

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
**SAH, SUNITA**

**Puterea de a spune nu : cum să opui rezistență într-o  
lume care te vrea supus** / dr. Sunita Sah. - București :

Bookzone, 2025

ISBN 978-630-305-429-2

159.9

Traducător: **Aurelia Ulici**  
Redactor: **Ana-Maria Niculae**  
Grafician copertă: **Teodora Savu**  
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

**DARE TO DEFY**

Copyright © 2025 by Dr. Sunita Sah  
All rights reserved.

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție  
Toate drepturile rezervate pentru limba română.  
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată  
sau reprodusă fără acordul editurii.

**Editura Bookzone**

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București  
Comenzi și informații:  
Telefon: 031-433.50.68  
E-mail: office@bookzone.ro  
www.bookzone.ro

DR. SUNITA SAH

PUTEREA DE A SPUNE

**NU**

CUM SĂ OPUI REZISTENȚĂ  
ÎNTR-O LUME CARE TE VREA SUPUS

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2025

## CUPRINS

<b>INTRODUCERE: la atitudine</b>	<b>15</b>
<b>PARTEA ÎNTÂI: UN „DA” AUTENTIC</b>	<b>31</b>
1 Educat pentru a te conforma	33
2 Tensiunea este puterea ta	55
3 Descoperă când spui DA în mod autentic	75
4 Scapă de puterea influenței	95
5 Ia-ți puterea înapoi	115
<b>Partea a doua: UN „NU” AUTENTIC</b>	<b>127</b>
6 Descoperă când spui NU în mod autentic	129
7 Capcana falsei rezistențe	143
8 Cine ajunge să opună rezistență?	157
9 Rezistența tăcută	179
<b>Partea a treia: DEVINO NONCONFORMIST</b>	<b>201</b>
10 Cine sunt eu?	203
11 Locul și momentul potrivit	223
12 Superputerea responsabilității	247
13 Nivelul superior	267
14 Nu ești obligat să fii curajos	285
<b>CONCLUZIE: Îndrăznește să opui rezistență</b>	<b>303</b>
<b>Ghidul cititorului</b>	<b>311</b>

## la atitudine

„În istoria lungă și întunecată a oamenilor, vei descoperi că s-au comis mai multe crime odioase în numele ascultării decât în numele revoltei.”

C.P. Snow

**P**e 25 mai 2020, doi ofițeri de poliție începători din Minneapolis au răspuns la un apel prin care un individ era acuzat că a folosit o bancnotă falsă într-un magazin de cartier.

Când au ajuns la fața locului, l-au găsit pe suspect, un bărbat de culoare de vreo patruzeci de ani, așezat în mașină, pe scaunul șoferului. Unul dintre polițiști și-a îndreptat pistolul spre el și l-a forțat să iasă din mașină, apoi l-au încătușat.

Alți doi colegi polițiști le-au venit în ajutor. L-au pus la pământ pe bărbatul încătușat, iar cel mai experimentat dintre ei, un bărbat pe nume Derek Chauvin, și-a proptit genunchiul pe gâtul său.

Multă lume cunoaște restul poveștii:

Cum George Floyd, cu fața în jos, repeta la nesfârșit că nu poate respira.

Cum țipa de durere și cum și-a pierdut cunoștința.

Cum Chauvin și-a ținut genunchiul pe gâtul lui Floyd timp de peste nouă minute, chiar și după ce Floyd n-a mai dat semne de viață, chiar și după ce au venit paramedicii.

Moartea lui George Floyd scoate la iveală ce e mai rău în rasismul instituțional și brutalitatea poliției. Unora nu le place să-și amintească ce s-a întâmplat, în timp ce alții vor să se asigure că n-o să uităm. Ceea ce mă bântuie cu adevărat când urmăresc filmările din acea zi nu sunt doar imaginea bărbatului pus la pământ sau imaginea îngrozitoare a genunchiului de pe gâtul lui.

Sunt și cei doi polițiști începători – unul alb, în a patra zi de serviciu, unul negru, în a treia zi; unul ținându-l de picioare pe Floyd, celălalt ghemuit pe spinarea lui –, care urmează indicațiile lui Chauvin, în timp ce o mulțime de trecători îngroziți îl roagă pe acesta din urmă să-și ia genunchiul de pe gâtul lui George Floyd.

Polițistul alb era Thomas Lane. Avea treizeci și șapte de ani; bunicul său fusese detectiv specializat în omucideri, iar străbunicul, șeful poliției din Minneapolis.

