



How stories shape our minds

English Transcript	Tradução
There's a Native American proverb that says, "The one who tells the story rules the world."	Há um provérbio nativo americano que diz: "Aquele que conta uma história governa o mundo".
Stories have the potential to be incredibly powerful.	As histórias têm o potencial de serem incrivelmente poderosas.
They're able to change how we relate to each other, to change prejudice, so the potential for stories to persuade is staggering.	Elas são capazes de mudar a forma como nos relacionamos uns com os outros, de mudar o preconceito, o potencial de persuasão das histórias é impressionante.
I read this really, really good research paper about these two books which basically suggested, that if you get people to read a couple of chapters of Harry Potter, they'll rate themselves higher than other people in their ability to potentially move something, just using the power of their mind.	Eu li um artigo científico muito bom sobre esses dois livros, que basicamente sugeriam que, se você conseguir que as pessoas leiam alguns capítulos de Harry Potter, elas se considerarão melhores do que outras pessoas em sua capacidade de mover algo, apenas usando o poder de sua mente.
The people who read about the vampires, they'll actually believe that their teeth are slightly longer than other people in the population, just as a result of having read a chapter or two of this book.	As pessoas que lêem sobre os vampiros realmente acreditam que seus dentes são um pouco mais longos do que de outras pessoas da população, apenas como resultado de terem lido um capítulo ou dois deste livro.
In terms of psychology, there's a few things that stories actually do to us.	Em termos de psicologia, há algumas coisas que as histórias realmente fazem conosco.
We get this sense that we're fully immersed in the world that we're reading about.	Temos a sensação de que estamos totalmente imersos no mundo sobre o qual estamos lendo.
We start to almost feel as if the things that are happening to them, are happening to us.	Começamos a sentir quase como se as coisas que estão acontecendo com eles estivessem acontecendo conosco.
Reading is not a relaxation, you are building worlds, you are populating those worlds with cities and those cities you are populating with people.	Ler não é um relaxamento, você está construindo mundos, você está povoando esses mundos com cidades e essas cidades você está povoando com pessoas.
So although television, film, theatre all have their place in the storytelling world, to me that moment of contact with a book, when you read a story and unlock its secrets ... nothing quite comes close.	Então, embora a televisão, o cinema, o teatro tenham seu lugar no mundo de contar histórias, para mim aquele momento de contato com um livro, quando você lê uma história e desvenda seus segredos... nada se compara com isso.
Our research has been on the meaning of individual words, if you read the word "jump" for example, you activate those areas that you also activate when you do actually perform the action of jumping, so it would be about here somewhere.	Nossa pesquisa tem sido sobre o significado de palavras individuais, se você ler a palavra "salto", por exemplo, você ativa aquelas áreas que você também ativa quando realmente executa a ação de pular, então seria por aqui em algum lugar.
The interesting question in this case of course is, I mean if you read about somebody else jumping, why should you activate brain areas	A questão interessante neste caso, claro, é, quero dizer, se você ler sobre alguém pulando, por que você deveria ativar áreas do cérebro relacionadas ao



English Transcript	Tradução
related to jumping?	salto?
The proponents of the theory would say that immersing yourself into a story is based on the mirror neuron system.	Os proponentes da teoria diriam que mergulhar em uma história é baseado no sistema de neurônios-espelho.
I am convinced that mirror neurons are part of this process, but it can't be the whole story.	Estou convencido de que os neurônios-espelho fazem parte desse processo, mas pode não ser toda a história.
It's been found that, when we connect with people who aren't real but are fictional characters, it forms a sort of social surrogate for us - it's almost like they're a real person when they're not.	Descobriu-se que, quando nos conectamos com pessoas que não são reais, mas que são personagens fictícios, isso forma uma espécie de substituto social para nós - é quase como se elas fossem pessoas reais, quando não são.
And psychologists sometimes call it ...	E os psicólogos às vezes chamam isso de ...
And what's interesting about that is it kind of makes us feel less lonely and it can also buffer self-esteem and improve our mood.	E o que é interessante sobre isso é que nos faz sentir menos solitários e também pode amortecer a nossa auto-estima e melhorar nosso humor.
We know that having a lot of friendships with other people when you're in a couple is a really positive thing for the outcomes of that relationship.	Sabemos que ter muitas amizades com outras pessoas quando você está em um casal é algo realmente positivo para os resultados desse relacionamento.
But what's really interesting is they don't have to be real people.	Mas o que é realmente interessante é que elas não precisam ser pessoas reais.
If you're trying to change people's opinions about controversial topics such as same sex marriage or immigration for example, stories have actually been found to be a lot more effective in producing political change.	Se você está tentando mudar as opiniões das pessoas sobre temas controversos, como casamento entre pessoas do mesmo sexo ou imigração, por exemplo, as histórias têm se mostrado muito mais eficazes na produção de mudanças políticas.
Attitudes towards stigmatised groups could be improved by reading Harry Potter, but only if the person identified with Harry.	Atitudes em relação a grupos estigmatizados poderiam ser melhoradas lendo Harry Potter, mas apenas se a pessoa se identificasse com Harry.
Children love stories, they always have a story to tell whether it's about the weekend or what happened in the playground.	As crianças adoram histórias, elas sempre têm uma história para contar seja sobre o fim de semana ou sobre o que aconteceu no parquinho.
And it's such an important part of understanding the world around them, and understanding themselves.	E é uma parte tão importante de entender o mundo ao seu redor e entender a si mesmos.
You should definitely turn this off right now and go and pick up a book.	Você definitivamente deveria desligar isso agora e pegar um livro.
Thanks for watching!	Obrigado por assistir!
Don't forget to subscribe and click the bell to receive notifications for new videos.	Não se esqueça de se inscrever e clicar no sininho para receber notificações de novos vídeos.
See you again soon!	Te vejo novamente em breve!



