

THE  
SHAME CYCLE

EL  
CICLO DE LA VERGÜENZA

Marta Sweezy, PhD

2024

first  
someone shames me

primero  
alguien me avergüenza

I get shamed for some  
specific attribute

Me avergüenzan por algún  
atributo específico

you are too tall, too loud, too short,  
too quick, too slow,  
don't belong, don't fit in,  
look different, act different,  
or whatever

Eres demasiado alto, demasiado ruidoso, demasiado bajo.  
demasiado rápido, demasiado lento,  
no perteneces, no encajas,  
te ves diferente, actúas diferente,  
o lo que sea

the message is global  
you are defective,  
exploitable, unworthy,  
unloved, unlovable, etc.

el mensaje es global  
eres defectuoso,  
mereces ser explotado, eres indigno,  
nadie te ama, no mereces ser amado, etc.

if I am vulnerable  
and believe it

(and children are supremely vulnerable to believing it)  
the problem becomes all mine

si soy vulnerable  
y me lo creo

(y los niños son supremamente vulnerables a creerlo)  
el problema se vuelve todo mío

now my protectors have  
to do something

ahora mis protectores tienen  
que hacer algo

What can they do?

¿Qué pueden hacer?



the fastest  
and often safest option  
is to do something  
to internally

la opción más rápida  
y a menudo más segura  
es hacer algo  
internamente

a proactive protector  
shames the hurt part  
with the aim of  
hiding or fixing  
a dangerous defect

un protector proactivo  
avergüenza la parte herida  
con el objetivo de  
ocultar o arreglar  
un defecto peligroso

ironically,  
this protector cares  
about consequences  
it guards my ability to embed socially  
it wants me to belong, be safe,  
be acceptable, feel loved

irónicamente,  
este protector se preocupa  
por las consecuencias  
protege mi capacidad de inserción social  
quiere que pertenezca, que esté a salvo,  
que sea aceptable, que me sienta amado

aiming to avoid more shaming in the future  
some proactive protectors  
issue warnings do this, don't do that  
which ramp up my  
system's fear and anxiety

con el fin de evitar ser avergonzados en el futuro,  
algunos protectores proactivos  
emiten advertencias como "haz esto", "no hagas aquello"  
que aumentan el miedo  
y la ansiedad del sistema

meanwhile other  
proactive protectors start  
shaming the hurt part

mientras tanto otros  
protectores proactivos empiezan  
a avergonzar a la parte herida

the hurt part  
hears this confirmation  
of its shamefulness and  
feels abandoned, unlovable,  
and alone

la parte herida  
escucha esta confirmación  
de que se siente avergonzada y  
se siente abandonada, no digna de ser amada,  
y sola

when its emotional pain  
becomes intolerable  
(and suicide is looming in the wings)  
a team of reactive protectors  
seeks relief with various quick-fix options

cuando su dolor emocional  
se vuelve intolerable  
(y el suicidio está al acecho)  
un equipo de protectores reactivos  
busca alivio con varias opciones de solución rápida

reactive protectors

distract

(change the subject, pick a fight...)

or

soothe

(get high, eat, watch TV, dissociate...)

los protectores reactivos

distraen

(cambian el tema, buscan pelea...)

o

calman

(se drogan, comen, miran televisión, se disocian...)



reactive protectors are totally focused on short-term results  
and unconcerned about long-term consequences  
watch porn! over exercise!  
keep playing that computer game!  
gamble! eat! get high!  
pick your pleasure

los protectores reactivos se centran totalmente en obtener  
resultados a corto plazo  
y, despreocupados por las consecuencias a largo plazo,  
¡ven porno! ¡se ejercitan en exceso!  
¡Siguen jugando ese video juego!  
¡apuestan! ¡comen! ¡se drogan!  
elige tu placer

their shameless disregard  
for long-term consequences  
horrifies and disgusts proactive protectors  
who redouble their  
warnings and shaming

su descarado desprecio  
por las consecuencias a largo plazo  
horroriza y repugna a los protectores proactivos  
que redoblan sus  
advertencias y la vergüenza

the war between  
shaming and shameless protectors activates the  
fear and shamefulness  
of the exiled part  
and the cycle repeats

la guerra entre  
protectores que avergüenzan y los desvergonzados  
activa el  
miedo y la vergüenza  
de la parte exiliada  
y el ciclo se repite