

Para quem se arrepende de não ter tomado uma
atitude em defesa do que acha correto

Dra. Sunita Sah

OUSE DIZER NÃO

Como parar de agradar aos outros em
um mundo que nos pressiona a ceder



SEXTANTE

INTRODUÇÃO

Afaste o joelho

Quando pensamos na longa e tenebrosa história da humanidade, encontramos mais crimes terríveis cometidos em nome da obediência do que em nome da rebeldia.¹

C. P. SNOW

No dia 25 de maio de 2020, dois policiais novatos de Mineápolis atenderam a um chamado sobre um homem que tentara usar uma nota falsa em uma loja de conveniência.²

Quando chegaram ao local da ocorrência, encontraram o suspeito, um homem negro de 40 e poucos anos, sentado no banco do motorista de um carro. Apontando a arma, um dos agentes o obrigou a sair do veículo. Ele foi então algemado.

Outros dois policiais chegaram. O homem foi imobilizado no chão, e o oficial mais experiente entre os quatro, Derek Chauvin, pressionou o joelho na nuca dele.

A maioria das pessoas conhece o restante da história.

George Floyd, com o rosto pressionado contra o chão, ficou repetindo que não conseguia respirar.

Ele gritou de dor e desmaiou.

Chauvin manteve o joelho pressionado na nuca de Floyd por mais de nove minutos – mesmo após ele parar de dar sinais de vida, mesmo após a chegada dos paramédicos.

A morte de George Floyd expôs o pior lado do racismo sistêmico e da brutalidade policial nos Estados Unidos. Algumas pessoas preferem não lembrar o que aconteceu, enquanto outras querem se certificar de que ninguém jamais esqueça.

O que realmente me assombra, quando assisto às filmagens daquele dia, vai além da cena do homem de bruços no chão e da horrível imagem do joelho em sua nuca.

Os dois policiais recém-chegados – um branco, que estava em seu quarto dia de trabalho, e um negro, em seu terceiro dia, um segurando as pernas de Floyd, o outro agachado sobre suas costas – seguiram o exemplo de Chauvin enquanto uma multidão horrorizada implorava para que ele tirasse o joelho da nuca de Floyd.

O novato branco era Thomas Lane. Ele tinha 37 anos. Seu avô fora investigador de homicídios,³ e seu bisavô, chefe de polícia de Mineápolis.

O novato negro era Alex Kueng. Filho de mãe branca e pai negro, e pelo menos dez anos mais novo que Lane, Kueng havia entrado para a polícia com a esperança de ajudar a reformar a instituição.⁴ Ele conhecia muita gente que não confiava na polícia – incluindo seus quatro irmãos adotivos, um dos quais já fora preso por filmar policiais e ameaçado com uma arma de eletrochoque. Durante grande parte de sua vida, Kueng testemunhou a degradação dos vínculos entre sua comunidade e a polícia. A intenção dele, segundo contou a parentes e amigos, era que o novo emprego servisse como uma ponte. Ele poderia proteger pessoas como seus irmãos, como ele próprio – pessoas como George Floyd.

Entretanto, naquele dia de maio, os dois recém-chegados obedeceram às ordens de Derek Chauvin para imobilizar George Floyd. A cena me causa arrepios. Kueng verifica a pulsação de Floyd – duas vezes –, e, mesmo sem encontrar batimentos cardíacos, continua obedecendo ao superior. Lane pergunta – duas vezes – se não deveriam virar Floyd de lado, mas, ao receber um não como resposta, continua obedecendo ao superior.

Esses dois policiais estavam ao lado de Derek Chauvin. Poderiam tê-lo empurrado. Dito para Chauvin parar. Questionado se de fato era necessário continuar imobilizando um homem que parara de resistir havia muito tempo.

Mas não fizeram isso.

Enquanto eu assistia às gravações e às notícias nas semanas seguintes, algumas perguntas surgiram:

Por que, naquele momento, Alex Kueng se esqueceu de seu objetivo ao entrar para a polícia? Por que ele se desconectou dos próprios valores?

Por que Thomas Lane, que perguntou duas vezes a Chauvin se deveriam virar Floyd de lado – um gesto simples, que poderia ter-lhe salvado a vida –, não insistiu, não disse *Pare*?

Será que em algum momento um dos dois percebeu que havia algo muito errado naquela situação – e que sua passividade os faria testemunhar um assassinato?

* * *

Sou médica por formação e atuo como psicóloga organizacional; passei décadas estudando ética, aconselhamento e influência. Boa parte de minha pesquisa gira em torno de por que e quando as pessoas aceitam ou rejeitam certas instruções, ordens ou conselhos. Após a morte de George Floyd, eu não parava de me perguntar:

O que eu teria feito?

Assim como a maioria das pessoas, acredito que tenho ética. Não acho que seja certo matar um homem. Policiais deveriam proteger a população, não cometer atos de violência contra ela.

Quero pensar que, se estivesse no lugar daqueles novatos, eu teria tido um comportamento diferente. Quero pensar que falaria alguma coisa.

Que teria dito *Pare*.

Mas faz anos que estudo rebeldia e autoridade. E uma das coisas que aprendi é que, apesar de tudo em que acreditamos sobre nós mesmos, costumamos seguir a maré mesmo quando sabemos que não deveríamos, tanto em situações triviais quanto nas potencialmente fatais. Somos tão condicionados a obedecer – em especial em determinadas situações – que podemos perceber tarde demais que deveríamos ter sido rebeldes. Acreditamos que faríamos a coisa certa, mas então, na hora H, ficamos paralisados, confusos, despreparados. Não conseguimos expressar nossos valores.

Assim como muitos de nós, gosto de pensar que sou o tipo de pessoa que teria afastado o joelho de Derek Chauvin da nuca de George Floyd.

Mas sou mesmo?

Alguns anos antes daquele dia em Mineápolis, quando eu morava em Pittsburgh, fui ao hospital com pontadas no peito e uma dor intensa no centro do tórax. Eu nunca sentira nada parecido e fiquei preocupada.

Passei pela triagem em poucos minutos, sendo acompanhada por um enfermeiro pelas portas vaivém até um consultório. A médica era uma mulher branca, jovem e confiante; o jaleco branco impecavelmente passado e o cabelo curto, preto e elegante combinavam com sua expressão séria e atitude prática. Ela auscultou meu coração e meu pulmão, em seguida fez um eletrocardiograma, sem observar nada fora do comum. Fiquei aliviada e disse que a dor estava diminuindo. Imaginei que me liberaria para ir embora, porém, em vez disso, ela disse que eu teria que fazer uma tomografia.

– Por quê? – perguntei.

– Só para ter certeza de que não é uma embolia pulmonar – respondeu.

Por ser da área médica, sei que embolias pulmonares – causadas por um coágulo de sangue nos pulmões – provocam dores agudas no peito, que dificultam a respiração do paciente. Isso se chama “dor torácica pleurítica” e não era um dos meus sintomas. Tinha certeza de que a tomografia era desnecessária e eu ainda seria exposta à radiação ionizante – cerca de setenta vezes mais intensa do que a emitida por uma radiografia comum.⁵ Era uma quantidade pequena, mas qualquer exposição pode aumentar o risco de câncer no futuro – por que fazer isso sem motivo?

