

The Science of Forgiveness: Why Letting Go Heals Your Brain

Fonte: <https://youtu.be/p1jFrIHPGSE>



English Transcript	Tradução
The Science of Forgiveness: Why Letting Go Heals Your Brain	A Ciência do Perdão: Por que o desapego cura o seu cérebro.
We all carry emotional baggage, grudges, betrayals, wounds that won't heal.	Todos nós carregamos bagagem emocional, ressentimentos, traições, feridas que não cicatrizam.
But what if holding on to that pain is hurting you more than the person who caused it?	Mas e se apegar-se a essa dor estiver machucando mais a você do que à pessoa que a causou?
I'm Dr. Tracy Marks, a psychiatrist with over 20 years of clinical experience, and I create educational videos to help people strengthen their minds and build emotional resilience.	Sou a Dra. Tracy Marks, psiquiatra com mais de 20 anos de experiência clínica, e crio vídeos educativos para ajudar as pessoas a fortalecerem suas mentes e construir resiliência emocional.
Here's how unforgiveness hurts you.	Veja como a falta de perdão prejudica você.
Chronic resentment, which often involves rumination and anger, is associated with a prolonged stress response in the body.	O ressentimento crônico, que frequentemente envolve ruminação e raiva, está associado a uma resposta prolongada de estresse no corpo.
Research suggests that it can lead to dysregulation of stress hormones like cortisol and increased blood pressure and heart rate, all of which may contribute to long-term cardiovascular strain.	Pesquisas sugerem que isso pode levar à desregulação de hormônios do estresse como o cortisol e ao aumento da pressão arterial e da frequência cardíaca, fatores que podem contribuir para uma sobrecarga cardiovascular a longo prazo.
Over time, this emotional burden can impact your memory and mood and even weaken your immune system.	Com o tempo, esse fardo emocional pode impactar sua memória e humor e até enfraquecer seu sistema imunológico.
Forgiveness can help reduce your pain, reactivity, and stress.	O perdão pode ajudar a reduzir sua dor, reatividade e estresse.



English Transcript	Tradução
But let's be clear: it's not about forgetting what happened or condoning harmful behavior or even reconciling with the person who hurt you.	Mas vamos ser claros: não se trata de esquecer o que aconteceu, ser conivente com comportamentos prejudiciais ou mesmo se reconciliar com a pessoa que te machucou.
You can forgive someone without ever speaking to them again.	Você pode perdoar alguém sem nunca mais falar com essa pessoa.
Forgiveness is primarily an internal process.	O perdão é, principalmente, um processo interno.
It's a conscious decision to release resentment for your own peace.	É uma decisão consciente de liberar o ressentimento para a sua própria paz.
Neuroscience suggests that when you forgive, you engage brain networks for emotional regulation and perspective taking and activate calming systems in the body.	A neurociência sugere que, quando você perdoa, você aciona redes cerebrais de regulação emocional e tomada de perspectiva e ativa sistemas calmantes no corpo.
And this combination is linked to lower anxiety and depression and to fewer rumination loops that keep old hurts alive.	E essa combinação está ligada a menor ansiedade e depressão e a menos ciclos de ruminação que mantêm vivas velhas mágoas.
You're literally rewiring the pathways in your brain from reactivity to emotional regulation.	Você está literalmente reconectando os caminhos no seu cérebro da reatividade para a regulação emocional.
Forgiveness isn't weakness.	Perdoar não é fraqueza.
It's resilience in action.	É resiliência em ação.
And this matters deeply whether you're a mental health professional guiding others toward healing, an educator modeling emotional skills, or a faith leader teaching compassion.	E isso importa profundamente, seja você um profissional de saúde mental guiando outros rumo à cura, um educador modelando habilidades emocionais ou um líder religioso ensinando compaixão.
Forgiveness not only restores our own mental and emotional well-being, it also fosters stronger relationships and healthier communities.	O perdão não apenas restaura nosso próprio bem-estar mental e emocional, mas também promove relacionamentos mais fortes e comunidades mais saudáveis.
And you don't have to start big.	E você não precisa começar grande.
Try forgiving the person who cuts you off in traffic or the friend who always runs late.	Tente perdoar a pessoa que te fecha no trânsito ou o amigo que sempre se atrasa.
These small everyday annoyances are chances to practice letting go.	Esses pequenos aborrecimentos diários são chances de praticar o desapego.
And like any skill, forgiveness strengthens with repetition.	E como qualquer habilidade, o perdão se fortalece com a repetição.
Forgiveness won't change the past, but it changes how the past lives within us.	O perdão não mudará o passado, mas muda como o passado vive dentro de nós.



Contagem de palavras

A tabela abaixo exhibe 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
18	and	11	to	10	you
10	the	9	is	7	it
7	forgiveness	7	emotional	6	your
6	not	5	that	5	in
5	a	4	with	4	who
4	or	4	of	4	can
3	this	3	stress	3	person
3	but	3	brain	3	are
2	will	2	which	2	what
2	us	2	suggests	2	rumination
2	resilience	2	resentment	2	regulation
2	reactivity	2	past	2	pain
2	own	2	over	2	mental
2	like	2	letting	2	I
2	hurts	2	how	2	help
2	go	2	forgive	2	for
2	even	2	body	2	an
2	all	1	years	1	wounds
1	without	1	within	1	why
1	whether	1	when	1	well
1	weakness	1	weaken	1	we
1	videos	1	unforgiveness	1	try
1	traffic	1	tracy	1	toward
1	time	1	these	1	them
1	their	1	than	1	term
1	teaching	1	taking	1	systems
1	system	1	stronger	1	strengthens
1	strengthen	1	strain	1	start
1	speaking	1	someone	1	small
1	skills	1	skill	1	science
1	runs	1	rewiring	1	restores
1	response	1	research	1	repetition
1	release	1	relationships	1	reduce
1	reconciling	1	rate	1	psychiatrist
1	prolonged	1	professional	1	process
1	primarily	1	pressure	1	practice
1	perspective	1	people	1	peace
1	pathways	1	our	1	others



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	only	1	on	1	old
1	often	1	off	1	neuroscience
1	networks	1	more	1	mood
1	modeling	1	minds	1	memory
1	may	1	matters	1	marks
1	lower	1	loops	1	long
1	lives	1	literally	1	linked
1	let	1	leader	1	lead
1	late	1	keep	1	involves
1	internal	1	increased	1	impact
1	immune	1	if	1	hurting
1	hurt	1	hormones	1	holding
1	here	1	heart	1	healthier
1	health	1	heals	1	healing
1	heal	1	have	1	harmful
1	happened	1	guiding	1	grudges
1	from	1	friend	1	fosters
1	forgiving	1	forgetting	1	fewer
1	faith	1	experience	1	everyday
1	ever	1	engage	1	educator
1	educational	1	dr	1	do
1	disregulation	1	depression	1	deeply
1	decision	1	cuts	1	create
1	cortisol	1	contribute	1	conscious
1	condoning	1	compassion	1	communities
1	combination	1	clinical	1	clear
1	chronic	1	changes	1	change
1	chances	1	caused	1	carry
1	cardiovascular	1	calming	1	burden
1	build	1	blood	1	big
1	betrayals	1	being	1	behavior
1	be	1	baggage	1	associated
1	any	1	anxiety	1	annoyances
1	anger	1	am	1	always
1	also	1	alive	1	again
1	activate	1	action	1	about