afectivos, influenciando, deste modo, a forma como experienciamos as nossas emoções actualmente (Bowlby, 1969; Gilbert et al., 2009; Gilbert & Irons, 2004; Gilbert & Procter, 2006; Leahy, 2005; Gilbert, Allan, & Goss, 1996; Rockliff et al., 2011). Estes dados remam ainda, no sentido daqueles encontrados por Gilbert et al. (2010) que evidenciam magnitudes de correlação moderadas entre estilos vincutivos e os medos da compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros).

Por último, importa salientar o papel da centralidade das experiências de vergonha, enquanto denominador comum na predição destes medos, em ambos os géneros. Estes achados vêm reforçar a ênfase que a literatura tem dado recentemente, ao carácter central das experiências de vergonha, na medida em que estas se podem constituir como memórias emocionais centrais, altamente acessíveis, podendo ser percebidas como pontos de referência para a construção mnésica de outros acontecimentos, das nossas narrativas de vida, bem como para a atribuição de significado a experiências passadas e expectativas futuras. Neste sentido, enfatizam ainda o facto de se constituírem como âncoras e pontos de viragem na vida de cada um, sendo por tanto, emblemáticas para o *Eu* (Bernsten & Rubin, 2007; Pinto-Gouveia & Matos, 2011). Os resultados aqui encontrados estendem estas noções, ao demonstrarem que a centralidade das experiências de vergonha se encontram na base não só das relações que estabelecemos com o *Eu*, mas também como pontos-chave que guiam o modo como nos relacionamos com os outros.

Um dado curioso encontrado no presente estudo, tem que ver com o facto de se ter encontrado que as memórias precoces de calor/afecto e segurança se constituem como preditores dos medos de se ser auto-compassivo e de receber compaixão por parte dos outros, unicamente nos homens, pelo que, futuramente, seria importante conduzir estudos no sentido de clarificar esta divergência. Contudo, neste sentido, encontram-se postulados de Gilbert (2005, 2010) que sugerem que as nossas capacidades para desenvolver compaixão estão ancoradas no sistema vincutivo e que, consoante o contexto, as memórias emocionais positivas (e.g. carinho) ou negativas (e.g. vergonha) nele geradas podem ser reactivadas, facilitando ou, por outro lado, dificultando esse processo. Neste sentido, o autor sugere que o medo da compaixão pode estar especialmente associado a pessoas com altos níveis de vergonha e de auto-criticismo.

4. Relação entre Medo da Compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros) e a Vergonha Interna e Vergonha Externa

Com o presente estudo objectivou-se estudar a existência de relações entre o medo de desenvolver sentimentos de compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros) e a vergonha interna e externa. Na mesma linha, pretendeu-se ainda perceber de que modo contribuíram cada um destes medos da compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros) para a variância da vergonha interna e da vergonha externa.

As hipóteses de que quanto maior o medo de desenvolver sentimentos de compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros), maior a vergonha interna e vergonha externa foram, na sua generalidade, corroboradas. Os resultados permitiram, deste modo, verificar associações positivas e moderadas entre o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu*, bem como de receber compaixão por parte dos outros e a vergonha interna, em homens e mulheres. Contudo, verificou-se a existência de uma associação positiva e de baixa magnitude, entre o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros e a vergonha interna, apenas no que diz respeito ao género feminino. Foi ainda possível constatar que são os medos de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* e de receber compaixão por parte dos outros, denominadores comuns na predição da vergonha interna, tanto para homens como para mulheres. No entanto, no que diz respeito aos homens, observou-se que o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, também emergiu na predição da vergonha interna, porém com uma associação negativa. Este é um resultado curioso, uma vez que nos leva a acreditar que nos homens, quanto maior o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, menor é a vergonha interna, ou seja, o sentimento de que se é mau, fraco, inadequado e sem valor (Cook, 1994, 2001; Gilbert, 2002a). Este resultado remete-nos para aspectos culturais associados ao papel dos géneros, na medida em que se espera, de acordo com os padrões e normas sociais, que o desenvolvimento de compaixão pelos outros esteja em grande parte mais associado às mulheres. No entanto, seria pertinente de futuro poder-se explorar este resultado, no sentido de perceber esta contribuição do medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, nos homens, para a variação da sua vergonha interna.

As hipóteses colocadas no sentido de que os medos da compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros) estariam associados à vergonha externa, foram também comprovadas, para ambos os géneros. No entanto, importa realçar as diferenças encontradas relativamente à manifestação destas associações entre géneros. Assim, verificaram-se associações positivas entre os medos da compaixão pelo *Eu* e de receber compaixão por parte dos outros, em homens e mulheres, sendo que as magnitudes de correlação se observaram superiores para as mulheres. Além disto, verificou-se ainda que nas mulheres também o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros se encontrava associado à vergonha externa. Estes

dados encontram, de certo modo, sustento em dados empíricos que apontam para que as mulheres apresentem maior propensão para a vergonha do que os homens (Benetti-McQuoid & Bursik, 2005; Ferguson & Crowley, 1997). Foi ainda possível observar que, no que diz respeito aos homens, o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros foi a variável que mais contribuiu na predição da vergonha externa, seguida do medo de desenvolver compaixão pelos outros. Esta última variável, relata um comportamento, uma vez mais, curioso, no sentido em que a associação encontrada foi novamente negativa, o que nos leva a acreditar que quanto maior o medo de desenvolver sentimentos de compaixão, menor é o sentimento de que se é mau, inadequado, fraco e sem valor aos olhos dos outros (Goss, Gilbert & Allan, 1994). Nas mulheres, apenas os medos de desenvolver compaixão pelo *Eu* e de receber este sentimento por parte dos outros se constituiu preditor da vergonha externa. Os resultados aqui obtidos necessitariam de mais estudos de base para que fosse possível corroborá-los. Todavia, é possível afirmar que estes complementam dados empíricos que nos remetem para o facto de ser difícil ou mesmo evitado por algumas pessoas, o desenvolvimento de atitudes auto-compassivas e de sentimentos de compaixão pelos outros, principalmente por aqueles com elevados níveis de vergonha e auto-criticismo (Gilbert & Procter, 2006). Em suma, os resultados encontrados neste estudo, vão de encontro aos postulados teóricos da Vergonha, do Auto-criticismo e, mais recentemente, da Auto-compaixão, ao revelarem que pessoas que se auto-avaliam como sendo fracas e inadequadas quer aos seus olhos (vergonha interna), quer aos olhos dos outros (vergonha externa), perante fracassos e falhas, tendem a adoptar atitudes auto-críticas, como meio de regulação afectiva, sendo-lhes muitas vezes difícil imaginar ou experienciar atitudes e sentimentos tranquilizadores, carinhosos e compassivos (Gilbert, et al., 2006; Goss, Gilbert, & Allan, 1994; Gilbert et al., 2004; Neff, 2003 a, b, 2009).

5. Relação entre Medo da Compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros) e as Facetas Negativas e Positivas da Auto-compaixão

O presente estudo teve como objectivo investigar a existência de associações entre o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, pelo *Eu*, bem como o medo de receber este tipo de sentimentos por parte dos outros, e as facetas negativas da Auto-compaixão (auto-crítica, isolamento e sobre-identificação), e ainda, a existência de relações entre estes medos e as facetas positivas da Auto-Compaixão (bondade, humanidade comum e *mindfulness*). Neste seguimento pretendeu-se averiguar de que forma poderiam contribuir estes medos na variância das referidas facetas.

Na globalidade, os resultados permitem corroborar as hipóteses traçadas, na medida em que se verificou a existência de associações positivas e com magnitudes moderadas entre o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros e as facetas negativas da Auto-compaixão,

para ambos os géneros. No mesmo sentido, encontraram-se associações positivas, entre o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* e as facetas negativas da Auto-compaixão para ambos os géneros, sendo que esta associação se verificou de maior magnitude no género feminino. Contudo, apenas se verificou a existência de uma associação positiva, com baixa magnitude entre o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros e as facetas negativas da Auto-compaixão, no género feminino. Estes achados corroboram estudos anteriormente efectuados, realçando uma vez mais as associações de maior magnitude respeitantes aos medos de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* e de receber este sentimento por parte dos outros (Gilbert et al., 2010). As análises das regressões permitiram verificar que para o género feminino, são os medos de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros e pelo *Eu* que emergem na predição destas facetas negativas da Auto-Compaixão, enquanto que nos homens é unicamente o medo de receber compaixão por parte dos outros. Este resultado está em consonância com o que Neff (2003a, 2003b) anuncia, ao verificar que as mulheres apresentam níveis mais baixos de auto-compaixão do que os homens, isto é, as mulheres tendem mais ao auto-julgamento, a sentirem-se mais isoladas quando confrontadas com situações dolorosas e a sobre-identificarem-se com as suas vivências e emoções negativas.