Como estudiosa de ética médica e tomada de decisões, sei que diagnósticos e tratamentos exagerados podem ser caros e nocivos. Compreendo que, na medicina, em muitas situações “menos é mais”. Também concordo com os princípios básicos da ética médica, incluindo a *não maleficência* (não agir com a intenção de prejudicar) e a *autonomia* (liberdade de escolha).⁶ Acredito que os pacientes não devem se submeter a procedimentos ou tratamentos desnecessários apenas porque “é assim que as coisas são”.⁷

Eu devia ter me recusado a fazer o exame.

Mas estava deitada em uma maca de hospital, em uma sala fria, encerrando luzes fluorescentes. A médica não pediu minha opinião. Ela me informou sobre o que faria. E, antes que eu pudesse reclamar, ela já tinha ido embora, e outra pessoa apareceu para me levar à sala do exame. Diante de

mim estava o túnel plástico do aparelho de tomografia, com sua plataforma elevada. Sentei nela.

– A quantidade de radiação é pequena, né? – perguntei à técnica enquanto ela configurava o equipamento, apesar de eu já saber a resposta.

– Bem... – esquivou-se ela, sua voz soando um pouco hesitante antes de continuar com as instruções.

Eu não queria nem precisava fazer a tomografia.

Mas também não desejava que a equipe médica pensasse que eu não confiava em seu discernimento. Não queria fazer uma cena.

Então, quando a técnica pediu, deitei no aparelho, e o exame começou.

Enquanto o tubo zumbia e estalava, eu estava perplexa.

Sabia que estava passando por um exame desnecessário. Que fazer aquilo não se alinhava com meus valores. Que poderia me fazer mal.

Mas tinha concordado mesmo assim. Apesar de meu conhecimento e bom senso, eu tinha seguido as ordens da médica.

Por quê?

Porque ela dissera que eu tinha que fazer aquilo.

Anos depois, assistindo aos desdobramentos da morte de George Floyd, pensei naquele momento.

Eu não tinha conseguido me rebelar nem contra a ordem de uma mulher sorridente de jaleco.

O que me fazia pensar que seria capaz de deter um homem armado?

* * *

Obviamente existe uma diferença bem grande entre passar por uma tomografia desnecessária e permitir a morte de um homem. Minha falta de posicionamento resultou em uma pequena dose de radiação que afetou apenas a mim. A submissão de Alex Kueng e Thomas Lane contribuiu para a morte desnecessária de outro ser humano.

Não tenho como saber o que se passava na cabeça dos policiais novatos durante os 9 minutos e 29 segundos em que George Floyd permaneceu no chão. Entretanto, em incontáveis situações como a deles, a minha e muitas outras, obedecemos antes mesmo de raciocinar. Se tivermos um instante, podemos até nos perguntar:

Devo seguir em frente com isso, apesar de não parecer certo?

E em muitas situações, com consequências bobas ou graves, em decisões que afetam outras pessoas ou apenas nós mesmos, a resposta é:

Sim.

Isso até pode parecer chocante, mas, como psicóloga organizacional, não me surpreende. Minha pesquisa mostrou repetidas vezes que os valores que uma pessoa *acredita* ter são bem diferentes de como ela de fato *se comporta*. Em diversos experimentos, observei que, para muitos de nós, a distância entre quem *acreditamos* ser e o que realmente *fazemos* é enorme.

E minha pesquisa mostra que a maioria das pessoas tem uma grande dificuldade em questionar ordens, mesmo quando são implícitas – de figuras de autoridade, colegas de trabalho ou até de desconhecidos. Apesar de nossos ideais e boas intenções, é comum preferirmos a conformidade à desobediência, a submissão à insurreição, a complacência à rebeldia.

Isso vale *a despeito do grau de importância da questão*, se é uma bobagem ou uma situação de vida ou morte. A constante entre meu exemplo pessoal e o dos policiais novatos – um pequeno e particular, outro importante e que gerou consequências arrasadoras em uma família e em uma nação inteira – é o *momento de submissão*. E esse momento acontece em todos os lugares – ambientes de trabalho, lares, salas de aula; ele se repete em todos os âmbitos da sociedade, desde os relacionamentos íntimos até os sistemas do governo.

A rebeldia é a exceção. A obediência é a regra.

Mas não precisa ser assim.

* * *

Eu me mudei do Reino Unido para os Estados Unidos em 2008, e, desde então, testemunhei alguns dos protestos civis mais incisivos da história norte-americana. De Occupy Wall Street a Black Lives Matter; de Colin Kaepernick a Emma González; da Marcha das Mulheres a Standing Rock, passando pelos protestos contra o uso de máscaras durante a covid-19 – os anos que passei nos Estados Unidos foram notáveis por suas cenas de resistência explícita.

As pessoas protestaram, carregaram cartazes, fizeram greves. E tudo isso diante de um governo cada vez mais autoritário, em um estado de vigi-

lância em expansão e em um ambiente político muito polarizado. Pressões legais e sociais tornaram o ato de se rebelar mais perigoso – e, para algumas pessoas, ainda mais necessário.

Grandes movimentos sociais podem fazer a diferença. Mas e atos de rebeldia em pequena escala?

Todo protesto é formado por milhares de indivíduos; todo piquete de greve exhibe centenas de placas individuais. Cada uma dessas pessoas toma a decisão consciente de se rebelar: de defender aquilo em que acredita, custe o que custar.

Como psicóloga, interessei-me pelas motivações e habilidades desses agentes em sua singularidade. O que permite que superem a relutância ou a pressão externa? O que os leva a ignorar o custo social, as consequências materiais, até o risco a sua segurança física? Em outras palavras, o que passa por nossa cabeça quando decidimos nos rebelar?

O que se passa na cabeça de meu filho adolescente quando digo que ele precisa fazer o dever de casa antes de ligar o Xbox... e então ele faz o *exato* oposto disso?

Um ato é rebelde de fato quando se baseia nas crenças ou nos desejos de outra pessoa?

Como nosso impulso à rebeldia pode ser usado contra nós?

E mais importante:

Como decidimos quando dizer sim e quando dizer não?

As respostas a essas perguntas não estão apenas nas ruas, na mente de revolucionários e iconoclastas ou em instituições acadêmicas.

Elas estão dentro de todos nós. Porque, para cada grande momento de rebeldia social, há milhares de situações menores, pequenas interações de desobediência cujo impacto é imperceptível – pelo menos no primeiro momento – fora de nossa vida.

Talvez seja um adolescente se recusando a fazer parte do bullying na escola.

Talvez seja a única advogada do escritório se recusando a trabalhar mais do que seus colegas homens.

Talvez seja um jovem questionando um parente por fazer um comentário preconceituoso à mesa de jantar.

