

SHAME + GUILT  
TO CONCLUDE

LA VERGÜENZA + LA CULPA  
PARA FINALIZAR

Martha Sweezy, PhD

think about shame as an  
*action: shaming*  
the motivated, relational behavior  
of a protective part  
or

*a state of being: shameful*  
the burdened state of exiled parts

*piensa en la vergüenza como una  
acción: avergonzar*  
el comportamiento relacional, con una motivación  
de una parte protectora  
o  
un estado de ánimo: *que se sienta avergonzada*  
el estado de las partes exiliadas cuando están cargadas

understand that relational shaming  
serves the shamer by  
inflating their sense of self-worth in comparison to a belittled other  
dominating + controlling other people  
(sometimes) also profiting materially

comprende que avergonzar en relaciones  
ayuda al que avergüenza a  
aumentar su sentido de valor propio en contraste con  
una persona menospreciada  
dominar+ controlar a los demás  
(algunas veces) también con un beneficio material

in contrast, managers  
shame internally to  
protect family  
+ social relationships  
control firefighter parts

por el contrario, los directivos  
avergüenzan internamente  
para proteger a la familia y a  
+ las relaciones sociales  
y controlar a las partes bomberas

understand this about shaming:  
it is toxic for relationships  
inner critics may not retire  
even if they calm down  
that's okay as long as they are  
securely connected with Self

comprende acerca de la acción de avergonzar que:  
es tóxico para las relaciones  
los críticos internos puede que no se vayan  
aunque se hayan calmado  
eso está bien siempre y cuando estén  
conectados de forma segura con el Self

understand this about exiles:  
nothing is wrong with them

comprende acerca de los exiliados que:  
nada está mal con ellos

understand this about guilt:

it can be adaptive  
or maladaptive guilt

we want to

validate adaptive guilt  
challenge maladaptive guilt

comprende sobre la culpa que:

ésta puede ser adaptativa  
o desadaptativa

queremos

validar la culpa adaptativa  
desafiar a la culpa desadaptativa

understand this about feelings:  
they are information not burdens  
the burdens are beliefs  
(identity burdens: *I am...*)  
when Self disconfirms  
negative identity beliefs  
negative feelings change

comprende acerca de los sentimientos que:  
ellos son información, no cargas  
las cargas son las creencias  
(cargas de identidad: *yo soy...*)  
cuando el Self invalida  
las creencias negativas de la identidad  
los sentimientos negativos cambian



for healing to occur  
all parts need  
help to disconfirm their  
sense of shamefulness

para que se produzca la sanación  
todas las partes necesitan  
ayudar a invalidar su  
sensación de vergüenza

Questions?

¿Preguntas?