Polițistul negru era Alex Kueng. Fiul mulatru al unei mame albe și al unui tată negru, mai tânăr decât Lane cu mai mult de zece ani, Kueng se alăturase poliției cu speranța de a reforma sistemul din interior. Mulți oameni pe care îi cunoștea – inclusiv cei patru frați adoptați, dintre care unul fusese arestat cu ceva timp înainte pentru că filmase ofițeri de poliție și îi amenințase cu un pistol Taser – nu aveau încredere în poliție. Alex Kueng observase în cea mai mare parte a vieții cum relația comunității sale cu poliția se deteriorează. Le-a spus familiei și prietenilor că, intrând în sistem, ar putea fi o punte de legătură. Ar putea proteja oameni ca frații săi, oameni ca el, oameni ca George Floyd.

Dar, în acea zi de mai, ambii polițiști începători au respectat ordinele lui Derek Chauvin de a-l reține

pe George Floyd. Imaginile acelea îmi dau fiori. Kueng verifică în zadar pulsul lui Floyd de două ori și continuă să se supună indicațiilor lui Chauvin. Lane întrebă, de două ori, dacă n-ar trebui să-l mute pe Floyd lângă el, dar, când i se spune că nu, continuă să i se supună lui Chauvin.

Amândoi polițiștii erau foarte aproape de genunchiul lui Derek Chauvin. L-ar fi putut mișca. Ar fi putut să-i spună lui Chauvin să se oprească. Ar fi putut să întrebe dacă e cu adevărat nevoie să țină în continuare la pământ un om care încetase să se opună cu mult timp în urmă.

Dar n-au luat atitudine.

Pe măsură ce am urmărit filmările și reportajele, în săptămânile care au urmat, m-am tot întrebat: de ce Alex Kueng a uitat în acel moment care fusese scopul declarat pentru care se alăturase poliției? De ce a renunțat la valorile lui?

De ce Thomas Lane, care l-a întrebat de două ori pe Chauvin dacă n-ar trebui să-l țină el pe Floyd – un act simplu, care i-ar fi putut salva aceluia viața –, nu s-a îngrijorat mai tare și nu a făcut nimic?

S-a gândit vreunul dintre ei, la un moment dat, că ceva nu era în regulă – și că, supunându-se, nu reușeau să oprească o crimă care tocmai se săvârșea?

Sunt medic de profesie, iar ulterior am devenit psiholog organizațional; am petrecut zeci de ani studiind etica, felul în care oamenii dau sfaturi ori își manifestă influența. În mare parte din cercetări cercetez motivul pentru care oamenii acceptă sau resping anumite instrucțiuni, ordine sau sfaturi, precum și momentul în care aleg. Și după uciderea lui George Floyd am continuat să mă întreb:

Eu ce-aș fi făcut?

La fel ca majoritatea oamenilor, cred că sunt o persoană morală. Nu consider că e corect să ucizi un om pe stradă. După părerea mea, polițiștii ar trebui să-i protejeze pe oameni, nu să comită acte de violență împotriva lor.

Mi-ar plăcea să cred că, dacă în ziua aceea aș fi fost în locul acelor ofițeri, aș fi acționat cu totul altfel. Mi-ar plăcea să cred că aș fi luat atitudine.

Că m-aș fi opus.

Dar am studiat ani întregi despre „rezistență” și „autoritate”. Și am învățat că, în ciuda a tot ce credem despre noi înșine, adesea acceptăm anumite lucruri chiar și atunci când știm că nu ar trebui, atât în situații lipsite de importanță, cât și în situații potențial mortale. Suntem atât de obișnuiți să ne conformăm – mai ales în anumite contexte –, încât s-ar putea nici măcar să nu ne dăm seama că e cazul să opunem rezistență până nu e prea târziu. Credem că vom face ceea ce trebuie în situația dată, dar apoi încremenim, confuzi și nepregătiți. Nu reușim să ne comportăm conform cu valorile noastre.

La fel ca majoritatea oamenilor, îmi place să cred că sunt genul de persoană care ar fi ridicat genunchiul lui Derek Chauvin de pe gâtul lui George Floyd.

Dar chiar sunt?

Cu câțiva ani înainte de ziua aceea din Minneapolis, pe când locuiam în Pittsburgh, m-am dus la camera de gardă din cauza unor dureri în piept, cu debut brusc; o durere profundă, difuză, în mijlocul pieptului. Nu mai simțisem niciodată o asemenea durere și eram îngrijorată.