Esses momentos são ignorados por livros de história, mas isso não sig-

nifica que sejam descartáveis ou que pequenas decisões de se rebelar não possam causar um grande impacto na sociedade.

Todo movimento social começa com uma escolha individual. E todos encaramos decisões como a que se apresentou a Alex Kueng e Thomas Lane naquele fatídico dia em Mineápolis. Na família, no trabalho, nos relacionamentos; em casa e no escritório; na rua e em reuniões na escola – a cada dia, todos nos deparamos com situações que nos obrigam a decidir:

Vou obedecer?

Ou me rebelar?

A resposta a essas perguntas não muda apenas nossa vida.

Ela também pode mudar o mundo.

* * *

Este livro fala sobre como podemos aprender a nos rebelar. Sobre como seguir uma vida alinhada com nossos valores. Sobre como evitar nos tornarmos cúmplices de situações que batem de frente com nossos princípios. Sobre o que significa dizer sim, sobre o que significa dizer não, e sobre o que acontece no momento crucial em que precisamos escolher entre uma dessas opções.

Como cientista, gosto de começar com uma definição dos termos. Então, antes de seguirmos em frente, quero explicar o significado de rebeldia neste contexto.

Ao escutar a palavra “rebelar”, a maioria das pessoas pensa em desobediência. O dicionário *Houaiss* define *rebelar* como “expressar com atitudes ou palavras desacordo em relação a (algo)” e *desobediência* como “ausência de obediência” ou “insubordinação”.

Não costumo discordar do dicionário. Entretanto, como cientista social e psicóloga, acredito que essa definição tenha um escopo muito limitado.

Eu gostaria de propor uma definição de rebeldia que faça jus a nosso livre-arbítrio individual e a nossos atos intencionais.

Rebeldia significa *agir de acordo com nossos valores verdadeiros quando houver pressão para agir de outro modo.*

Parece algo simples, porém, como anos de pesquisa confirmam, isso é bem mais fácil na teoria do que na prática.

Muitos de nós não refletem sobre seus valores reais a menos que sejam

questionados diretamente sobre isso. Valores não são fatos, crenças, metas nem objetivos. Eles não dependem de opiniões políticas nem de religião, assim como não mudam quem somos em situações diferentes, com pessoas diferentes. Com frequência, valores são apresentados em palavras únicas, como *honestidade*, *igualdade* e *compaixão*. São termos com significado forte e poder imenso se os seguirmos todos os dias.

A sociedade não foi programada para se rebelar. Nem sempre somos incentivados a agir de acordo com nossos valores. Desde pequenos, aprendemos que a obediência é boa e a desobediência é ruim. Não recebemos instruções sobre como nos rebelar.

Assim, com muita frequência, acabamos abrindo mão de nosso livre-arbítrio sem pensar. Dizemos sim sem querer. Não dizemos não quando deveríamos.

Nós *resistimos à rebeldia de maneira ativa*.

Em minha pesquisa, encontrei três motivos para esse comportamento:

1. Sofremos uma pressão imensa para fazer aquilo que os outros desejam, sejam eles figuras de autoridade, amigos, parentes ou até desconhecidos.
2. A maioria de nós não entende de verdade o que é submissão e rebeldia.
3. Quando decidimos nos rebelar, no sentido de agir segundo nossos valores verdadeiros, não sabemos como fazê-lo. Não temos a habilidade de traduzir nossa rebeldia interior em atos.

Como resultado, nossa vida é tomada por submissão silenciosa, momentos de uma aceitação quase impensada do status quo. Digo “quase” porque a maioria de nós sente certo desconforto nessas situações, quando nossa obediência ou aceitação é presumida. Senti isso no consultório quando aceitei fazer a tomografia contra minha vontade. Talvez os policiais novatos também tenham sentido ao longo daqueles nove minutos: a sensação de que havia algo errado e a ausência das ferramentas necessárias para resolver o problema.

Você já deve ter sentido algo assim: um tipo de impotência, uma incapacidade relutante de agir de acordo com os próprios valores, um sim que não significa bem *sim*. Talvez isso se manifeste como pressão na nuca, dor de

cabeça, cólica, suor ou desconforto generalizado. É natural querer se livrar dessa sensação ou ignorá-la.

E ainda assim esse desconforto é o segredo para nosso poder de rebeldia. Ele é uma bússola interior que nos guia de volta para nossos valores. Mas com frequência o ignoramos em prol da obediência em ampla escala – seguindo ordens de figuras de autoridade, costumes culturais ou normas sociais prevalecentes.

As forças que levam à submissão são mais complexas do que parecem, mas não são intransponíveis. Podemos até não saber sempre como nos rebelar.

Mas somos capazes de aprender.

* * *

Com frequência, pensamos na rebeldia como ESCANDALOSA, em **destaque**, sublinhada; como violenta, raivosa e agressiva; ou ainda como heroica, sobre-humana e inatingível. A verdade é que ela não precisa ser nada disso. A rebeldia também apresenta um lado silencioso, de pequena escala – que pode causar um impacto imenso na nossa vida e na das pessoas ao nosso redor. Ela não se limita aos corajosos ou aos extraordinários: está disponível, e é necessária, para todos nós. Podemos nos rebelar de maneiras mais confortáveis e naturais individualmente, com menos ansiedade e angústia. E quanto mais praticamos, mais preparados nos tornamos para os momentos críticos.

Vou compartilhar o que aprendi com vários estudos científicos e em minha jornada pessoal. Precisei de muito treino para deixar de ser uma “boa menina” que faz das tripas coração para agradar e me transformar em alguém que consegue ser rebelde quando necessário. Também compartilharei histórias de pessoas que se rebelaram de maneiras inesperadas, às vezes enfrentando grandes adversidades.

O preço da rebeldia pode ser alto. Podemos perder o emprego, amigos e o apoio de nossa comunidade – e ela tem pesos diferentes para grupos diferentes de pessoas. Mulheres, pessoas não brancas e outros grupos marginalizados e com menos poder se encontram em situações nas quais precisam se rebelar com mais frequência e enfrentam consequências desproporcionais por sua rebeldia.

Entretanto, como mostram muitas das histórias apresentadas aqui, o preço da submissão também pode ser alto. Isso nos mostra que *todos* precisamos nos rebelar. Quando deixamos de lado nossos valores, sofreremos consequências psicológicas e físicas que corroem nosso senso de identidade. Porém, se conseguirmos nos libertar da cultura de submissão que nos cerca, poderemos começar a criar possibilidades para nós mesmos e nossas comunidades. No fim das contas, a liberdade para se rebelar é a liberdade para sermos quem realmente somos.

* * *

Quando comecei a escrever esta obra, alguém me perguntou:

O que você quer que as pessoas façam após ler seu livro?

É uma boa pergunta, e todas as respostas inicialmente sugeridas não se encaixavam:

Começar uma revolução?

Talvez, se a situação pedir uma.

Tomar as ruas?

Quando necessário.