As hipóteses de que se existissem associações, estas seriam negativas entre os medos da compaixão e as facetas positivas da Auto-compaixão (bondade, humanidade comum e *mindfulness*), foram também corroboradas. Contudo, importa atentar que a única associação que se verificou foi negativa e de baixa magnitude entre o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* e estas facetas, no género feminino, sendo que os resultados das regressões confirmaram que este medo contribui para a variação do modo como as mulheres vivenciam as facetas positivas da Auto-compaixão. Estes resultados encontram-se em concordância com o facto de que, apesar de as normas sociais incutirem aos homens, desde muito cedo, uma tendência para serem resistentes e independentes (Deaux & Kite, 1993), não surpreende que estes não sejam mais gentis e bondosos para consigo próprios, e não tendam a perceber as suas experiências como parte da humanidade comum, mais do que as mulheres (Neff, 2003a, 2003b). Neste sentido, pensa-se que a única associação encontrada, esteja apoiada no facto de que, embora as mulheres apresentem níveis mais baixos de auto-compaixão, não tenham, porém, menos tendência a serem bondosas e a perceberem o seu sofrimento e experiências, como fazendo parte da condição humana. Estes resultados vão de encontro aos obtidos por Gilbert et al. (2010), ressaltando-se que não foram efectuadas análises por géneros. Além disto, estes resultados encontram-se no mesmo sentido de achados clínicos recentes que apontam para que o treino de competências compassivas, em pessoas com níveis mais elevados de auto-criticismo e vergonha, se denote alvo de medo, irritação, desconforto, levando-as por vezes a evitar este tipo de experiência (Gilbert & Procter, 2006).

6. Relação entre o Medo da Compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros) e a Psicopatologia

O objectivo do presente estudo prendia-se com a investigação da existência de associações entre o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, pelo *Eu*, bem como o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros e a sintomatologia psicopatológica, nomeadamente a depressão, ansiedade, stress e ainda ideação paranóide. Pretendeu-se ainda, neste sentido, perceber de que forma contribui cada um destes medos na variância da sintomatologia psicopatológica.

As hipóteses colocadas foram de um modo geral corroboradas, uma vez se verificou que quanto maior for o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, pelo *Eu* e de receber este tipo de sentimentos por parte dos outros, maiores os níveis de sintomatologia psicopatológica. Os resultados permitiram, então, verificar que tanto o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu*, como o medo de receber este tipo de sentimentos por parte dos outros, se encontram associados de forma positiva e com magnitude moderada à sintomatologia depressiva, ansiosa, associada ao stress e também à ideação paranóide, para ambos os géneros. No entanto, no que se refere ao medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, este está associado positivamente, embora que com baixa magnitude à depressão, ansiedade e stress, apenas no género feminino. No que concerne à sua relação com a ideação paranóide, verificou-se que se encontra positivamente associado, embora que com baixa magnitude, para ambos os géneros. Na globalidade, os resultados referentes à depressão, ansiedade e stress, são corroborados pelos dados obtidos por Gilbert et al. (2010), e ainda por estudos mais recentes neste âmbito (Gilbert, McEwan, Chotai, et al., 2011), embora nenhum tenha ainda estudado as diferenças entre géneros. Todavia, estes resultados estendem aqueles existentes até aqui, na medida em que se torna possível afirmar a presença de associações positivas entre os três medos da compaixão e a ideação paranóide, mais detalhadamente ainda, quer em homens, quer em mulheres. A este nível, existem apenas dados de um pequeno estudo piloto realizado no sentido de treinar competências compassivas com três sujeitos com ideação paranóide, em que se verificaram melhorias significativas em dois deles (Mayhew & Gilbert, 2008, citado em Gilbert et al., 2010).

Os resultados das regressões, demonstraram que em ambos os géneros, apenas o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* e medo de receber compaixão por parte dos outros, se constituíram como preditores da sintomatologia psicopatológica, (depressão, ansiedade, stress e ideação paranóide). Contudo, torna-se fundamental atentar em divergências encontradas quanto aos géneros. No que diz respeito ao contributo dos medos de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* e de receber compaixão por parte dos outros, na variância da depressão, não se verificaram diferenças entre géneros. Porém, relativamente à ansiedade, parece que enquanto para os homens o medo de receber compaixão por parte

dos outros se constitui como primordial preditor, nas mulheres é o medo de desenvolver compaixão pelo *Eu*. Relativamente à variância do stress nos homens, o medo de desenvolverem sentimentos de compaixão pelo *Eu* constituiu-se o único preditor, enquanto que, embora nas mulheres este medo tenha sido o principal preditor do stress, o medo de receber compaixão por parte dos outros também emergiu na sua predição. Por fim, no que diz respeito à variância da ideação paranóide nos homens, apenas o medo de receber sentimentos de compaixão por parte dos outros se manifestou preditor, enquanto que nas mulheres embora este se tenha constituído o principal preditor, o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelo *Eu* também emergiu como preditor. Importa, por fim, atentar que o poder explicativo dos modelos se denotou sempre superior para o género feminino, em detrimento do género masculino. Além disto, uma vez mais, seria pertinente averiguar melhor, o facto de se terem encontrado associações positivas entre o medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros e a sintomatologia psicopatológica, apenas no que concerne ao género feminino, sendo que à partida, se considerem proeminentes para esta análise aspectos culturais, anteriormente mencionados. Os resultados obtidos no presente estudo, permitem em certa medida, complementar os modelos teóricos existentes, bem como com dados empíricos a eles associados, que enfatizam a importância do desenvolvimento de sentimentos, atributos e competências compassivas na promoção do bem-estar (Lisa & Neff, 2012), e na redução da sintomatologia psicopatológica, nomeadamente depressão, ansiedade, e ainda como promotor da resiliência ao stress (Gilbert & Procter, 2006; Neff, 2003 a, b, 2009; MacBeth & Gumley, 2012).

Limitações e direcções futuras.

Não obstante os resultados obtidos, o presente trabalho acarreta algumas limitações. Em primeiro lugar, importa ressaltar que, inicialmente, os objectivos e hipóteses estabelecidos para o presente estudo se centraram na amostra geral, não tendo sido consideradas diferenças de género. Deste ponto de vista, é importante salientar a inexistência de estudos deste cariz que suportem empiricamente os dados encontrados, pelo que se considera importante replicar, futuramente, estas análises considerando diferenças de géneros.

Em segundo lugar, a presente investigação não teve em consideração uma amostra clínica, facto este que não permitiu a avaliação da validade discriminante do instrumento. Neste sentido, e com o objectivo de contribuir para o entendimento do medo de desenvolver atributos e competências compassivas, mais propriamente em contexto terapêutico, este estudo deveria ser replicado em amostras clínicas.

Em terceiro lugar, reconhecendo o facto de se ter recorrido apenas a inventários de auto-resposta, apela-se à necessidade de, futuramente, se adicionar a estes, outros métodos de investigação (e.g., entrevista clínica; construção de cenários activadores de resposta emocional). Inerente a esta questão, tem-se também o facto de alguns dos instrumentos serem de carácter retrospectivo na avaliação de experiências precoces, que apesar de

válido, levanta algumas questões: por um lado, poderá acarretar algum nível de enviesamento de memória, e por outro, não fornece informação rigorosa sobre o contexto em que as interações ocorreram. Ainda neste âmbito, é de referir que os questionários utilizados para avaliar as experiências com os pais poderão implicar uma percepção de avaliação activa dos pais por parte dos participantes, o que poderá levar a que algumas respostas vão no sentido da desejabilidade social.

Em quarto lugar, embora os resultados das análises factoriais tenham sido congruentes com aqueles encontrados na versão original das medidas, seria importante, em estudos futuros, proceder a análises factoriais confirmatórias da Escala do Medo da Compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros), de modo a corroborar a estruturas unifactoriais encontradas na população portuguesa. Além disto, apesar de se terem considerado predominantemente aspectos culturais na exploração dos resultados obtidos face à Escala do Medo da Compaixão pelos outros, seria importante, em estudos futuros ter em consideração estas variáveis.

Em quinto e último lugar, importa ressaltar que as análises efectuadas, por serem de cariz correlacional, não permitem retirar conclusões causa-efeito acerca das variáveis. Neste sentido, seria interessante explorar os resultados obtidos, tendo em consideração análises dessa natureza.

VI - Conclusões

Dada a importância crescente que tem vindo a ser dada ao treino de competências e atributos de compaixão, bem como ao medo que lhe tem sido associado, tendo por bases observações clínicas (Gilbert & Procter, 2006; Gilbert et al., 2010), foi objectivo desta investigação contribuir para uma compreensão mais alargada do modo como este medo se comporta. Assim, partindo dos recentes estudos levados a cabo por Gilbert et al. (2010) ao desenvolverem um instrumento de medida relativo ao medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, pelo *Eu* e em receber compaixão por parte dos outros, o presente estudo pretendeu em primeiro lugar, validar uma medida para a população portuguesa que possibilitasse uma melhor abordagem e exploração destes medos, em contexto terapêutico.

Os resultados obtidos através do estudo das características psicométricas da versão portuguesa da FCS permitiram concluir que as três medidas do medo da compaixão se revelaram estruturas unifactoriais, tal como no estudo da sua versão original, tendo-se encontrado muito bons valores de consistência interna. Isto permite concluir que as Escalas do Medo da Compaixão se constituem medidas fidedignas do ponto de vista empírico, permitindo um padrão conciso de medida do medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, pelo *Eu* e ainda por parte dos outros. As três escalas revelaram um bom comportamento no que concerne à análise dos seus itens, tendo revelado magnitudes de correlação item-total predominantemente moderadas. No que concerne às validades convergente e divergente, as medidas comportaram-se de acordo com o esperado, indo de encontro ao que tem vindo a ser anotado na literatura.

