

PAURE DELLA COMPASSIONE (Fears of compassion)

Le seguenti affermazioni descrivono alcune esperienze comuni. Legga attentamente ciascuna affermazione e indichi quanto in generale è d'accordo, mettendo una crocetta sul numero corrispondente la sua opinione.

Per niente d'accordo 0 1 2 3 4 Completamente d'accordo

Abbastanza
d'accordo

Paura della compassione verso gli altri

1. Le persone si approfitteranno di me se mi vedono troppo compassionevole	0	1	2	3	4
2. Essere compassionevole verso persone che hanno fatto cose cattive equivale a perdonarle	0	1	2	3	4
3. Ci sono alcune persone nella vita che non meritano compassione	0	1	2	3	4
4. Ho paura che essere troppo compassionevoli renda le persone facili bersagli	0	1	2	3	4
5. Le persone si approfitteranno di te se ti mostrerai troppo indulgente e compassionevole	0	1	2	3	4
6. Sono preoccupato che se mi mostro compassionevole, le persone vulnerabili possano essere attratte da me e drenare le mie risorse emozionali	0	1	2	3	4
7. Le persone hanno bisogno di aiutare loro stesse piuttosto che aspettare che altri le aiutino	0	1	2	3	4
8. Ho paura che se mi mostrassi compassionevole, qualcuno diventerebbe troppo dipendenti da me	0	1	2	3	4
9. Essere troppo compassionevole rende le persone deboli e facilmente sfruttabili	0	1	2	3	4
10. Per alcune persone, penso che disciplina e giuste punizioni servano di più rispetto all'essere compassionevoli con loro	0	1	2	3	4

Paura della compassione degli altri

1. Volere che gli altri siano gentili con noi stessi è una debolezza	0	1	2	3	4
2. Ho paura che quando ho bisogno che le persone siano buone e comprensive con me loro non siano disponibili	0	1	2	3	4
3. Ho paura di diventare dipendente dalla cura degli altri perché loro potrebbero non essere sempre disponibili o desiderosi di darla	0	1	2	3	4
4. Spesso mi domando se le manifestazioni di calore e benevolenza altrui sono genuine	0	1	2	3	4
5. I sentimenti di bontà da parte degli altri in qualche modo mi spaventano	0	1	2	3	4
6. Quando le persone sono buone e compassionevoli verso di me mi sento ansioso e imbarazzato	0	1	2	3	4
7. Quando le persone sono amichevoli e gentili sono preoccupato che trovino qualcosa di sbagliato in me che faccia cambiare loro opinione	0	1	2	3	4
8. Sono preoccupato che le persone siano buone e compassionevoli soltanto se vogliono qualcosa da me	0	1	2	3	4
9. Quando le persone sono buone e compassionevoli con me mi sento vuoto e triste	0	1	2	3	4
10. Quando le persone sono gentili ho la sensazione che si stiano avvicinando troppo	0	1	2	3	4
11. Sebbene gli altri siano gentili con me, ho raramente sentito calore venire dalle relazioni con gli altri	0	1	2	3	4
12. Cerco di mantenere le distanze dagli altri anche se so che sono gentili	0	1	2	3	4
13. Se penso che qualcuno sia gentile e si stia prendendo cura di me io "innalzo una barriera"	0	1	2	3	4

Paura della compassione verso se stessi

1. Sento di non meritare di essere buono e indulgente verso me stesso	0	1	2	3	4
2. Se veramente penso di essere buono e gentile con me stesso divento triste	0	1	2	3	4
3. Andare avanti nella vita richiede di essere duri piuttosto che compassionevoli	0	1	2	3	4
4. Preferirei non sapere cosa si prova a essere buoni e compassionevoli verso se stessi	0	1	2	3	4
5. Quando tento di essere buono e caloroso con me stesso mi prende come un senso di vuoto	0	1	2	3	4
6. Ho paura che se iniziassi a sentire compassione e calore verso me stesso, mi sentirei sopraffatto da un senso di perdita/angoscia	0	1	2	3	4
7. Ho paura che se diventassi più buono e meno autocritico con me stesso di conseguenza i miei standard si abbasserebbero	0	1	2	3	4
8. Ho paura che se fossi più auto compassionevole diventerei una persona debole	0	1	2	3	4
9. Non ho mai provato compassione per me stesso, quindi non saprei da che parte iniziare per sviluppare questi sentimenti	0	1	2	3	4
10. Sono preoccupato che se iniziassi a sviluppare compassione verso me stesso ne diventerei dipendente	0	1	2	3	4
11. Ho paura che se diventassi troppo compassionevole verso me stesso perderei il mio senso di autocritica e i miei difetti si paleserebbero	0	1	2	3	4
12. Ho paura che se io sviluppassi compassione verso me stesso diventerei qualcuno che non voglio essere	0	1	2	3	4
13. Ho paura che se diventassi troppo compassionevole verso me stesso gli altri mi rifiuterebbero	0	1	2	3	4
14. Trovo più semplice essere critico verso me stesso piuttosto che compassionevole	0	1	2	3	4
15. Ho paura che se diventassi troppo compassionevole verso me stesso accadrebbero brutte cose	0	1	2	3	4

SOMMARE I PUNTEGGI AGLI ITEMS DI CIASCUNA SCALA, SEPARATAMENTE

Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). *Fears of compassion: Development of three self-report measures. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 84(3), 239–255.*doi:10.1348/147608310x526511

Dentale, F., Petrocchi, N., Vecchione, M., Biagioli, C., Gennaro, A., & Violani, C. (2017). Factorial structure and construct validity of an Italian version of the Fears of Compassion Scales: A study on non-clinical subjects. *Psychology And Psychotherapy: Theory, Research And Practice, 90(4), 735-750.* doi:10.1111/papt.12136