Criar ambientes de trabalho melhores e mais seguros, e relacionamentos pessoais mais satisfatórios?

Com certeza.

Porém o que mais me interessa é o primeiro dominó a cair, o ponto da virada de cada protesto, por menor que seja: a *decisão* individual de se rebelar, com todas as suas complicações – psicológicas, culturais, sociais e políticas.

Rebelar-se não significa viver em constante estado de revolta amargurada. Não exige atos grandiosos. Nem confrontos.

Você não precisa ser Mahatma Gandhi ou César Chávez, Marsha P. Johnson ou Malala Yousafzai. Você não precisa ser ativo em uma causa política. E com certeza não precisa se rebelar o tempo todo.

Só precisa ousar.

Ouse imaginar uma vida de acordo com seus valores reais. Recuperar seu livre-arbítrio. Tomar decisões que se alinhem com seus princípios interiores, a despeito das pressões externas.

Este livro não é sobre nos organizarmos. Tampouco é um conjunto de

instruções sobre desobediência civil. Ele não conta a história de manifestações nem faz uma análise do ativismo social e político dos dias atuais.

Ele é sobre o que fazer quando estamos em um consultório e somos informados de que devemos fazer um exame desnecessário.

Ele é sobre como reagir quando descobrimos que recebemos menos que nossos colegas para fazer o mesmo trabalho – e como avaliar os riscos e as recompensas que esse ato acarreta.

Ele é sobre como defendermos a nós mesmos e aos outros quando o restante da sala ficar em silêncio.

Ele é sobre como colocar nossas melhores intenções em prática, a despeito da oposição.

Ele é sobre como viver nossa vida singular segundo nossos valores.

Ele é sobre aprender a afastar o joelho.

Parte I

**O SIM
VERDADEIRO**

Programados para a submissão

Em 2012, quando as Olimpíadas aconteceram em Londres, eu estava ansiosa para ver a tocha a caminho do estádio para a cerimônia de abertura. No dia do evento, combinei de encontrar meu marido em uma esquina próxima ao apartamento onde morávamos, levando nosso filho de 5 anos. Para mim, seria um passeio agradável, com o bônus emocionante de ver a tocha carregada por um dos atletas.

– Vai ser divertido – falei para meu filho, que não parecia convencido. – Você vai testemunhar um momento histórico!

Apesar de a caminhada ter começado bem, logo ficou óbvio que seria difícil chegar ao ponto de encontro. O dia estava quente, e o menino, cansado. Antes mesmo de nosso prédio sair de vista, ele começou a arrastar os pés. Alguns minutos depois, pediu colo. Quando recusei – ele já era pesado demais –, meu filho se aboletou na calçada.

– Não quero ir – disse ele, seus grandes olhos castanhos apertados por causa do sol.

Expliquei que as Olimpíadas eram um evento especial. Falei que ver a famosa tocha em nosso bairro era uma experiência única. Mas ele permaneceu imóvel.

– Não quero ver nada – respondeu ele, empinando o queixo. – Quero ir para casa.

Puxei seu braço. Pedi com firmeza para que se levantasse. Até tentei

pegá-lo no colo, mas mal consegui dar uns passos pela calçada abarrotada. Logo o coloquei no chão. Eu estava cansada, com calor e frustrada. Íamos perder a tocha.

– Por que você não se comporta? – perguntei a meu filho na volta para casa. Ele apenas deu de ombros.

Não vimos a tocha pessoalmente. Naquela noite, assisti à passagem pela televisão, e meu marido riu quando contei o que havia acontecido.

– Você está parecendo uma daquelas pessoas – disse ele. – Lembra delas?

Eu lembrava. Na época em que meu filho tinha nascido, eu costumava ficar confusa sempre que conhecidos bem-intencionados perguntavam:

Ele é comportado?

No fundo, o que eles queriam saber era:

Seu bebê para de chorar e dorme quando você quer?

Em outras palavras, ele faz o que *you* deseja que ele faça? Ele faz o que mandam?

Por ser uma pessoa fascinada por rebeldia, essa equiparação moral entre obediência e bom comportamento sempre me intrigou. Passei anos questionando-a e resistindo a ela – como acadêmica e como filha de pais muito rígidos. Às vezes, eu falava brincando que estudava rebeldia porque minha infância já havia sido uma lição perfeita de como ser obediente.

Ainda assim, naquela tarde em Londres, eu havia parado embaixo do sol quente e implorado a meu filho teimoso para se “comportar” – para fazer o que *eu* queria que ele fizesse.

Isso me fez perder o sono naquela noite, muito depois do término da cerimônia de abertura das Olimpíadas, quando o restante da família já dormia. Eu deveria ter agido melhor – afinal, tinha repetido a equação mais básica e irrefletida, enfatizada durante minha infância:

Obediência = bom.

Rebeldia = ruim.

* * *

Desde pequenos, somos ensinados a obedecer.

A primeira figura de autoridade que encontramos rotineiramente é um cuidador, em geral a mãe ou o pai, alguém cujo trabalho seja tomar conta

de nós e nos ajudar a sobreviver, e cujas instruções devem ser obedecidas. Mais tarde, entram em cena os professores, ensinando os alunos a ler e fazer contas básicas, mas também a seguir os protocolos sociais da sala de aula: sentar quietos na carteira, levantar a mão. E então – como qualquer um que tenha feito o ensino fundamental bem sabe – vem a pressão considerável de nossos colegas para fazer as coisas que todo mundo faz.

Esse treinamento inicial nos influencia muito: no sentido psicológico, social e até neurológico. Na infância, o cérebro se desenvolve em um ritmo sem precedentes, formando conexões e estruturas neurais que afetarão nosso comportamento por anos. A obediência não é apenas uma técnica de sobrevivência; ela influencia nossa programação e de fato molda nosso cérebro. Quando somos recompensados por comportamentos submissos, o nível de dopamina – o transmissor neural que facilita nossa experiência de prazer, entre outras coisas – aumenta.¹ Se repetimos sempre esses comportamentos, desenvolvemos e fortalecemos as vias neurais da submissão. Sem recompensas, os atos de rebeldia não oferecem a mesma onda de dopamina ao cérebro e, como resultado, tornam-se menos propensos a se repetir. Suas vias se enfraquecem ou deixam de se desenvolver.

Também aprendemos muitos comportamentos imitando nossos pais e cuidadores, nossos professores e figuras de autoridade, além de nossos colegas. Psicologicamente, o valor de fazer parte de um grupo – espelhar comportamentos, posturas e atos – se torna evidente antes de a maioria de nós sequer sair do jardim de infância, e continua a moldar nosso comportamento conforme envelhecemos e nos tornamos parte de uma comunidade maior.

A obediência está entranhada em nossos costumes, nossas leis e até na maneira como conversamos. Isso não é necessariamente ruim. A sociedade civil é em grande parte baseada na expectativa de obediência. De limites de velocidade até áreas em que é proibido fumar, de regulações de zoneamento municipal até regras de conduta no ambiente de trabalho, o mundo funciona à base da obediência.