Am trecut prin triaj în câteva minute, apoi o asistentă m-a însoțit prin ușile batante către un cabinet

pentru examinare. Doctorița era o femeie albă, tânără și încrezătoare, cu un halat alb perfect călcat și părul negru, scurt, îngrijit, care se potriveau cu expresia serioasă și stilul direct. Mi-a ascultat inima și respirația, apoi mi-a făcut o electrocardiogramă, dar n-a observat nimic ieșit din comun. Mi s-a luat o piatră de pe inimă și i-am spus că durerea începe să scadă. Mă așteptam să mă lase să plec, dar, în loc de asta, înainte să-mi dea drumul, mi-a spus că trebuie să fac un CT.

– De ce? am întrebat.

– Doar ca să fiu sigură că nu ai embolie pulmonară, a spus.

Cu pregătirea mea medicală, știam că o embolie pulmonară – un cheag de sânge în plămâni – provoacă în piept o durere ascuțită, sfâșietoare, care îți taie răsuflarea în timp ce respiri normal. Noi o numim „durere pleuritică”. Dar nu simțisem așa ceva. Eram sigură că scanarea nu e necesară: nu aveam ce căuta acolo. Pe lângă asta, o scanare CT m-ar fi expus la radiații ionizante – în medie, de aproximativ 70 de ori mai mult decât o radiografie. O cantitate mică, dar orice expunere la radiații poate crește riscul de cancer în viitor – de ce să-ți asumi riscul fără un motiv real?

Și, pentru că înțeleg ca un specialist în domeniu felul în care se pune un diagnostic și etica medicală, știu cât de costisitoare și dăunătoare sunt supradiagnosticarea și supratratementul. Știu că în medicină uneori „mai puțin înseamnă mai mult”. Sunt, de asemenea, familiarizată cu principiile de bază ale eticii medicale, inclusiv *obligația de a nu face rău* și *autonomia* pacientului. Consider că pacienții nu ar trebui să se supună procedurilor sau tratamentelor inutile doar pentru că „așa se fac lucrurile”.

Ar fi trebuit să spun „nu”

Dar stăteam întinsă pe un pat de spital, într-o cameră răcoroasă, privind luminile fluorescente. Doctorița nu-mi ceruse părerea, doar îmi spusese ce are de gând să facă. Și, înainte să pot obiecta, a plecat și altcineva m-a condus în camera de scanare. În fața mea se afla tunelul de plastic al scannerului CT, cu platforma ridicată. M-am așezat pe el.

— E o cantitate mică de radiații, nu?, am întrebat-o pe tehniciana specialistă în imagistică, în timp ce instala echipamentul, deși știam deja răspunsul.

— Mă rog..., a răspuns ea evaziv, cu oarecare ezitare în glas, înainte să continue cu instrucțiunile.

Nu voiam să fac scanarea. Nu aveam nevoie de scanare.

Dar nici nu voiam ca echipa medicală să creadă că nu am încredere în judecata lor. Nu voiam să mă dau în spectacol.

Așadar, când tehniciana mi-a cerut, m-am întins pe spate și aparatul a pornit.

Tubul scannerului zbârnâia și țacănea, iar eu eram nedumerită.

Știam că scanarea respectivă nu e necesară. Știam că nu corespundea convingerilor mele. Știam că, eventual, ar fi putut să-mi dăuneze ulterior.

Și totuși am fost de acord. În ciuda cunoștințelor mele și a unui raționament mai corect, am fost de acord cu ceea ce mi-a recomandat doctorița.

De ce?

*Pentru că așa mi-a spus ea.*

M-am gândit la acel moment după mulți ani, urmărind știrile despre moartea lui George Floyd. N-am putut să mă opun nici măcar ordinului unei femei

zâmbitoare, într-un halat medical alb. Ce mă făcea să cred că aș putea opri vreodată un bărbat cu o armă?

Sigur că există o diferență uriașă între a te supune unei scanări CT inutile și a accepta ca un om să fie ucis. Incapacitatea mea de a lua atitudine a dus la o mică doză de radiații, care oricum nu m-au afectat decât pe mine. Conformarea lui Alex Kueng și Thomas Lane a contribuit la moartea inutilă a unei alte ființe umane.

N-am de unde să știu exact ce s-a petrecut în mintea acelor polițiști în acele 9 minute și 29 de secunde în care George Floyd a fost pus cu fața la pământ. Dar, în nenumărate situații similare, adesea ne conformăm înainte să avem timp să gândim. Dacă am avea un moment de reflecție, poate ne-am întreba:

„Continui cu asta, chiar dacă nu mi se pare corect?”

