

**THE DIFFERENCE  
BETWEEN  
SHAME + GUILT**

**LA DIFERENCIA ENTRE  
VERGÜENZA + CULPA**

Martha Sweezy

SHAME

a global assessment

of value

*you are*

*I am*

LA VERGÜENZA

una valoración general

de valor

*tú eres*

*yo soy*

in the practice  
of living  
shame is a verb

en la práctica  
de la vida  
la vergüenza es un verbo

shaming: an action

*you are*  
defective  
too much  
too little  
and so on

avergonzar: es una acción

*tú eres*  
defectuoso  
demasiado  
muy poco  
etcétera

shameful: a state of being

*I am*

defective

too much

too little

(I'm worried about me)

Sentirse avergonzado: es un estado de ánimo

*yo soy*

defectuoso

demasiado

muy poco

(Estoy preocupado por mí)

external shaming benefits  
the shamer  
and no one else

avergonzar externamente beneficia  
al que avergüenza  
y a nadie más

the shamer uses  
an external target to  
counter the corrosive effects  
of internal shaming

el que avergüenza utiliza  
un objetivo externo para  
contrarrestar los efectos destructivos  
de la vergüenza interna

the shamer aims to recoup  
their self-esteem by feeling  
bigger and better  
in comparison to  
a diminished other

el que avergüenza pretende recuperar  
su autoestima sintiéndose  
más grande y mejor  
en comparación  
con el disminuido



the shamer aims to  
accrue power

el que avergüenza pretende  
acumular poder

the shamer aims to  
profit socially + emotionally  
(and sometimes materially)

I am the norm  
I am acceptable

el que avergüenza pretende  
beneficiarse social + emocionalmente  
(y algunas veces también materialmente)

yo pongo las normas  
yo sí soy aceptable

the internal shamer  
has completely  
different motives

el que avergüenza internamente  
tiene motivos  
completamente diferentes

shaming managers focus on survival  
they guard our social status and  
aim to keep us socially embedded

los directivos que avergüenzan  
se centran en sobrevivir  
protegen nuestro estatus social y  
aspiran a mantenernos  
socialmente integrados

to protect the individual + the  
whole internal system of parts  
the internal shamer  
repudiates vulnerability

para proteger al individuo  
+  
al sistema completo de partes  
el que avergüenza internamente  
repudia la vulnerabilidad

IN SUM

my external shamer

sacrifices you

my internal shamer

sacrifices me

EN RESUMEN

el que avergüenza externamente

sacrifica al otro

el que avergüenza internamente

me sacrifica a mí

SHAME IN BEHAVIOR

LA VERGÜENZA EN EL  
COMPORTAMIENTO

all kinds of avoidance  
(I feel shameful)

rage

(I defend myself  
against shaming)

todo tipo de evasiones  
(Me siento avergonzado)

ira

(Me defiando contra la vergüenza)



QUESTIONS?

¿PREGUNTAS?

GUILT

an assessment of behavior

*I did wrong*

I'm concerned about you

LA CULPA

una evaluación del comportamiento

*Hice algo mal*

Estoy preocupado por ti

guilt is pro-social,  
other-focused, and exploitable

it's about you

versus shame, which is  
anti-social and self-focused

it's about me

la culpa es prosocial,  
se centra en los demás, y se le puede sacar provecho

tiene que ver contigo

en contraposición la vergüenza, la cual es  
anti-social y egocéntrica

tiene que ver conmigo

guilt motivates  
repair and reconnection

la culpa motiva  
la reparación y la reconexión

this is not always  
a good thing

lo cual no siempre  
es algo positivo

although guilt is always pro-social  
it does not always reference  
a real transgression

aunque la culpa siempre es prosocial  
no siempre hace alusión  
a una falta real

guilt can be appropriate + adaptive

(I did transgress)

or inappropriate + maladaptive

(I did not transgress)

la culpa puede ser adecuada + adaptativa

(He cometido una falta)

o inadecuada + maladaptativa

(No he cometido una falta)

separation guilt:

If I pursue normal  
developmental goals  
I will harm someone for  
whom I am responsible

culpa por separación:

si persigo metas  
de desarrollo normales  
haré daño a alguien  
del quien soy responsable



survivor guilt:

If I am successful/happy  
I will harm someone for whom  
I am responsible.

culpa de superviviente:

Si tengo éxito/si soy feliz  
Le haré daño a alguien  
del quien soy responsable

separation and survivor guilt  
are the life blood of  
parentified young  
manager parts

la culpa de separación y la de superviviente  
son las que alimentan  
a las partes directivas jóvenes  
parentalizadas

parentified managers  
fear that our goal of Self-leadership  
and healing exiles will harm  
the people they protect

los directivos parentalizados  
temen que nuestro objetivo  
desde el Liderazgo del Self  
y la sanación de exiliados  
le haga daño a las personas  
que protegen

parentified managers  
are often polarized with  
acting out firefighters

los directivos parentalizados  
a menudo se polarizan con  
el mal comportamiento de los bomberos

if a parentified manager  
is still on the job  
it can stall therapy  
and cause a lot of internal conflict  
it will need help before the exile

si un directivo parentalizado  
sigue realizando su trabajo  
puede estancar la terapia  
y causar mucho conflicto interno  
necesitará ayuda antes que el exiliado

**GUILT IN BEHAVIOR**

**LA CULPA EN EL COMPORTAMIENTO**

## ADAPTIVE GUILT

motivates concern for others  
along with a willingness to own  
and repair transgressions

## LA CULPA ADAPTATIVA

estimula la preocupación por los demás  
junto con la disposición a asumir y  
reparar faltas

## MALADAPTIVE GUILT

motivates inappropriate self-sacrifice  
and, eventually, firefighter rebellion  
followed by ongoing conflict  
inside and out

## LA CULPA MALADAPTATIVA

estimula el autosacrificio inapropiado  
y, finalmente, la rebelión de los bomberos  
seguido por un continuo conflicto interno y externo



QUESTIONS?

¿PREGUNTAS?