Para qualquer sociedade prosperar, certo nível de submissão é necessário, pois isso permite a cooperação mútua. Governos, instituições formais e leis nos ajudam a viver em harmonia, apesar de nossas diferenças. Códigos de conduta e obediência permitem que trabalheemos juntos.

Só que a aquiescência acima de tudo também pode ter consequências terríveis: para indivíduos, que podem perder o senso de autonomia, independência e identidade; para governos, que podem mergulhar em um autoritarismo paranoico e perseguir seus cidadãos, perpetuando desigualdades, pobreza e injustiças; e para a humanidade no geral, que necessita de um equilíbrio delicado entre liberdade e limitações. Uma sociedade sem obediência é anarquia; uma sociedade com submissão total é fascismo.

As lições que muitos de nós aprendemos na infância são muito poderosas e extrapolam nossa vida individual. O conceito de *obediência = bom, rebeldia = ruim* não se restringe a manter as crianças na linha. Essa regra determina o mundo em que vivemos: nossas leis, nosso ambiente de trabalho, nossa casa.

Ela também *nos* molda como indivíduos. O treinamento para a submissão afeta o desenvolvimento de nosso cérebro, nossa programação, o modo como pensamos.

O que acontece quando queremos mudar nosso pensamento? Quando *precisamos* fazer isso?

Passei boa parte da vida tentando responder a essas perguntas – não apenas para a psicologia, mas para mim mesma.

Educada para ser obediente

Quando eu era criança, meu pai me explicou que meu nome, *Sunita*, significa “comportada” em sânscrito. O *Dictionary of Sanskrit Names* (Dicionário de nomes sânscritos) diz que Sunita representa “aquela que tem boa conduta ou bom comportamento”.²

Apesar de eu ter passado décadas estudando por que as pessoas se rebelam, sempre fui conhecida por ser uma filha e aluna obediente. Eu fazia o que mandavam. Levantava quando era instruída a tal. Cortava o cabelo do jeito que meus pais queriam. Meus colegas de classe em Yorkshire, na Inglaterra, me chamavam de “CDF” – por eu preferir meus livros a outras diversões –, mas, ainda que eu gostasse de estudar as matérias e de receber elogios por ser “comportada”, sempre quis saber por que outras pessoas tinham mais facilidade do que eu para resistir à autoridade de professores, pais e colegas.

Cresci no coração do norte pós-industrial da Inglaterra, nos anos 1980. Nossa pequena casa de três quartos era abarrotada: de pessoas, de amor e, às vezes, de brigas. Não tínhamos muito dinheiro e, sem parentes nas redondezas, com frequência nos sentíamos isolados. Meus pais deviam se sentir muito pressionados. Minha mãe cuidava sozinha de quatro filhos ao mesmo tempo que aprendia um idioma e uma cultura novos. Meu pai, que tinha um doutorado em metalurgia, a ciência e tecnologia dos metais e ligas de ferro, atuava como professor assistente na Universidade de Bradford – um trabalho para o qual era qualificado demais, recebia reconhecimento de menos e com certeza um salário aquém do merecido.

Agora que também sou acadêmica, às vezes penso nele naqueles primeiros anos: um homem baixo, com óculos de armação metálica fina, o rosto marcado por cicatrizes de varíola, o paletó marrom quase escondido sob a capa de chuva cinza que usava todos os dias para o trabalho. Eu o vejo caminhando com ar confiante pelos corredores de uma universidade em que pouquíssimas pessoas se pareciam com ele, e onde precisava engolir ofensas com um sorriso, ignorando as próprias mágoas. A coragem e determinação que isso exigia me inspiram até hoje.

Porém, quando eu era pequena, meu pai me moldou principalmente para ser silenciosa.

Em muitos aspectos era um homem tradicional. A voz da autoridade em nosso lar. Ele passava o dia trabalhando e esperava ordem, silêncio e tranquilidade em casa. Com frequência, parecia exausto e estressado por seu ambiente de trabalho e também pelo peso de suas responsabilidades, pelo esforço de sustentar uma família de seis pessoas em um país desconhecido. Eu e meus três irmãos mais velhos nos esforçávamos para não o incomodar, e, quando ele nos mandava fazer alguma coisa, nós obedecíamos.

Meu pai era rígido, e suas regras me pareciam duras demais em certos momentos – certa vez, ele me tirou da cama no meio da madrugada para treinar flauta porque eu não tinha passado a meia hora obrigatória ensaiando naquele dia.

Suas regras eram rígidas por um motivo: ele queria dar aos filhos oportunidades melhores do que as que tinha recebido contando apenas com sua força de vontade. Essa é uma dinâmica comum em primeiras gerações de filhos de imigrantes, que carregam o fardo das expectativas elevadas e, com

frequência, árduas dos pais. Ele e minha mãe tinham sacrificado tudo por nós, especificamente por nossa educação.

Os pais da minha mãe faleceram em um acidente quando ela era bebê. Como menina indiana órfã, pouco se investiu em sua educação, e ela com frequência me dizia que gostaria de ter tido a experiência educacional que eu tinha – de graça – no Reino Unido. Para meus pais, educação ia além de provas e diplomas. Era sinônimo de liberdade, respeito, um caminho para a independência.

Minha submissão e obediência não eram apenas resultado das regras paternas. Filha de imigrantes indianos, eu entendia muito bem os riscos de chamar atenção. Sabia que éramos diferentes, que estávamos em um lugar que nem sempre nos recebia de braços abertos. Eu escutava xingamentos racistas e era alvo de gestos vulgares de outras crianças na escola; via os olhares dos outros clientes quando entrávamos em lojas de departamentos; sentia os esbarrões e empurrões direcionados a nós por adultos na rua – e, apesar de ser impossível, tudo que eu queria era me misturar à multidão.

Aos 9 anos, ganhei polainas vermelhas do meu pai – uma extravagância inesperada em nossa casa –, e, apesar de ficar feliz com o gesto, quis trocá-las por polainas pretas, mais discretas. Vi que não seria possível, e passei um dia terrível na escola, tentando esconder minhas pernas sob o casaco.

Meus pais queriam que eu fosse “comportada” – que obedecesse e não questionasse autoridades. Mas também que eu fosse independente e autônoma, e meu pai lutaria com todas as forças para que eu tivesse as oportunidades que minha mãe jamais tivera durante a juventude na Índia – oportunidades que ele mesmo fizera de tudo para conseguir, tanto na Índia quanto no Reino Unido.

Em certos momentos, isso parecia uma contradição. Em particular porque o sistema educacional britânico por si só não incentivava qualquer tipo de independência ou rebeldia. Minha escola de ensino fundamental, por exemplo, fechava os olhos quando educadores puniam os alunos com castigos físicos. Uma vez testemunhei um professor batendo em um menino por lhe entregar algo em um copo plástico sujo. Conforme apanhava, o garoto estava tão focado em seu suposto “erro” que gritou de medo – não por causa de um tapa mais forte, mas ao ver o copo em questão cair da mesa do professor e se abrir no chão.