No que respeita às associações encontradas entre as três escalas do medo da compaixão e medidas de vergonha, o presente estudo constitui-se um contributo face ao que tem sido postulado até à data, complementando a literatura e delimitando futuras bases de investigação. Neste sentido, foi possível concluir que o carácter central que as experiências de vergonha permite não só minar a nossa interpretação de eventos passados, bem como as expectativas futuras mas, num sentido mais específico, este parece estar associado ao medo de sentir afecto positivo, quer por parte do *Eu*, quer por parte dos outros. Estes resultados acentuam que com base nas experiências emocionais aversivas que se tornam centrais para as nossas narrativas de vida, estas molda e padronizam comportamentos e emoções futuros. Neste sentido, os resultados ao demonstrarem a existência de positivas entre os medos da compaixão e a vergonha (interna e externa) permitem complementar dados recentes que revelam a existência de associações entre estes medos e o auto-criticismo.

Um dado relevante que acrescenta aos estudos realizados até aqui prende-se com a associação encontrada entre os medos da compaixão e a ideação paranóide, tendo-se verificado magnitudes de correlação predominantemente moderadas em ambos os géneros. Além disto, importa realçar as diferenças de género encontradas no que diz respeito ao medo de desenvolver sentimentos de compaixão pelos outros, em que as mulheres se destacaram pelo facto de se terem verificado quase sempre associações para estas no que diz respeito à maioria das variáveis em estudo, em detrimento do que aconteceu com os homens.

Tendo em consideração os resultados obtidos, continua, no entanto, a ser necessário averiguar hipóteses subjacentes a estas implicações em futuros trabalhos, pelo carácter exploratório e preliminar da informação disponibilizada pelos dados da presente investigação.

Bibliografia

- Abramson, L. Y., & Seligman, M. E. P. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- American Psychiatric Association (2000). *Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais* (4ª Ed. R.). Lisboa: Climepsi Editores.
- Baldwin, M. W., & Dandeneau, S. D. (2005). Understanding and modifying the relational schemas underlying insecurity. In M. W. Baldwin (Ed.), *Interpersonal cognition* (pp. 33-61). New York: Guilford Press.
- Baumeister, R.F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., Vohs, K.D. (2001). Bad Is Stronger Than Good. *Review of General Psychology*, 5 (4), 323-370. Doi: 10.1037//1089-2680.5.4.323
- Baumeister, R.F., & Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529. doi: 10.1037/0033-2909.117.3.497
- Benetti-McQuoid, J. & Bursik, K. (2005). Individual Differences in

- Experiences of and Responses to Guilt and Shame: Examining the Lenses of Gender and Gender Role. *Sex Roles*, 53, 133-142. Doi: 10.1007/s11199-005-4287-4.
- Berntsen, D. & Rubin, D.C. (2006). The centrality of event scale: a measure of integrating a trauma into one's identity and its relation to post-traumatic stress disorder symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 219-231
- Berntsen, D. & Rubin, D.C. (2007). When a trauma becomes a key to identity: Enhanced integration of trauma memories predicts post-traumatic stress disorder symptoms. *Applied Cognitive Psychology*, 21, 417-231.
- Boals, A. (2010). Events that have become central to identity: Gender differences in the centrality of events scale for positive and negative events. *Applied and Cognitive Psychology*. Doi: 10.1002/acp.1548
- Bowlby, J. (1969/1984). *Attachment and loss: Attachment*. London: Basic Books.
- Byrne, R. W. (1995). *The thinking ape*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Cheung, M., Gilbert, P., & Irons, C. (2004). An exploration of shame, social rank and rumination in relation to depression. *Personality and Individual Differences*, 36, 1143-1153.
- Dalai Lama (1995). *The power of compassion*. New Delhi: HarperCollins.
- Deaux, K., & Kite, M. (1993). Gender stereotypes. In F. L. Denmark & M. A. Paludi (Eds.), *Psychology of women*. Westport, CT: Greenwood Press.
- Ferguson, J.T. & Crowley, L.S. (1997). Gender Differences in the Organization of Guilt and Shame. *Sex Roles*, 37, 19-44.
- Gilbert, P. (2000a). Social mentalities: Internal 'social' conflicts and the role of inner warmth and compassion in cognitive therapy. In P. Gilbert and K. Bailey (Eds). *Genes on the couch: Explorations in evolutionary psychotherapy*. Hove: Brunner-Routledge.
- Gilbert, P. (2000b). The relationship of shame, social anxiety and depression: The role of the evolution of social rank. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 1, 174-189.
- Gilbert, P. (2002a). Body shame: A biopsychosocial conceptualization and overview with treatment implications. In Gilbert, P. & Miles, J. (Eds.), *Body Shame: Conceptualization, Research and Treatment* (pp. 3-54). New York: Brunner-Routledge.
- Gilbert, P. (2002b). Evolutionary approaches to psychology and cognitive therapy. In P. Gilbert (Ed). *Evolutionary Psychology and cognitive therapy*. Spec. issue of *Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*. 16, 265-294.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 9-74). London: Routledge.
- Gilbert, P. (2007). The evolution of shame as a marker for relationship security: a biopsychosocial approach. In Robins, J. & Tangney, J. *The*

- self-conscious emotions: theory and research*. New York: Guilford
- Gilbert, P. (2009a). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. London: Constable & Robinson.
- Gilbert, P. (2009b). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15, 199-208. doi: 10.1192/apt.bp.107.005264.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. London: Routledge.
- Gilbert, P.; Allan, S. & Goss, K. (1996). Parental representations, shame, interpersonal problems, and vulnerability to psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 3 (1), 23-34.
- Gilbert, P. & Andrews, B. (1998). *Shame: Interpersonal behaviour, psychopathology, and culture*. New York: Oxford University Press.
- Gilbert, P., Baldwin, W. M., Irons, C., Baccus, R. J. & Palmer, M. (2006). Self-Criticism and Self-Warmth: An Imagery Study Exploring Their Relation to Depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy. An International Quarterly*. Vol. 20, Number 2. Spring Publishing Company. 183-200.
- Gilbert, P., Clarke, M., Kemple, S., Miles, J. N. V., & Isons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, style, and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 31-50.
- Gilbert, P. & Gerlsma, C. (1999). Recall of Shame and Favouritism in relation to psychopathology. *The British Journal of Clinical Psychology*, 38, 357-372.
- Gilbert, P. & Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory*, 12 (4). 507-516.
- Gilbert & Irons (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: conceptualisations, research and use in psychotherapy*. pp. 263-325. London: Routledge.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2011). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, doi:10.1111/j.2044-8341.2011.02046.x
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Ravis, A. (2010). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84, 239-255.
- Gilbert, P. & McGuire, M. (1998). Shame, social roles and status: The psychobiological continuum from monkey to human. In P. Gilbert and B. Andrews (Eds). *Shame: Interpersonal behaviour, psychopathology and culture*. New York: Oxford University press.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13, 353-379.

- Gilbert, P., Rockliff, H., Karl, A., McEwan, K., Gilbert, K. & Matos, M. (2011). Effects of intranasal oxytocin on 'compassion focused therapy'. American Psychological Association. doi: 10.1037/a0023861.
- Gillath, O., Shaver, P.R. & Mikulincer, M. (2005). An attachment-theoretical approach to compassion and altruism. In Gilbert, P., *Compassion: conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*. London & New York: Routledge.
- Irons, C. & Gilbert, P. (2005). Evolved mechanisms in adolescent anxiety and depression symptoms: the role of the attachment and social rank systems. *Journal of Adolescence*, 28, 325-341.
- Leahy, R. L. (2005). A Social-Cognitive Model Of Validation. In P. Gilbert (Ed.) *Compassion: Conceptualizations, Research, And Use In Psychotherapy*. London: Routledge Taylor & Francis York.
- Leskela, J.; Dieperink, M. & Thuras, P. (2002). Shame and posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 15, 223-226.
- Lewis, M. (2003). The role of the self in shame. *Social Research: An International Quarterly of the Social Sciences*, 70, 1181-1204
- Lisa, M. Y. & Neff, K. D. (2012). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 1-14. doi: 10.1080/15298868.2011.649545
- MacBeth, A. & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545-552. Elsevier. Doi: 10.1016/j.cpr.2012.06.003
- Marôco, J. (2010). *Análise estatística: com utilização do SPSS*. Lisboa: Sílabo
- Matos, M. & Pinto Gouveia, J. (2009). Shame as a traumatic memory. *Clinical Psychology and Psychotherapy*.
- Matos, M., Pinto-Gouveia, J., & Costa V. (2011). Understanding the importance of attachment in shame traumatic memory relation to depression: the impact of emotion regulation processes. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. doi: 10.1002/cpp.786
- Matos, M., Pinto-Gouveia, J. & Gomes, P. (2010). A centralidade das experiências de vergonha: estudo da validação da versão portuguesa da escala da centralidade do acontecimento. *Psicologia*, XXIV (1), 73-95.
- Matos, M., Pinto-Gouveia, J. & Martins, S.. O impacto traumático de experiências de vergonha: estudo de validação da versão portuguesa da Escala do Impacto do Acontecimento-Revista (EIA-R). Manuscrito submetido para publicação.
- Mikulincer, M. & Shaver, P.R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford.
- Neff, K. D. (2003 a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. Doi:10.1080/15298860390129863
- Neff, K. D. (2003 b). Development and validation of a scale to measure self-

- compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. Doi: 10.1080/15298860390209035.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: a healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52, 211-214. doi: 10.1159/000215071.
- Neff, K. D., & Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23–50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2^a ed.). New York: McGraw-Hill.
- Kaufman, J. (1989). *The Psychology of shame: theory and treatment of shame-based syndromes* (2^a ed.). New York: Springer Publishing Company.
- Kessler, R. C., Sonega, A., Bromet, E., Hughes, M., & Nelson, C. B. (1995). Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 52, 1048-1060.
- Kline, P. (2000). *The handbook of psychological testing* (2^a ed.). London: Routledge (2 ed.)
- Pestana, M. H & Gageiro, J. N. (2008). *Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS* (5^a ed.). Lisboa: Edições Sílabo
- Pinto Gouveia, J. & Matos, M. (2010). Can Shame Memories Become a Key to Identity? The Centrality of Shame Memories Predicts Psychopathology. *Applied Cognitive Psychology*.
- Richter, A., Gilbert, P. & McEwan, K. (2009). Development of an early memories of warmth and safeness scale and its relationship to psychopathology. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practise*, 82, 171-184.
- Schore, A.N. (1998) Early Shame Experiences and Infant Brain Development. In Gilbert, P. & Andrews, B. (Eds) *Shame: Interpersonal Behavior: Psychopathology and Culture*. New York: Oxford University Press.
- Tangney, J. (1995). Shame and guilt in interpersonal relationships. In Tangney, J. & Fisher, K. (Eds.) *Self-conscious emotions: the psychology of shame, guilt and pride* (pp. 114-137) New York: The Guilford Press
- Tangney, J. (1995) Shame-proneness, Guilt-proneness, and symptoms. In Tangney, J. & Fisher, K. (Eds.) *Self-conscious emotions: the psychology of shame, guilt and pride*. New York: The Guilford Press
- Tangney, J. & Dearing, R. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford. Tangney, J. & Fisher, K. (Eds.) *Self-conscious emotions: the psychology of shame, guilt and pride*. New York: The Guilford Press
- Tangney, J. & Fischer, K. (1995). *Self-Conscious Emotions: The Psychology of Shame, Guilt, Embarrassment, and Pride*. New York: Guilford.

- Tangney, J. P., Stuewing, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345-372. doi: 10.1146/annurev.psych.56.091103.070145.
- Thompson, R. A. & Goodman, M. (2010). Development Of Emotion Regulation: More Than Meets The Eye. In A.M. Kring & D.M. Sloan (Eds.), *Emotional Regulation And Psychopathology: A Transdiagnostic Approach To Etiology And Treatment*. (38-58). New York: The Guilford Press.
- Tulving, E. & Ferguson, C. (2000). *The oxford handbook of memory*. New York: Oxford University Press.
- Webb, M., Heisler, D., Call, S., Chickering, S. A. & Colburn T. A. (2007). Shame, guilt, symptoms of depression, and reported history of psychological maltreatment. *Child Abuse & Neglect*, 31, 1143–1153
- Whitfield, L. C. (1995). The forgotten difference: ordinary memory versus traumatic memory. *Consciousness and Cognition*, 4, 88-94.

Anexos

Quadro 1. Correlações entre as variáveis em estudo para o género masculino (n = 131)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 - EMC_H	-															
2 - EMC_A	.481 ^{***}	-														
3 - EMC_R	.489 ^{***}	.725 ^{***}	-													
4 - EEVI_pai	.102	.341 ^{***}	.288 ^{***}	-												
5 - EEVI_mãe	.037	.395 ^{***}	.265 ^{**}	.659 ^{***}	-											
6 - IESR	.065	.192 [*]	.323 ^{***}	.376 ^{***}	.319 ^{***}	-										
7 - CES	.159	.318 ^{***}	.352 ^{***}	.336 ^{***}	.275 ^{**}	.467 ^{***}	-									
8 - EMWS	-.084	-.319 ^{***}	-.327 ^{***}	-.322 ^{***}	-.284 ^{**}	-.116	-.090	-								
9 - OAS	.066	.347 ^{***}	.371 ^{***}	.271 ^{**}	.285 ^{**}	.458 ^{***}	.352 ^{***}	-.321 ^{***}	-							
10 - ISS	.097	.432 ^{***}	.488 ^{***}	.369 ^{***}	.314 ^{***}	.504 ^{***}	.461 ^{***}	-.368 ^{***}	.755 ^{***}	-						
11 - SELFCS Facetas Positivas	.017	-.078	-.169	-.239 ^{**}	-.196 [*]	-.073	-.002	.223 ^{**}	-.129	-.280 ^{***}	-					
12 - SELFCS Facetas Negativas	.159	.338 ^{***}	.416 ^{***}	.231 ^{**}	.040	.286 ^{**}	.308 ^{***}	-.284 ^{***}	.444 ^{***}	.642 ^{***}	-.036	-				
13 - EADS42_Depressão	.149	.472 ^{***}	.455 ^{***}	.244 ^{**}	.305 ^{***}	.358 ^{***}	.451 ^{***}	-.238 ^{**}	.533 ^{***}	.692 ^{***}	-.099	.555 ^{**}	-			
14 - EADS42_Ansiedade	.163	.431 ^{***}	.450 ^{***}	.199 [*]	.205 [*]	.404 ^{***}	.476 ^{***}	-.179 [*]	.451 ^{***}	.583 ^{***}	-.068	.425 ^{**}	.812 ^{***}	-		
15 - EADS42_Stress	.103	.395 ^{***}	.375 ^{***}	.236 [*]	.215 [*]	.450 ^{***}	.501 ^{***}	-.108	.482 ^{***}	.608 ^{***}	-.045	.551 ^{**}	.806 ^{***}	.815 ^{***}	-	
16 - GPS	.344 ^{**}	.447 ^{***}	.520 ^{***}	.285 ^{**}	.242 ^{**}	.515 ^{***}	.366 ^{***}	-.256 ^{**}	.614 ^{***}	.581 ^{***}	-.028	.420 ^{**}	.530 ^{***}	.551 ^{***}	.555 ^{***}	-

*** $p \leq .001$; ** $p \leq .01$; * $p \leq .05$

Quadro 2. Correlações entre as variáveis em estudo para o género feminino (n = 171)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 - EMC_H	-															
2 - EMC_A	.490 ^{***}	-														
3 - EMC_R	.513 ^{***}	.670 ^{***}	-													
4 - EEVI_pai	.218 ^{**}	.339 ^{***}	.324 ^{**}	-												
5 - EEVI_mãe	.191 [*]	.328 ^{***}	.332 ^{**}	.790 ^{***}	-											
6 - IESR	.263 ^{***}	.445 ^{***}	.403 ^{***}	.437 ^{***}	.436 ^{***}	-										
7 - CES	.163 [*]	.415 ^{***}	.369 ^{***}	.317 ^{***}	.276 ^{***}	.701 ^{***}	-									
8 - EMWS	-.143	-.327 ^{***}	-.343 ^{***}	-.425 ^{***}	-.557 ^{***}	-.441 ^{***}	-.333 ^{***}	-								
9 - OAS	.297 ^{***}	.467 ^{***}	.483 ^{***}	.563 ^{***}	.444 ^{***}	.480 ^{***}	.385 ^{***}	-.365 ^{***}	-							
10 - ISS	.320 ^{***}	.581 ^{***}	.505 ^{***}	.489 ^{***}	.414 ^{***}	.594 ^{***}	.510 ^{***}	-.370 ^{***}	.780 ^{***}	-						
11 - SELFCS Facetas Positivas	-.051	-.221 ^{**}	-.125	-.256 ^{***}	-.214 ^{**}	-.231 ^{**}	-.189 [*]	.124	-.358 ^{***}	-.451 ^{***}	-					
12 - SELFCS Facetas Negativas	.345 ^{***}	.421 ^{***}	.335 ^{***}	.292 ^{***}	.307 ^{***}	.442 ^{***}	.435 ^{***}	-.226 ^{**}	.553 ^{***}	.735 ^{***}	-.397 ^{***}	-				
13 - EADS42_Depressão	.279 ^{***}	.602 ^{***}	.503 ^{***}	.458 ^{***}	.335 ^{***}	.518 ^{***}	.416 ^{***}	-.291 ^{***}	.661 ^{***}	.757 ^{***}	-.364 ^{***}	.497 ^{***}	-			
14 - EADS42_Ansiedade	.284 ^{***}	.625 ^{***}	.519 ^{***}	.487 ^{***}	.334 ^{***}	.583 ^{***}	.423 ^{***}	-.283 ^{***}	.655 ^{***}	.722 ^{***}	-.319 ^{***}	.456 ^{***}	.868 ^{**}	-		
15 - EADS42_Stress	.311 ^{***}	.523 ^{***}	.465 ^{***}	.381 ^{***}	.316 ^{***}	.557 ^{***}	.400 ^{***}	-.280 ^{***}	.516 ^{***}	.611 ^{***}	-.261 ^{***}	.442 ^{***}	.782 ^{**}	.823 ^{***}	-	
16 - GPS	.376 ^{***}	.579 ^{***}	.620 ^{***}	.432 ^{***}	.415 ^{***}	.438 ^{***}	.413 ^{***}	-.353 ^{***}	.648 ^{***}	.613 ^{***}	-.158 [*]	.354 ^{***}	.551 ^{**}	.574 ^{***}	.484 ^{***}	-