Și în prea multe situații, cu consecințe minore și majore, când luăm decizii care îi afectează pe alții sau doar pe noi înșine, răspunsul regretabil este:

*Da.*

Poate fi șocant, dar pentru mine, ca psiholog organizațional, nu e nimic surprinzător. În nenumărate rânduri, cercetările mi-au dovedit că ceea ce *considerăm* a fi important pentru noi este destul de diferit de modul în care *ne comportăm* în realitate. Cu fiecare experiență, am învățat că pentru mulți dintre noi diferența dintre cine *credem* că suntem și ceea ce *facem de fapt* este enormă.

Și cercetările mele arată că, în realitate, pentru majoritatea oamenilor este incredibil de dificil să nu respecte un ordin, chiar și unul nerostit, venit de la o autoritate, un coleg sau chiar un străin. În ciuda idealurilor noastre și a celor mai bune intenții, cel mai adesea

alegem obediența în locul nesupunerii, supunerea în locul revoltei, conformarea în locul sfidării.

Procedăm astfel *indiferent de miză*, indiferent dacă situația este una care amenință viața sau una oarecare. Asemănarea dintre situația mea și a acelor polițiști debutanți – una cu un impact mic și personal, cealaltă având implicații majore și devastatoare pentru o întreagă familie și națiune – o reprezintă *momentul critic al conformării*. Și acel moment tot apare – la fiecare loc de muncă, în fiecare casă, în fiecare sală de clasă; se repetă în toate aspectele societății, de la relațiile noastre intime până la sistemele de guvernare.

*Sfidarea este excepția. Regula este supunerea.*

Dar nu trebuie să fie așa.

M-am mutat în Statele Unite în 2008 și în anii ce au urmat au avut loc unele dintre cele mai violente manifestații civice din istoria Americii. De la „Occupy Wall Street” la „Black Lives Matter”, de la „Women’s March” la „Standing Rock”, de la „Colin Kaepernick” la „Emma González” – anii pe care i-am petrecut în Statele Unite au fost remarcabili prin scenele de rezistență publică.

Oamenii mărșăluiau, purtau pancarte, intrau în grevă. Se opuneau unui guvern dintre cele mai autoritar, unui stat în plin avânt autoritar și unui mediu politic foarte divizat. Atât presiunea juridică, cât și presiunea socială au făcut actul de rezistență din ce în ce mai periculos – iar pentru unii, mult mai necesar.

Mișcările sociale ample pot face diferența. Dar cum rămâne cu rezistența de mică anvergură?

La fiecare protest participă mii de manifestanți; fiecare grup de greviști presupune sute de panouri individuale. Fiecare dintre acești indivizi alege în mod conștient să opună rezistență: în pofida prețului, își apără convingerile.

În calitate de psiholog, sunt interesată de motivațiile și abilitățile acestor actori remarcabili. Ce îi încurajează să-și depășească reținerea sau presiunea din afară? Ce îi face să ignore costurile sociale, consecințele materiale, chiar și riscul pentru siguranța lor fizică? Cu alte cuvinte, ce se întâmplă în mintea noastră când decidem să opunem rezistență.

Ce-i trece prin minte fiului meu adolescent când îi spun să-și facă temele înainte de a deschide Xboxul... și când, de fapt, face *exact* pe dos?

O acțiune este realmente sfidătoare dacă se bazează pe credințele și dorințele altcuiva?

Cum poate fi folosită împotriva noastră tendința de a opune rezistență?

Și mai ales: cum să decidem când să spunem „da” și când să spunem „nu”?

De unde să știm că asta gândim?

Răspunsurile la aceste întrebări nu se găsesc numai pe străzi, în mintea revoluționarilor și a iconoclaștilor sau în sălile universităților.

Există în noi toți. Căci tuturor momentelor de rezistență socială le corespund mii de cazuri lipsite de importanță, interacțiuni de rezistență minoră, al căror impact nu se face simțit – cel puțin nu imediat – dincolo de propria viață.

Poate un adolescent refuză să participe la bullyingul din curtea școlii.

Poate singura femeie avocat din firmă refuză să accepte să muncească mai mult decât colegii săi de sex masculin.

Poate o persoană tânără înfruntă un membru al familiei pentru că a făcut o remarcă intolerantă la masa de seară.