– Ah, não – arfou ele, chorando. – O copo.

Em um ambiente educacional tão punitivista, aprendi desde cedo que a melhor forma de evitar castigos era sorrir e fazer o que mandavam. Não interferi ao ver o menino levando uma surra – fiquei assistindo de uma distância segura, espiando pela janelinha da porta. Quando cheguei ao meu limite, desviei o olhar e fui embora.

Alguns dias depois, ao me deparar com aquele professor no mercadinho perto de casa, tomei um susto e fiquei com medo – mas ele me cumprimentou de maneira calorosa, sem saber que eu o vira bater em um aluno. Na minha compreensão de criança, acreditei que sua simpatia era consequência de eu ser “comportada” e que, se algum dia eu me tornasse “desobediente” – se me rebelasse, fizesse birra ou qualquer outra coisa diferente do que se esperava de mim –, receberia o mesmo tratamento que o menino.

Durante boa parte da infância, tentei desesperadamente não ser como aquele aluno. Eu me dedicava aos estudos. Tirava boas notas. Não dava respostas atravessadas a meus pais, não me metia em encrencas nem fazia nada que pudesse prejudicar a imagem que eles e meus professores tinham de mim: a de uma garota inteligente, esforçada e obediente, que seguiria carreira na medicina.

Ser “comportada” estava no âmago do meu nome, eu precisava fazer jus a isso. E, na maior parte do tempo, era assim mesmo que eu agia.

Outro tijolo no muro

Quando completei 13 anos, meus pais me matricularam em uma escola católica só para meninas. A instituição aceitava uma cota de não católicos, e meu pai achou que lá eu teria uma educação melhor do que no colégio local que eu frequentava.

Assim como a maioria das escolas na Inglaterra, a St. Joseph’s tinha uniforme: saia azul-marinho e blusa xadrez azul e branca, com um suéter vermelho por cima.

– Quando olho para vocês – gostava de dizer uma de nossas professoras na reunião matinal obrigatória –, gosto de ver um mar de vermelho.

Essa frase me fazia estreitar os olhos. Nesses momentos, eu mentalmente cantarolava o refrão do Pink Floyd, imaginando as crianças do clipe da música usando uniformes escolares idênticos e marchando juntas:

*All in all, we're just another brick in the wall.**

A garota que antes não queria chamar atenção usando polainas vermelhas agora se sentia desconfortável com uma professora que insistia que todas fôssemos iguais. Por fora, eu continuava submissa. Mas por dentro, sem dúvida, eu estava mudando – e me tornando cada vez mais fascinada por pessoas rebeldes, desafiadoras ou que simplesmente não se encaixavam.

Duas semanas após o começo do semestre de outono, Clara fez sua primeira aparição na escola. Dez minutos atrasada, com uma franja castanha longa e assimétrica, porém estilosa, caindo sobre os olhos que exibiam uma maquiagem escura impressionante, ela entrou no salão de reuniões e sentou quase no fundo. Era a única que não usava o suéter vermelho obrigatório. Tranquila e impassível diante de sua incapacidade de se misturar, ela era um ponto branco no mar vermelho, um tijolo de cor diferente no muro de nossa escola. Gostei dela na hora.

Nós nos tornamos boas – ainda que improváveis – amigas. Por fora, parecíamos ter pouco em comum. Eu usava tênis; Clara, sapatos de salto. Os pais de Clara não eram rígidos como os meus – o pai dela era ausente, e a impressão que eu tinha era que sua mãe a deixava fazer o que quisesse. Apesar de inteligente, com opiniões cheias de nuances sobre política e cultura, Clara não se importava com a escola e seus estudos da mesma maneira que eu.

Mas tínhamos uma característica básica em comum: as duas se destacavam. Eu fazia parte do punhado de alunas não brancas na escola, e ela, apesar de branca, também era uma forasteira: a aluna nova, de Hastings, no sul da Inglaterra, com um sotaque diferente do das demais. No início do ano letivo, nós duas não conhecíamos ninguém.

Para mim, Clara parecia adulta, e não apenas por fumar nos intervalos entre as aulas. Confiante e madura, seguia pelo mundo fazendo apenas aquilo que ela – e não o que outra pessoa – queria. Eu admirava sua habilidade desafiadora de ser ela mesma, a despeito do que os outros dissessem. Ela não era uma rebelde sem causa. Apenas parecia saber quem era.

* “No geral, somos apenas outro tijolo no muro”, em tradução livre. [N. da T.]

Será que eu poderia me tornar mais parecida com ela? Com certeza tentei – e os resultados foram previsíveis.

Inspirada pelos comentários frequentes de Clara sobre como era incrível acender o primeiro cigarro de um maço, escondi na bolsa da escola dois cigarros que ela me dera. Em casa, roubei um fósforo da cozinha e fechei a porta do meu quarto. Coloquei para tocar minha fita de “Close to Me”, do The Cure, minha banda favorita. Então, abrindo a janela do quarto e me apoiando na escrivaninha, onde jazia meu dever de casa de álgebra já feito, acendi o cigarro e traguei. Foi quente e com gosto de cinzas – nada da experiência glamorosa que eu esperava –, mas traguei de novo, esforçando-me para adotar aquela postura nova, descolada, que eu acreditava ser mais madura.

Eu me senti rebelde por cerca de cinco segundos, o tempo que levou para o cheiro da fumaça chegar aos outros moradores de nossa casa pequena e geminada.

– Que fedor é esse? – Ouvi meu irmão perguntar no andar de baixo. – Tem alguma coisa pegando fogo?

Em poucos minutos, escutei o restante da família questionando o cheiro. Alguém estava *fumando*?

Em pânico, com as mãos trêmulas, apaguei o cigarro no peitoril de concreto da janela aberta e o joguei no chão lá embaixo. Agora já estava óbvio para todo mundo de onde vinha a fumaça. Eu sentia a descrença deles por a fumante ser *Sunita*. Por ter sido eu a me comportar mal. Eu, cujo nome significava obediente, dócil, boa.

A vergonha se apossou de mim, assim como o medo de encarar a fúria do meu pai. Fiquei com receio de sair do quarto. Em vez de encarar os outros, preferi dormir mais cedo. Passei a noite toda me revirando na cama, sem conseguir pegar no sono.

Na manhã seguinte, quando descii para tomar café antes da escola, meu pai já estava à mesa. Quando o vi, meu coração acelerou. Qual seria meu castigo? Por que ele não tinha entrado no quarto para me passar um sermão na noite anterior? Ele faria isso agora?

Mas meu pai me surpreendeu. Ele não gritou. Enquanto despejava leite em seu cereal, apenas disse, em um tom tranquilo:

– Sabe, você sempre detestou cheiro de fumaça. Lembra como sempre fazia a gente sentar no andar de baixo dos ônibus?

Na Inglaterra, quando eu era criança, ainda era permitido fumar em transportes públicos, e eu sempre insistia para sentarmos no primeiro andar, onde cigarros eram proibidos.