*** $p \leq .001$; ** $p \leq .01$; * $p \leq .05$

Quadro 1. Correlações entre todas as variáveis em estudo para a amostra da População Geral não-estudante (N=302)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1-EMC_H	-																		
2-EMC_A	.492***	-																	
3-EMC_R	.509***	.695***	-																
4-IESR	.181**	.325***	.363***	-															
5-CES	.163**	.373***	.363***	.605***	-														
6-EMWS	-.125*	-.324	-.339***	-.321***	-.242***	-													
7-OAS	.201***	.403***	.432**	.473***	.370***	-.346***	-												
8-ISS	.221***	.493***	.483***	.561***	.485***	-.363***	.770***	-											
9- FSCRS_Eu-detestado	.157**	.484***	.433***	.393***	.343***	-.322***	.606***	.718***	-										
10-FSCRS_Eu-inadequado	.142*	.419***	.391***	.468***	.421***	-.285***	.606***	.764***	.670***	-									
11-FSCRS_Eu-tranquilizador	-.090	-.319***	-.292***	-.151**	-.122*	.334***	-.309***	-.441***	-.353***	-.224***	-								
12-SELFCS Facetas Positivas	-.029	-.166**	-.144*	-.170**	-.117*	.160**	-.267***	-.381***	-.237***	-.259***	.501***	-							
13-SELFCS Facetas Negativas	.262***	.366***	.355***	.385***	.379***	-.243***	.510***	.700***	.524***	.677***	-.307***	-.255***	-						
14-EADS42_Depressão	.224***	.535***	.478***	.456***	.429***	-.269***	.610***	.730***	.721***	.634***	-.314***	-.261***	.521***	-					
15-EADS42_Ansiedade	.236***	.534***	.488***	.519***	.441***	-.246***	.578***	.668***	.638***	.549***	-.233***	-.229***	.444***	.846***	-				
16-EADS42_Stress	.221***	.445***	.417***	.520***	.435***	-.213***	.503***	.613***	.540***	.599***	-.142*	-.177**	.489***	.790***	.819***	-			
17-GPS	.361**	.515***	.577***	.467***	.394***	-.315***	.633***	.597***	.514***	.468***	-.214***	-.107	.380***	.542***	.563***	.510***	-		
18-EEVI_Pai	.179**	.356***	.317***	.390***	.323***	-.382***	.418***	.410***	.339***	.356***	-.205***	-.248***	.245***	.351***	.353***	.295***	.360***	-	
19-EEVI_Mãe	.138*	.365***	.312***	.381***	.277***	-.454***	.372	.360***	.285***	.296***	-.240**	-.208**	.189***	.318***	.280***	.265***	.341***	.732**	-

*** p ≤ .001; ** p ≤ .01; * p ≤ .05

Anexo A
(Caracterização da amostra)

Quadro 1. Características Sociodemográficas da População Geral

Amostra da População Geral (N = 302)				
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>n</i>	%
Género				
Masculino			131	43.4
Feminino			171	56.6
Idade	36.28	11.448	18 - 62	100
Anos Escolaridade	13.03	3.517	6 - 21	100
Profissão				
NSE baixo			79	26.6
NSE médio			139	46.0
NSE alto			29	9.6
Estudante			34	11.3
Inactivo ou Reformado			21	7.0
Estado Civil				
Solteiro			125	41.4
União de facto			24	7.9
Viúvo			2	.70
Divorciado			21	7.0
Casado			130	43.0

Nota: NSE = Nível Socioeconómico

Anexo B

(Correlações entre todas as variáveis em estudo – amostra total)

Anexo C

(Correlações entre todas as variáveis em estudo diferenciadas por géneros)

Anexo D
(Análises de Regressão)

3. Experiências de Vergonha na Infância (pai e mãe), Impacto traumático e Centralidade das experiências de vergonha, Memórias precoces de Calor/Afecto e Segurança e o Medo da Compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros)

Experiências de Vergonha na Infância (pai e mãe), Impacto traumático, Centralidade e Memórias de Calor/Afecto Positivo como variáveis predictoras do Medo da Compaixão pelos outros

Quadro 1. Análise de regressão múltipla hierárquica com as Experiências de Vergonha na Infância (pai e mãe), Impacto Traumático, Centralidade e Memórias de calor/afecto e segurança – Variáveis Independentes -, a prever o Medo da Compaixão pelos outros (EMC_H), para o género masculino (n = 131)

Preditores	R	R ²	F	B	β	t	p
Passo 1	.173	.030	.966				.429
EEVI_pai				.042	.067	.547	.586
EEVI_mãe				-.018	-.025	-.213	.832
IESR				.016	.006	.054	.957
CES				.054	.147	1.441	.152
Passo 2	.183	.034	.469				.495
EEVI_pai				.032	.051	.411	.682
EEVI_mãe				-.024	-.034	-.285	.776
IESR				.016	.006	.054	.957
CES				.055	.149	1.456	.148
EMWS				-.032	-.064	-.685	.495

Nota: EEVI_pai = Escala de Experiência de Vergonha na Infância com o pai; EEVI_mãe = Escala de Experiência de Vergonha com a mãe; IESR = Escala do Impacto do Acontecimento-Revista; CES = Escala da Centralidade do Acontecimento; EMWS = Escala de Memórias de calor/afecto e segurança

Quadro 2. Análise de regressão múltipla hierárquica com as Experiências de Vergonha na Infância (pai e mãe), Impacto Traumático, Centralidade e Memórias de calor/afecto e segurança – Variáveis Independentes -, a prever o Medo da Compaixão pelos outros (EMC_H), para o género feminino (n = 171)

Preditores	R	R ²	F	B	β	t	p
Passo 1	.293	.086	3.779				.006
EEVI_pai				.069	.088	.702	.483
EEVI_mãe				.044	.056	.451	.652
IESR				.707	.252	2.225	.027
CES				-.030	-.076	-.710	.478
Passo 2	.293	.086	.044				.834
EEVI_pai				.069	.088	.707	.481
EEVI_mãe				.038	.048	.362	.718
IESR				.696	.248	2.148	.033
CES				-.031	-.078	-.724	.470
EMWS				-.009	-.020	-.210	.834

Nota: EEVI_pai = Escala de Experiência de Vergonha na Infância com o pai; EEVI_mãe = Escala de Experiência de Vergonha com a mãe; IESR = Escala do Impacto do Acontecimento-Revista; CES = Escala da Centralidade do Acontecimento; EMWS = Escala de Memórias de calor/afecto e segurança

Experiências precoces de Vergonha (pai e mãe), Impacto Traumático, Centralidade e Memórias precoces de Calor/Afecto Positivo como variáveis predictoras do Medo da Compaixão pelo Eu

Quadro 3. Análise de regressão múltipla hierárquica com as Experiências de Vergonha na Infância (pai e mãe), Impacto Traumático, Centralidade e Memórias de calor/afecto e segurança – Variáveis Independentes -, a predizer o Medo da Compaixão pelo Eu (EMC_A), para o género masculino (n = 131)

Preditores	R	R ²	F	B	β	t	p
Passo 1	.452	.204	8.004				.000
EEVI_pai				.123	.106	.957	.341
EEVI_mãe				.351	.268	2.516	.013
IESR				-.257	-.049	-.524	.601
CES				.158	.063	2.503	.014
Passo 2	.497	.247	7.037				.009
EEVI_pai				.061	.052	.477	.634
EEVI_mãe				.312	.238	2.275	.025
IESR				-.257	-.049	-.535	.593
CES				.162	.237	2.632	.010
EMWS				-.205	-.220	-2.653	.009

Nota: **EEVI_pai** = Escala de Experiência de Vergonha na Infância com o pai; **EEVI_mãe** = Escala de Experiência de Vergonha com a mãe; **IESR** = Escala do Impacto do Acontecimento-Revista; **CES** = Escala da Centralidade do Acontecimento; **EMWS** = Escala de Memórias de calor/afecto e segurança

Quadro 4. Análise de regressão múltipla hierárquica com as Experiências de Vergonha na Infância (pai e mãe), Impacto Traumático, Centralidade e Memórias de calor/afecto positivo – Variáveis Independentes -, a predizer o Medo da Compaixão pelo Eu (EMC_A), para o género feminino (n = 171)

Preditores	R	R ²	F	B	β	t	p
Passo 1	.505	.255	13.775				.000
EEVI_Pai				.163	.125	1.114	.267
EEVI_Mãe				.086	.066	.587	.558
IES-R				.948	.475	1.996	.048
CES				.151	.228	2.373	.019
Passo 2	.514	.264	2.036				.156
EEVI_Pai				.170	.131	1.165	.246
EEVI_Mãe				.018	.014	.115	.909
IES-R				.828	.178	1.724	.087
CES				.143	.216	2.244	.026
EMWS				-.096	-.120	-1.427	.156

Nota: **EEVI_Pai** = Escala de Experiência de Vergonha na Infância com o pai; **EEVI_Mãe** = Escala de Experiência de Vergonha com a mãe; **IES-R** = Escala do Impacto do Acontecimento-Revista; **CES** = Escala da Centralidade do Acontecimento; **EMWS** = Escala de Memórias de calor/afecto e segurança

Experiências precoces de Vergonha (pai e mãe), Impacto Traumático, Centralidade e Memórias precoces de Calor/Afecto e Segurança como variáveis predictoras do Medo da Compaixão por parte dos outros

Quadro 5. Análise de regressão múltipla hierárquica com as Experiências de Vergonha na Infância (pai e mãe), Impacto Traumático, Centralidade e Memórias de calor/afecto positivo – Variáveis Independentes - , a predizer o Medo da Compaixão por parte dos outros (EMC_R), para o género masculino (n = 131)