Contagem de palavras

A tabela abaixo exibe as palavras encontradas neste vídeo, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
26	the	19	to	17	of
17	a	16	are	15	you
15	that	15	is	11	and
10	it	9	in	8	people
8	about	7	we	7	read
7	for	6	with	6	this
6	if	6	be	5	when
5	they	5	story	5	stories
5	not	5	have	4	world
4	us	4	their	4	really
4	other	4	do	4	change
4	but	4	actually	3	who
3	what	3	those	3	so
3	real	3	reading	3	or
3	jumping	3	interesting	3	I
3	harry	3	book	3	been
3	as	3	activate	2	would
2	worlds	2	understanding	2	two
2	things	2	they'll	2	there
2	themselves	2	them	2	than
2	such	2	should	2	research
2	potter	2	potential	2	populating
2	person	2	part	2	our
2	on	2	mirror	2	lot
2	just	2	having	2	happening
2	get	2	found	2	feel
2	example	2	couple	2	cities
2	areas	2	also	2	almost
1	yourself	1	words	1	word
1	why	1	whole	1	which
1	whether	1	weekend	1	watching
1	videos	1	vampires	1	using
1	up	1	unlock	1	turn
1	trying	1	towards	1	topics
1	thing	1	these	1	theory



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	theatre	1	thanks	1	terms
1	tells	1	tell	1	television
1	teeth	1	system	1	surrogate
1	suggested	1	subscribe	1	storytelling
1	stigmatised	1	start	1	staggering
1	sort	1	soon	1	somewhere
1	sometimes	1	something	1	somebody
1	social	1	slightly	1	sex
1	sense	1	self	1	see
1	secrets	1	says	1	say
1	same	1	rules	1	right
1	result	1	relaxation	1	relationship
1	related	1	relate	1	receive
1	rate	1	quite	1	question
1	psychology	1	psychologists	1	proverb
1	proponents	1	producing	1	process
1	prejudice	1	powerful	1	power
1	potentially	1	positive	1	population
1	political	1	playground	1	place
1	pick	1	persuade	1	perform
1	people's	1	paper	1	outcomes
1	opinions	1	only	1	one
1	off	1	now	1	notifications
1	nothing	1	new	1	neurons
1	neuron	1	native	1	move
1	more	1	mood	1	moment
1	mind	1	meaning	1	mean
1	me	1	marriage	1	makes
1	love	1	longer	1	lonely
1	like	1	less	1	know
1	kind	1	jump	1	its
1	into	1	individual	1	incredibly
1	improved	1	improve	1	important
1	immigration	1	immersing	1	immersed
1	identified	1	how	1	higher
1	here	1	has	1	happened
1	groups	1	good	1	go
1	fully	1	friendships	1	forms
1	forget	1	film	1	fictional
1	few	1	esteem	1	else
1	effective	1	each	1	definitely



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	course	1	could	1	convinced
1	controversial	1	contact	1	connect
1	comes	1	close	1	click
1	children	1	characters	1	chapters
1	chapter	1	case	1	cannot
1	can	1	call	1	by
1	building	1	buffer	1	brain
1	books	1	bell	1	believe
1	basically	1	based	1	attitudes
1	around	1	an	1	american
1	am	1	always	1	although
1	all	1	again	1	action
1	able	1	ability		