– Lembro – respondi.

Esse foi o fim da conversa. Meu pai não berrou nem brigou comigo, como eu temia. Porque ele sabia que não precisava fazer nada disso. Ele me ensinou uma lição importante naquele dia, que carreguei comigo ao longo da vida e durante minhas pesquisas:

Rebelar-se não é imitar os outros. É agir de acordo com nossos próprios valores.

Clara sabia que cigarros não eram saudáveis, mas fumava mesmo assim. Não para tentar ser igual aos outros, mas porque gostava.

Eu tinha experimentado para ver se também gostava – se poderia me juntar a ela e às outras garotas no intervalo entre as aulas, batendo as cinzas com uma indiferença calculada.

Eu tentara ser igual aos outros. Mas eu não era daquele jeito.

E, pela primeira vez na vida, meu pai me disse algo sutilmente diferente naquele dia. Eu não precisava encarnar o significado sânscrito do meu nome: *comportada*.

Só precisava ser Sunita.

Precisava ser eu mesma.

A luta contra nossa programação

A forma como fui educada me ensinou a ser obediente, porém, ao longo do tempo, algumas das antigas estruturas foram deixadas de lado.

Aos 16 anos, fui estudar em outra cidade, e os dois anos lá foram diferentes de qualquer outra escola pela qual eu já passara – não havia uniforme, reuniões religiosas nem regras rígidas de entrada e saída dos alunos.

Em casa, meus pais também se tornaram inesperadamente mais permissivos. Meu pai me deixou viajar para Tenerife nas férias com Clara e sua irmã mais velha. Eu podia sair para dançar. Assisti a três shows do The Cure. No verão antes de ir para a faculdade, trabalhei como bartender em um pub, em uma cidade pequena próxima a Huddersfield. Também pas-

sei a frequentar uma boate em Bradford, perto da universidade, chamada Tumblers – palavra em inglês que significa tropeçar, cair –; dizíamos que entrávamos lá nos arrastando e saíamos caindo. (Na Inglaterra, a idade mínima para consumir bebidas alcoólicas era, e ainda é, 18 anos.)

Além disso, meu pai até me levava e me buscava no meio da madrugada.

– Pelo menos sei onde você está – dizia ele, parando na frente da boate.

A segurança era a condição para minha liberdade.

Meus pais começavam a me tratar como uma adulta independente. Eles ouviam minhas opiniões sobre política e música, mesmo que não as compartilhassem – os dois detestavam em especial The Cure. Eles deixavam que eu usasse as roupas que queria e que penteasse meu cabelo de um jeito que Robert Smith com certeza adoraria, mas que fazia minha mãe correr atrás de mim com uma escova na mão quando eu saía de casa, dizendo que eu devia ter esquecido alguma coisa.

Essas mudanças foram bem-vindas, mas também um pouco confusas. Eu podia me expressar, mas ainda precisava da permissão do meu pai para dormir na casa de uma amiga, ir a shows, trabalhar no pub.

Até o começo da minha carreira resultou de seguir expectativas. Meus pais, professores e minha comunidade diziam que, apesar da ambivalência que sentia, a medicina era “a melhor coisa para mim”. Eu tinha notas boas o suficiente; o que mais poderia fazer? Então, com 18 anos, saí de Yorkshire direto para Universidade de Edimburgo, onde estudaria medicina, um curso que, na maioria das instituições do Reino Unido, dura cinco anos.

De repente, precisei aprender a viver em um mundo que não necessariamente era regido pelos valores dos meus pais. Eu tinha internalizado tantas lições sobre obediência enquanto crescia, e agora, matriculada na universidade, precisava entender por conta própria quais eram meus valores e como eu os seguiria, em um mundo com toques de recolher, perigos e limites diferentes.

Assim, não foi muito surpreendente eu ter trancado a faculdade de medicina para estudar psicologia quando estava no terceiro ano do curso. Eu me interessava por ler e entender sobre obediência, autoridade e rebeldia. Havia muitos estudos sobre o tema, porém o mais influente talvez fosse o do psicólogo social Stanley Milgram.

No começo dos anos 1960, Milgram conduziu seus agora infames

estudos³ na Universidade Yale, na época em que o julgamento de Adolf Eichmann por crimes cometidos durante o Holocausto chegava ao fim. Filho de imigrantes judeus do Leste Europeu, Milgram queria entender se o bordão dos nazistas, repetido inúmeras vezes durante os julgamentos em Nuremberg – “Apenas segui ordens” –, era uma realidade psicológica fora do contexto de genocídio do regime.

Para avaliar isso, ele disse aos participantes do estudo que fariam parte de um experimento sobre aprendizado e memória. Seleccionados para o papel de “professores”, eles recebiam instruções de um “pesquisador” para ler em voz alta uma série de palavras associadas para um “aluno” que estava em uma sala separada, preso ao que parecia ser uma cadeira elétrica. A tarefa do aluno era se recordar dos pares de palavras quando solicitado. Se a resposta fosse incorreta, o pesquisador instruiria o professor a dar um choque no aluno. Os choques aumentariam de intensidade a cada erro, indo de relativamente inofensivos 15 volts até perigosos 450 volts.

Os professores não sabiam que era um estudo sobre autoridade e cumprimento de ordens. Eles também não sabiam que, apesar de o aluno bater audivelmente na parede da sala ao lado, não estaria recebendo choques. Tanto o aluno quanto o pesquisador eram atores. Os participantes só sabiam que um homem de jaleco cinza os orientava a dar um choque em alguém.

Independentemente do que os participantes dissessem – não importava quanto reclamassem, fizessem cara feia ou ameaçassem desistir –, o homem continuava dizendo para administrarem choques cada vez mais intensos a cada resposta errada.

Sempre que um professor protestasse – e alguns o fizeram –, o pesquisador usava quatro frases, que iam ficando cada vez mais veementes. Eram elas:

1. *Continue, por favor* ou *Prossiga, por favor.*
2. *O experimento precisa da sua colaboração.*
3. *É essencial que você colabore.*
4. *Você não tem opção; precisa colaborar.*

Se após a quarta frase o professor continuasse se recusando a dar o choque, o experimento seria encerrado. Caso contrário, os choques se torna-

riam mais intensos até chegarem a 450 volts – uma intensidade forte o suficiente para causar ferimentos graves ou até matar um ser humano.

Antes do experimento, Milgram pediu que um grupo de psiquiatras previsse a porcentagem de participantes que continuaria aplicando os choques após 150 volts, o décimo nível. Os psiquiatras avaliaram que a maioria dos professores não ultrapassaria esse ponto – e que menos de 4% continuariam dando choques após 300 volts, quando o aluno socaria a parede da sala e deixaria de dar respostas.

A previsão era que aproximadamente uma pessoa em cada mil puxaria a alavanca que alertava “Perigo: choque intenso”, de 450 volts, o máximo permitido.

Não foi bem assim.

Os resultados do experimento chocaram o próprio Milgram.