Preditores	R	R ²	F	B	β	t	p
Passo 1	.419	.176	6.654				.000
EEVI_Pai				.095	.103	.917	.361
EEVI_Mãe				.086	.083	.766	.445
IES-R				.598	.145	1.517	.132
CES				.122	.226	2.402	.018
Passo 2	.487	.237	10.002				.002
EEVI_Pai				.036	.039	.354	.724
EEVI_Mãe				.049	.047	.448	.655
IES-R				.599	.145	1.572	.119
CES				.126	.233	2.569	.011
EMWS				-.194	.061	-3.163	.002

Nota: **EEVI_Pai** = Escala de Experiência de Vergonha na Infância com o pai; **EEVI_Mãe** = Escala de Experiência de Vergonha com a mãe; **IES-R** = Escala do Impacto do Acontecimento-Revista; **CES** = Escala da Centralidade do Acontecimento; **EMWS** = Escala de Memórias de calor/afecto e segurança

Quadro 6. Análise de regressão múltipla hierárquica com as Experiências de Vergonha na Infância (pai e mãe), Impacto Traumático, Centralidade e Memórias de calor/afecto positivo – Variáveis Independentes - , a predizer o Medo da Compaixão por parte dos outros (EMC_R), para o género feminino (n = 171)

Preditores	R	R ²	F	B	β	t	P
Passo 1	.463	.214	10.973				.000
EEVI_Pai				.152	.134	1.160	.248
EEVI_Mãe				.069	.060	.522	.603
IES-R				.705	.174	1.652	.101
CES				.121	.208	2.106	.037
Passo 2	.475	.225	2.290				.132
EEVI_Pai				.159	.140	1.215	.226
EEVI_Mãe				.004	.003	.026	.979
IES-R				.592	.146	1.370	.173
CES				.113	.195	1.971	.050
EMWS				-.091	-.131	-1.513	.132

Nota: **EEVI_Pai** = Escala de Experiência de Vergonha na Infância com o pai; **EEVI_Mãe** = Escala de Experiência de Vergonha com a mãe; **IES-R** = Escala do Impacto do Acontecimento-Revista; **CES** = Escala da Centralidade do Acontecimento; **EMWS** = Escala de Memórias de calor/afecto e segurança

4. Relação entre Medo da Compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros) e Vergonha Interna e Vergonha Externa

Medo da Compaixão (pelos outros, pelo Eu e por parte dos outros) e Vergonha Interna

Quadro 7. Análise de Regressão Linear Múltipla (método *Enter*) com EMC_H, EMC_A, EMC_R – Variáveis Independentes -, a predizer a Vergonha Interna, para o género masculino (*n* = 131)

Preditores	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>p</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Modelo	.536	.271	17.082	.000			
EMC_H					-.224	-2.550	.012
EMC_A					.225	2.025	.045
EMC_R					.434	3.887	.000

Nota: EMC_H = Escala do Medo da Compaixão pelos outros; EMC_A = Escala do Medo da Compaixão pelo *Eu*; EMC_R = Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros

Quadro 8. Análise de Regressão Linear Múltipla (método *Enter*), com EMC_H, EMC_A, EMC_R – Variáveis Independentes -, a predizer a Vergonha Interna, para o género feminino (*n* = 171)

Preditores	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>p</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Modelo	.601	.362	31.554	.000			
EMC_H					-.005	-.069	.945
EMC_A					.443	5.172	.000
EMC_R					.210	2.418	.017

Nota: EMC_H = Escala do Medo da Compaixão pelos outros; EMC_A = Escala do Medo da Compaixão pelo *Eu*; EMC_R = Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros

Medo da Compaixão (pelos outros, pelo Eu e por parte dos outros) e Vergonha Externa

Quadro 9. Análise de Regressão Linear Múltipla (método *Enter*), para o género masculino (*n* = 131), com EMC_H, EMC_A, EMC_R – Variáveis Independentes -, a predizer a Vergonha Externa

Preditores	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>p</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Modelo	.420	.177	9.083	.000			
EMC_H					-.188	-1.996	.048
EMC_A					.214	1.793	.075
EMC_R					.309	2.568	.011

Nota: EMC_H = Escala do Medo da Compaixão pelos outros; EMC_A = Escala do Medo da Compaixão pelo *Eu*; EMC_R = Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros

Quadro 10. Análise de Regressão Linear Múltipla (método *Enter*), para o género feminino (*n* = 171), com EMC_H, EMC_A, EMC_R – Variáveis Independentes -, a predizer a Vergonha Externa

Preditores	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>p</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Modelo	.520	.271	20.644	.000			
EMC_H					.016	.207	.836
EMC_A					.255	2.787	.006
EMC_R					.304	3.266	.001

Nota: EMC_H = Escala do Medo da Compaixão pelos outros; EMC_A = Escala do Medo da Compaixão pelo *Eu*; EMC_R = Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros

5. Relação entre Medo da Compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros) e as Facetas Negativas e Facetas Positivas da Auto-compaixão

Medo da compaixão (pelos outros, pelo Eu e por parte dos outros) e as Facetas Negativas da Auto-Compaixão

Quadro 11. Análise de Regressão Linear Múltipla (método *Enter*) para o género masculino (n =131), com EMC_H, EMC_A, EMC_R – Variáveis Independentes, a predizer as Facetas Negativas da Auto-compaixão (SELFCS)

Preditores	R	R ²	F	p	β	t	P
Modelo	.424	.180	9.301	.000			
EMC_H					-.075	-.800	.425
EMC_A					.097	.816	.416
EMC_R					.383	3.191	.002

Nota: EMC_H = Escala do Medo da Compaixão pelos outros; EMC_A = Escala do Medo da Compaixão pelo *Eu*; EMC_R = Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros

Quadro 12. Análise de Regressão Linear Múltipla (método *Enter*), para o género feminino (n =171), com EMC_H, EMC_A, EMC_R – Variáveis Independentes, a predizer as Facetas Negativas da Auto-compaixão (SELFCS)

Preditores	R	R ²	F	p	β	t	p
Modelo	.451	.204	14.241	.000			
EMC_H					.174	2.099	.037
EMC_A					.311	3.257	.001
EMC_R					.037	.386	.700

Nota: EMC_H = Escala do Medo da Compaixão pelos outros; EMC_A = Escala do Medo da Compaixão pelo *Eu*; EMC_R = Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros

Medo da compaixão (pelos outros, pelo Eu e por parte dos outros) e Facetas Positivas da Auto-Compaixão

Quadro 13. Análise de Regressão Linear Múltipla (método *Enter*), para o género masculino (n =131), com EMC_H, EMC_A, EMC_R – Variáveis Independentes, a predizer as Facetas Positivas da Auto-compaixão (SELFCS)

Preditores	R	R ²	F	p	β	t	p
Modelo	.209	.043	1.924	.129			
EMC_H					.121	1.188	.237
EMC_A					.062	.485	.629
EMC_R					-.274	-2.112	.037

Nota: EMC_H = Escala do Medo da Compaixão pelos outros; EMC_A = Escala do Medo da Compaixão pelo *Eu*; EMC_R = Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros

Quadro 14. Análise de Regressão Linear Múltipla (método *Enter*) para o género feminino (n =171), para a variável EMC_H, EMC_A, EMC_R – Variáveis Independentes, sobre as Facetas Positivas da Auto-compaixão (SELFCS)

Preditores	R	R ²	F	p	β	t	p
Modelo	.231	.053	3.130	.027			
EMC_H					.070	.782	.435
EMC_A					-.268	-2.566	.011
EMC_R					.018	.170	.865

Nota: EMC_H = Escala do Medo da Compaixão pelos outros; EMC_A = Escala do Medo da Compaixão pelo *Eu*; EMC_R = Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros

6. Relação entre Medo da Compaixão (pelos outros, pelo *Eu* e por parte dos outros) e Psicopatologia

Medo da compaixão (pelos outros, pelo Eu e por parte dos outros) e Depressão

Quadro 15. Análise de Regressão Linear Múltipla (método *Enter*), para o género masculino ($n = 131$), com EMC_H, EMC_A, EMC_R – Variáveis Independentes, a predizer a Depressão (EADS-42)

Preditores	R	R ²	F	p	β	t	p
Modelo	.516	.267	15.397	.000			
EMC_H					-.154	-1.723	.087
EMC_A					.341	3.026	.003
EMC_R					.283	2.492	.014

Nota: EMC_H = Escala do Medo da Compaixão pelos outros; EMC_A = Escala do Medo da Compaixão pelo *Eu*; EMC_R = Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros

Quadro 16. Análise de Regressão Linear Múltipla (método *Enter*), para o género feminino ($n = 171$), com EMC_H, EMC_A, EMC_R – Variáveis Independentes, a predizer a Depressão (EADS-42)

Preditores	R	R ²	F	p	β	t	p
Modelo	.620	.384	34.725	.000			
EMC_H					-.071	-.978	.330
EMC_A					.499	5.940	.000
EMC_R					.205	2.402	.017

Nota: EMC_H = Escala do medo da compaixão pelos outros; EMC_A = Escala do Medo da Compaixão pelo *Eu*; EMC_R = Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros

Medo da compaixão (pelos outros, pelo Eu e por parte dos outros) e Ansiedade

Quadro 17. Análise de Regressão Linear Múltipla (método *Enter*) para a variável EMC_H, EMC_A, EMC_R – Variáveis Independentes, sobre a Ansiedade (EADS-42) para o género masculino ($n = 131$),

Preditores	R	R ²	F	p	β	t	p
Modelo	.485	.236	13.043	.000			
EMC_H					-.177	-1.286	.201
EMC_A					.252	2.188	.030
EMC_R					.325	2.804	.006

Nota: EMC_H = Escala do medo da compaixão pelos outros; EMC_A = Escala do Medo da Compaixão pelo *Eu*; EMC_R = Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros

Quadro 18. Análise de Regressão Linear Múltipla (método *Enter*), para o género feminino ($n = 171$), com EMC_H, EMC_A, EMC_R – Variáveis Independentes, a predizer a Ansiedade (EADS-42),

Preditores	R	R ²	F	p	β	t	p
Modelo	.642	.413	39.096	.000			
EMC_H					-.079	-1.111	.268
EMC_A					.524	6.378	.000
EMC_R					.208	2.494	.014

Nota: EMC_H = Escala do medo da compaixão pelos outros; EMC_A = Escala do Medo da Compaixão pelo *Eu*; EMC_R = Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros

Medo da compaixão (pelos outros, pelo Eu e por parte dos outros) e Stress

Quadro 19. Análise de Regressão Linear Múltipla (método *Enter*), para o género masculino (n =131) com EMC_H, EMC_A, EMC_R – Variáveis Independentes, a predizer o Stress (EADS-42)

Preditores	R	R ²	F	p	β	t	p
Modelo	.436	.190	9.935	.000			
EMC_H					-.156	-1.666	.098
EMC_A					.301	2.543	.012
EMC_R					.233	1.952	.053

Nota: EMC_H = Escala do medo da compaixão pelos outros; EMC_A = Escala do Medo da Compaixão pelo Eu; EMC_R = Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros

Quadro 20. Análise de Regressão Linear Múltipla (método *Enter*), para o género feminino (n =171), com EMC_H, EMC_A, EMC_R – Variáveis Independentes, a predizer o Stress (EADS-42)

Preditores	R	R ²	F	p	β	t	p
Modelo	.546	.298	23.611	.000			
EMC_H					.023	.300	.764
EMC_A					.278	4.212	.000
EMC_R					.199	2.186	.030

Nota: EMC_H = Escala do medo da compaixão pelos outros; EMC_A = Escala do Medo da Compaixão pelo Eu; EMC_R = Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros

Medo da compaixão (pelos outros, pelo Eu e por parte dos outros) e Ideação Paranóide

Quadro 21. Análise de Regressão Linear Múltipla (método *Enter*), para o género masculino (n =131), com EMC_H, EMC_A, EMC_R – Variáveis Independentes, a predizer a Ideação Paranóide (GPS)

Preditores	R	R ²	F	p	β	t	p
Modelo	.536	.288	17.093	.000			
EMC_H					.098	1.115	.267
EMC_A					.121	1.093	.276
EMC_R					.384	3.436	.001

Nota: EMC_H = Escala do medo da compaixão pelos outros; EMC_A = Escala do Medo da Compaixão pelo Eu; EMC_R = Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros

Quadro 22. Análise de Regressão Linear Múltipla (método *Enter*), para o género masculino (n =171), com EMC_H, EMC_A e EMC_R – Variáveis Independentes, a predizer a Ideação Paranóide (GPS)

Preditores	R	R ²	F	p	β	t	P
Modelo	.658	.433	42.464	.000			
EMC_H					.021	.297	.767
EMC_A					.291	3.605	.000
EMC_R					.414	5.051	.000

Nota: EMC_H = Escala do Medo da Compaixão pelos outros; EMC_A = Escala do Medo da Compaixão pelo Eu; EMC_R = Escala do Medo da Compaixão por parte dos outros

Anexo E
(Protocolo de Investigação)

Projecto de Investigação

Breve Explicação do Estudo

O objectivo desta investigação é estudar a emoção de vergonha, isto é, a vivência por parte das pessoas de um sentimento de diminuição e desvalorização pessoal em certas situações. Esta emoção, frequente em todos os seres humanos ao longo da sua vida, pode contudo, ser fonte de sofrimento pessoal e o seu melhor conhecimento vai permitir ajudar essas pessoas. Por isso, a sua participação neste estudo é valiosa.

Assim, pedimos que após o preenchimento dos dados biográficos complete todos os questionários. Não deixe, por favor, **nenhuma questão por responder** (dado que isso invalida todas as suas restantes respostas) e **tenha em atenção que o verso das páginas também contém questões**. Não existem respostas correctas ou erradas. Apenas pretendemos que responda da forma mais sincera e espontânea possível. Os resultados obtidos são estritamente confidenciais (ninguém terá acesso a eles a não ser o investigador) e apenas serão utilizados para efeitos de investigação.

Obrigada pela sua participação.

DADOS BIOGRÁFICOS

Código de Identificação (Por favor coloque aqui os últimos 3 dígitos do seu BI, cartão de cidadão ou telemóvel): _____

Idade: anos **Sexo** Feminino Masculino

Estado Civil: Solteiro União de facto Viúvo Divorciado Casado

Data de preenchimento: ___/___/___ **Profissão:** _____ **Anos de escolaridade:** _____

Qual foi o nível mais elevado de escolaridade que completou

Sabe ler sem possuir o 4.º ano de escolaridade (ou a antiga 4.ª classe)

4.º Ano de escolaridade (ou antiga 4.ª classe)

6.º Ano de escolaridade (antigo 2.º ano ou ciclo preparatório)

9.º Ano de escolaridade (antigo 5.º ano)

Ensino secundário complementar ou equivalente (antigo 7.º ano)

Ensino médio (formação técnica ou frequenta o ensino superior)

Ensino superior (bacharelato, licenciatura)

Mestrado ou doutoramento

Profissão/ Ocupação (selecione a opção que considera mais adequada à sua situação laboral)

Empresários com profissões intelectuais, científicas e técnicas; Empresários da indústria, comércio ou serviços, Empresários do sector primário. Grandes Proprietários.

Quadros superiores da administração pública, do comércio ou serviços,

Profissões liberais (médicos, gestores, magistrados, arquitectos, economistas, professores do ensino superior). Artistas.

Oficiais superiores das Forças Militares. Pilotos de Aviação

Profissionais técnicos independentes. Empregados de escritório/ de seguros. Bancários.

Técnicos Superiores (Enfermeiros, Assistentes Sociais, Psicólogos, Contabilistas). Agentes de segurança. Professores do ensino básico e secundário.

Pequenos patrões da indústria, comércio ou serviços.	
Empregados administrativos do comércio ou serviços.	
Trabalhadores não especializados da indústria e da construção civil. Trabalhadores especializados da indústria (mecânicos, electricistas).	
Trabalhadores assalariados por conta de outrem (empregados de balcão/ mesa, motoristas, cozinheiros, contínuos). Trabalhadores agrícolas, Vendedores ambulantes. Trabalhadores independentes (electricistas, canalizadores)	
Estudantes	
Inactivos	

SELFCS

(Neff, K.D., 2003)

(Tradução e Adaptação: Pinto Gouveia, J. & Castilho, P, 2006)

Como é que, habitualmente, me comporto em momentos difíceis?

Instruções: Leia por favor cada afirmação com cuidado antes de responder. À direita de cada item indique qual a frequência com que se comporta, utilizando a seguinte escala:

Quase nunca

Raramente

Algumas vezes

Muitas vezes

Quase Sempre

1

2

3

4

5

	1	2	3	4	5
1. Desaprovo-me e faço julgamentos acerca dos meus erros e inadequações					
2. Quando me sinto em baixo tendo a fixar-me e a ficar obcecado(a) com tudo aquilo que está errado.					
3. Quando as coisas me correm mal vejo as dificuldades como fazendo parte da vida, e pelas quais toda a gente passa.					

EMWS

(Richter, Gilbert & McEwan, 2009)

(Matos & Pinto-Gouveia, 2010)

Esta escala explora algumas das memórias emocionais da nossa infância. Em baixo, encontra-se um conjunto de afirmações relativas a sentimentos e emoções que possa ter tido quando era criança. Por favor, leia cuidadosamente cada item e faça um círculo em torno do número à direita da frase que melhor descreve as suas emoções durante a infância. Use a escala abaixo indicada.

0 = Não, nunca	1 = Sim, mas raramente	2 = Sim, algumas vezes	3 = Sim, frequentemente	4 = Sim, a maior parte do tempo
1. Sentia-me seguro e protegido.				0 1 2 3 4
2. Sentia-me valorizado pela minha maneira de ser.				0 1 2 3 4
3. Sentia-me compreendido.				0 1 2 3 4

ISS

(Cook, 1996; Tradução e adaptação Matos & Pinto-Gouveia, 2006)

Instruções:

Em baixo, encontra-se um conjunto de afirmações que descrevem sentimentos ou experiências que você pode ter de vez em quando ou que lhe são familiares porque tem tido estes sentimentos e experiências desde há muito tempo.

A maioria das afirmações descreve sentimentos e experiências que geralmente são dolorosos ou negativos de alguma forma. Algumas pessoas nunca, ou quase nunca, tiveram muitos destes sentimentos. Toda a gente já teve, em algum momento, alguns destes sentimentos, contudo, se considerar que estas afirmações descrevem a forma como se sente grande parte do tempo apenas lê-las pode ser difícil. Tente responder com honestidade.