Todos os participantes puxaram a alavanca de 150 volts.

Todos os participantes puxaram a alavanca de 300 volts.

E desconcertantes 65% puxaram a alavanca dos mortais 450 volts.

* * *

Na primeira vez que li o estudo de Milgram, fiquei fascinada, mas não surpresa. Quando criança, nos anos do governo Thatcher, eu tinha assistido a imagens de greves na televisão. Todos os noticiários noturnos exibiam cenas de manifestantes sendo agredidos por policiais a cavalo. O Estripador de Yorkshire estava à solta, tendo matado treze mulheres em Bradford, minha cidade natal, e arredores. Lembro-me de ver o rosto delas na primeira página do jornal sobre a mesinha de centro da nossa sala de estar e de ouvir o noticiário da BBC orientando mulheres a não sair de casa após anoitecer, não beber em bares nem chamar atenção de qualquer forma. Sabendo que autoridade podia se manifestar como violência e que desobediência com frequência equivalia a perigo, eu entendia muito bem por que os participantes do experimento de Milgram tinham obedecido às ordens.

Mas Milgram não ficou surpreso com os resultados: ficou chocado. Logo após o experimento, ele escreveu uma carta para a Fundação Nacional de Ciências:

Há pouco tempo, em um momento de ingenuidade, perguntei a mim mesmo se um governo cruel seria capaz de encontrar em algum lugar dos Estados Unidos imbecis sem moral em quantidade suficiente para [administrar] um sistema nacional de campos de extermínio do tipo que existia na Alemanha. Agora começo a acreditar que poderíamos recrutar todo o pessoal necessário apenas em New Haven.⁴

Com o experimento de Milgram, podemos concluir que nossa predisposição a obedecer a autoridades solapa até os instintos morais mais rudimentares. Somos tão treinados a obedecer – a pensar que *obediência = bom*, *rebeldia = ruim* – que cometeremos atos imorais se alguém mandar. Milgram apresentava os participantes do estudo como obedientes ou rebeldes. Era uma simples questão binária: ou eles davam um choque no aluno ou não davam. O estudo é memorável justamente por essa clara distinção.

Por outro lado, enquanto eu me debruçava sobre o estudo, algo chamou minha atenção. Em sua análise, Stanley Milgram observou “a ocorrência regular de risadas de nervoso”. Entre os 40 participantes originais, 14 riram ou sorriram ao receber instruções para administrar o que acreditavam ser choques elétricos dolorosos. Milgram considerou esse “sinal inesperado de tensão” algo “descabido por completo, até bizarro”.

Para mim, aquele riso nervoso era algo compreensível.

Eu me lembrava de como me sentira ao ver um colega levando uma surra anos antes – e não foi apenas uma tendência a ter medo de figuras de autoridade e a obedecer. Também houve outro sentimento: uma tensão, um desconforto, algo no fundo do meu estômago.

Eu não queria ignorar o fato de que o garoto levava uma surra. Não queria ser uma mera espectadora, mas tinha sido “treinada” para permanecer em silêncio, mesmo quando agir assim parecia errado.

Milgram observou que muitos participantes pareciam nervosos, em especial quando os choques que acreditavam causar eram muito fortes. Eles suavam, gaguejavam, mordiam o lábio, suspiravam, indicando extrema inquietação e ansiedade.

Entendi que talvez essas pessoas fossem como eu: elas *queriam* dizer não.

Na verdade, até o faziam às vezes, ou pelo menos tentavam. Alguns dos que foram classificados como “obedientes” tentaram recusar os choques.

Às vezes eles ficavam em silêncio, hesitavam antes de apertar o botão, falavam um palavrão ou interrompiam o experimento para perguntar ao aluno se ele estava bem.

Às vezes até pediam que o experimento fosse encerrado – mas voltavam a dar choques quando o pesquisador insistia que precisavam colaborar. Para mim estava bem claro:

*Essas pessoas “obedientes” tentavam se rebelar, mas não conseguiam.*⁵

As pessoas que davam sinais físicos de desconforto, perguntando ao aluno se ele estava bem e dizendo ao pesquisador que queriam parar, mostravam não obedecer cegamente às ordens. Na realidade, muitos tentavam resistir a algo que acreditavam ser errado.

Quantas vezes eu tinha tentado dizer não a um pedido injusto de um professor ou a uma ordem excessivamente rígida do meu pai, e depois deixado meus sentimentos de lado e feito o que eles queriam? Quantas vezes tinha engolido minhas objeções a um comentário racista ou seguido no embalo da multidão só para evitar uma situação desagradável ou não causar desconforto aos outros?

E quantas vezes eu tinha quase enterrado as unhas nas palmas das mãos ou mordido a bochecha até quase me machucar, em vez de fazer aquilo que acreditava ser o certo?

Como universitária, eu não sabia como explicar esse conceito. Mas, para mim, parecia que os participantes do experimento de Milgram eram mais complexos do que tinham sido descritos. Eles podiam não ter dado sinais externos de rebeldia, mas também não eram meros “imbecis sem moral”, como Milgram os descrevera, apenas seguindo ordens sem pensar. Eles estavam no meio do caminho, presos entre o treinamento de obediência e o desejo atrofiado de desafiar ordens que sabiam ser erradas.

Os sorrisos esquisitos, as risadas de nervoso nunca me abandonaram, mesmo depois de eu me formar em psicologia e voltar para a faculdade de medicina, como todo mundo esperava. Mesmo nos plantões da residência, continuava pensando nas mãos suadas dos participantes de Milgram, ao empurrar a alavanca para causar choques.

Anos depois de eu ter lido os resultados do estudo, e após mais de duas décadas de pesquisas em psicologia, entendi que rebeldia e obediência não são opostos, mas fazem parte de um espectro. A rebeldia não é um mero

estado, é um processo que engloba diferentes graus de compreensão, questionamento e ação.

A verdade é que a maioria de nós é igual aos participantes do experimento de Milgram. Assim como eles, somos programados para obedecer. Somos treinados para isso a vida inteira. Se pensarmos na possibilidade de estar no laboratório de uma faculdade prestigiosa, sendo orientados a dar choques elétricos em outra pessoa, podemos até ter a esperança de que nos rebelaríamos. No entanto, o mais provável é que agíssemos como as dezenas de pessoas que suaram, gaguejaram e sorriram de nervoso, divididas entre dois valores incompatíveis: obedecer à figura de autoridade e não machucar os outros.

O fato de apertarem o botão para dar o choque não é um sinal de que foi fácil tomar essa decisão – nem que seu senso moral estava de acordo com isso.

A incapacidade de nos rebelarmos contra ordens não nos torna monstros. Tampouco obedientes de todo.

Ela apenas nos torna humanos, com plena capacidade de mudarmos nosso comportamento.

DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (650 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (700 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (900 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (3 milhões de livros vendidos)
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (700 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (350 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (350 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (500 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)



Este e outros títulos do nosso catálogo estão disponíveis em audiolivro.

sextante.com.br