Por favor, leia cuidadosamente cada afirmação e faça em círculo em torno do número à esquerda do item que melhor indica a frequência com que sente o que está descrito na frase. Use a escala que se apresenta de seguida. NÃO OMITA NENHUM ITEM.

Escala

0	1	2	3	4
Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Quase sempre

- 0 1 2 3 4 1. Sinto que nunca sou suficientemente bom.
- 0 1 2 3 4 2. Sinto um pouco á parte
- 0 1 2 3 4 3. Penso que as pessoas me olham com superioridade.

OAS

(Goss, Gilbert, & Allan., 1994; Lopes, Pinto Gouveia, & Castilho, 2005)

Instruções: Esta escala tem como objectivo perceber o que as pessoas pensam acerca do modo com os outros as vêem. De seguida é apresentada uma lista de afirmações que descrevem sentimentos ou experiências referentes à forma como sente que os outros a vêem (visão que os outros têm de si).

Leia atentamente cada uma das afirmações, e assinale com uma cruz o número que indica a frequência com que sente ou experiência o que está descrito na frase.

	Nunca	Raramente	As vezes	Frequentemente	Quase sempre
	0	1	2	3	4
1. Sinto que as outras pessoas não me vêem como sendo suficientemente bom/boa.					
2. Penso que as pessoas me desprezam.					
3. As outras pessoas deitam-me muitas vezes abaixo.					

FSCRS

(Gilbert et al., 2004)

(Tradução e adaptação: Castilho, P. & Pinto Gouveia, J., 2005)

Instruções: Quando as coisas correm mal nas nossas vidas ou não estão a funcionar como queríamos e sentimos que podíamos ter feito melhor temos, por vezes, pensamentos e sentimentos negativos e auto-críticos. Estes podem tomar a forma de sentimentos de desvalorização, inutilidade, inferioridade, etc. No entanto, as pessoas podem, também, tentar auto-tranquilizarem-se, ou auto-encorajarem-se. Estão descritos em baixo um conjunto de pensamentos ou sentimentos que as pessoas por vezes têm. Leia cuidadosamente cada um dos pensamentos/sentimentos e assinale com uma cruz aquela melhor descreve o quanto esse pensamento/sentimento se aplica a si (é verdadeiro no seu caso). Para isso utilize a seguinte escala de resposta.

Não sou assim	Sou um pouco assim	Sou moderadamente assim	Sou bastante assim	Sou extremamente assim
0	1	2	3	4

Quando as coisas correm mal:

	0	1	2	3	4
1. Desaponto-me facilmente comigo mesmo(a).					
2. Há uma parte de mim que me inferioriza.					
3. Sou capaz de lembrar a mim mesmo(a) das minhas coisas positivas.					

EMC

(Matos & Pinto-Gouveia, 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:

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

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 |

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 |

Esta escala explora a sua compaixão/atitude compassiva 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 |

EADS-42

(Lovibond & Lovibond, 1995)

Por favor leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a si *durante a semana passada*. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

A classificação é a seguinte:

Não se aplicou nada a mim	Aplicou-se a mim algumas vezes	Aplicou-se a mim de muitas vezes	Aplicou-se a mim a maior parte das vezes				
0	1	2	3				
				0	1	2	3
1. Dei por mim a ficar aborrecido com coisas triviais do dia a dia							
2. Senti a minha boca seca							
3. Não consegui sentir nenhum sentimento positivo							

GPS

(Fenigstein & Vanable 1992)

(Tradução e adaptação: Lopes, B. & Pinto Gouveia, J. 2005)

De seguida encontram-se algumas afirmações que descrevem o modo como as pessoas se comportam ou sentem em relação a situações sociais. Para cada questão faça um círculo em torno do número que melhor indique o grau em que sente que a afirmação se aplica a si. SEJA SINCERO(A) NAS SUAS RESPOSTAS. TUDO O QUE DISSER É ANÓNIMO E CONFIDENCIAL!

Nunca	Raramente	Às Vezes	Muitas Vezes	Sempre
1	2	3	4	5

1. Alguém tem alguma coisa contra mim.

1 2 3 4 5

2. Às vezes sinto que estou a ser seguido (a).

1 2 3 4 5

3. Acredito que tenho sido muitas vezes castigado(a) sem haver razão para tal.

1 2 3 4 5

EEVI

(DINIS, A., MATOS, M., PINTO GOUVEIA, J. & MAGALHÃES, C., 2009)

Instruções:

De seguida ser-lhe-ão colocadas algumas questões sobre experiências de vida que ocorrem com elevada frequência durante a infância e adolescência.

Mais concretamente, procuramos saber se durante esta fase teve momentos em que se **sentiu** desacreditado/a, inferiorizado/a, envergonhado/a, ou diminuído/a, e alguma forma, não necessariamente por coisas que os seus pais lhe disseram mas pela forma como o disseram, ou pelo modo como estes agiram e se comportaram. Sabemos que embora estas sejam experiências frequentes para a maioria das pessoas, relatar este tipo de experiências nem sempre é fácil: alguns sentem que se o fizerem estão a trair, a menosprezar, a transmitir uma ideia exagerada dos seus pais ou simplesmente que não é correcto fazê-lo. Contudo, este questionário não pretende ser uma avaliação crítica ou depreciativa dos pais, mas sim, um instrumento útil, para identificarmos tipos comuns de experiências ocorridas na relação com eles, que conduziram a que se tivesse sentido inferiorizado e envergonhado durante a sua infância e adolescência. O que nos interessa, em última análise é o que sentiu nessas ocasiões, e não julgar ou avaliar os seus pais.

Para cada questão, à frente da ilustração da situação (**exemplificado a negrito**), são dados exemplos de frases e/ ou comportamentos dos pais que possam ter gerado em si emoções de tristeza, vergonha ou até mesmo frustração e raiva. Contudo, é importante referir, que é possível que os exemplos apontados neste questionário não cubram todo o espectro de experiências que lhe podem ter sucedido. Como tal, para responder deve utilizar estes exemplos apenas como indicações que o ajudem a lembrar-se de experiências/ situações semelhantes que lhe tenham acontecido e que o tenham feito vivenciar um estado emocional semelhante.

Para cada afirmação deve fazer uma **avaliação separada do seu Pai** (ou substituto) **e da sua Mãe** (ou substituta). Se ao longo da sua vida, teve mais do que uma figura paterna ou materna (por exemplo, mãe biológica e madrasta) escolha a que considera que mais o/a influenciou.

Assinale o seu grau de acordo com cada afirmação, utilizando a seguinte escala: 1 (**Nunca verdadeiro**), 2 (**Quase nunca verdadeiro**), 3 (**Às vezes verdadeiro**), 4 (**Frequentemente verdadeiro**) e 5 (**Sempre verdadeiro**).

ESCALA DE RESPOSTA: 1= <i>Nunca verdadeiro</i> 2= <i>Quase nunca verdadeiro</i> 3= <i>Às vezes verdadeiro</i> 4= <i>Frequentemente verdadeiro</i> 5= <i>Sempre verdadeiro</i>		Nunca verdadeiro	verdadeiro As vezes verdadeiro	Frequentemente verdadeiro	verdadeiro	
		1	2	3	4	5
1. O meu pai/mãe comparava o meu comportamento/desempenho com o de outras crianças , fazendo-me sentir fraco/a e inferior.	PAI					
	MÃE					
2. O meu pai/mãe relembra-me frequentemente de situações em que eu me tinha sentido embaraçado(a) . Exemplo: “Lembras-te da birra que fizeste quando foste levar a vacina ”.	PAI					
	MÃE					
3. Sentia que o meu pai/mãe desvalorizava os meus bons desempenhos/ bom comportamento .	PAI					
	MÃE					

CES

(Berntsen & Rubin, 2006; Matos & Pinto Gouveia, 2006)

Por favor, pense na experiência marcante de vergonha de que se recordou e responda às seguintes questões de uma forma honesta e sincera, fazendo um círculo em torno do número (de 1 a 5) que melhor se aplica a si.

1. Este acontecimento tornou-se num ponto de referência na forma como eu percebo novas experiências.	Discordo Totalmente	1	2	3	4	5	Concordo Totalmente
2. Vejo automaticamente conexões e semelhanças entre este acontecimento e experiências na minha vida actual.	Discordo Totalmente	1	2	3	4	5	Concordo Totalmente
3. Sinto que este acontecimento se tornou parte da minha identidade.	Discordo Totalmente	1	2	3	4	5	Concordo Totalmente

TRSI

(Asle & Tuva, 2011; Matos & Pinto-Gouveia, 2011)

Em baixo encontra-se um conjunto de afirmações relativas a sentimentos e pensamentos que as pessoas podem ter em relação a um experiência marcante ou traumática.

Pense na experiência de vergonha da sua infância ou adolescência de que se recordou anteriormente e responda às afirmações relativamente a essa experiência.

Por favor, leia atentamente cada afirmação e responda de acordo com a escala abaixo fazendo uma cruz na opção que melhor se aplica a si.

	Nada verdadeiro para mim	Um pouco verdadeiro para mim	Muito verdadeiro para mim	Completamente verdadeiro para mim
1. ^(I) Por causa da minha experiência traumática, perdi o respeito por mim mesmo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ^(E) Por causa do que me aconteceu, os outros acham-me menos atractivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ^(I) Sinto vergonha de mim mesmo por causa do que me aconteceu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>