

**LBRIS**

We know  
books

thomas erikson



# Înconjurat de mincinoși

Cum să împiedici jumătățile de adevăr,  
înșelăciunile și invențiile să-ți distrugă viața

Traducere din limba engleză  
MONICA PÎRVULESCU

Informațiile din cartea de față nu sunt menite să înlocuiască sfatul profesioniștilor în medicină. În chestiunile legate de sănătate, și mai ales dacă ai anumite afecțiuni medicale, trebuie să consulți cadre medicale înainte de a începe orice tratament medicamentos, de a-l întrerupe sau de a modifica doza. Fiecare cititor este responsabil de deciziile pe care le ia cu privire la propria stare de sănătate. Autorul și editura nu își asumă răspunderea cu privire la orice fel de efecte adverse suferite fie direct, fie indirect, ca urmare a utilizării informațiilor cuprinse în cartea de față.

**LITERA**  
București



Editura Litera

tel: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19

e-mail: contact@litera.ro

www.litera.ro

*Înconjurat de mincinoși  
Cum să împiedici jumătățile de adevăr, înșelăciunile și  
invențiile să-ți distrugă viața*  
Thomas Erikson

Copyright © 2025 Grup Media Litera  
pentru versiunea în limba română  
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză de  
Monica Pîrvulescu

Editor: Vidrașcu și fiii  
Coordonator volum: Georgiana Bărbulescu-Harghel  
Redactor: Carmen Vasile  
Corector: Rodica Crețu  
Copertă: Flori Zahiu-Popescu  
Tehnoredactare și prepress: Liviu Rusu

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**ERIKSON, THOMAS**

**Înconjurat de mincinoși : cum să împiedici jumătățile de  
adevăr, înșelăciunile și invențiile să-ți distrugă viața** / Thomas  
Erikson ; trad. din lb. engleză de Monica Pîrvulescu. - București :  
Litera, 2025

ISBN 978-630-342-929-8

I. Pîrvulescu, Monica (trad.)

159.9

## CUPRINS

<b>Introducere: De ce vrei să citești o carte despre mincinoși.....</b>	<b>9</b>
<b>1. Reflecții asupra minciunilor.....</b>	<b>14</b>
Toată lumea minte? .....	15
Pe plan personal.....	20
Oare sinceritatea este calea cea mai bună? .....	22
Cunoștințele utile – cele patru culori .....	25
Când ai mințit ultima oară? .....	32
Poți să aplici asta și în privința celor din jurul tău .....	34
Mincinoși notorii: Diavolul.....	34
<b>2. Ce este adevărul? .....</b>	<b>38</b>
Adevăruri absolute.....	39
Pământul este plat.....	42
Bune intenții.....	44
Știri și subiectivism politic.....	48
Cifrele nu mint, nu-i așa?.....	51
Două exemple de minciună cu ajutorul statisticilor .....	54
Valoarea tăcerii.....	55
Adevăr, tact și complexitatea sincerității absolute .....	65
Cum stabilești linia de demarcație?.....	68
Cum înveți să te raportezi la adevăr .....	71
Mincinoși notorii: Anna Anderson .....	72
<b>3. Ce este și ce nu este minciună? .....</b>	<b>75</b>
Anatomia minciunii .....	75
Minciuni nevinovate.....	78
Când minți, ai nevoie de o strategie credibilă .....	84
Ce nu este minciună?.....	86

Minciuna cu bune intenții.....	90
Analizarea motivelor.....	94
Mincinoși notorii: Anna Delvey.....	94
<b>4. Adevăratele motive pentru care mințim.....</b>	<b>98</b>
Nouă motive ca să minți.....	98
Minciuni și înșelătorii în lumea reptilienilor.....	107
Minciună pentru bani.....	112
În numele unei cauze greșite.....	117
De ce minți?.....	122
Uite de ce mințim.....	123
Mincinoși notorii: Caroline Calloway.....	125
<b>5. Consecințele minciunii.....</b>	<b>128</b>
Nimeni nu iubește mincinoșii.....	129
Probleme pe care le pot provoca minciunile.....	131
Minciunile și înșelăciunea din golful Tonkin.....	138
Efecte ale minciunii asupra diverselor tipuri de personalitate.....	140
Consecințe ale minciunilor din mass-media.....	144
Cambridge Analytica.....	144
Spui mereu adevărul?.....	151
Cum să eviți să spui minciuni.....	152
Mincinoși notorii: Lance Armstrong.....	154
<b>6. Cum să crezi o minciună credibilă.....</b>	<b>157</b>
Pas cu pas.....	158
Recunoașterea semnalelor.....	166
Mincinosul exemplar.....	168
Înțelegerea minciunii.....	172
Mincinoși notorii: Escrocul de pe Tinder.....	173
<b>7. Cum gestionează minciunile cele patru culori.....</b>	<b>177</b>
Roșiii mint cu un scop anume.....	177

Galbenii mint ca să fie apreciați.....	180
Verzii mint ca să evite certurile și pretențiile.....	183
Albaștrii mint ca să câștige încrederea celorlalți.....	186
Cum reacționează la minciuni diversele tipuri de personalitate?.....	188
Culorile ne arată drumul.....	197
Mincinoși notorii: Bill Clinton.....	197
<b>8. Cum mint psihopații și narcisiștii.....</b>	<b>201</b>
Maeștri ai manipulării.....	202
Escroci de excepție.....	204
Când Mark i-a mințit pe polițiști.....	208
Pericole legate de relații.....	209
Se tratează?.....	212
Mincinoși notorii: Bernie Madoff.....	214
<b>9. Demascarea mincinoșilor.....</b>	<b>218</b>
Cine se pricepe cel mai bine la asta?.....	218
Cum se procedează.....	220
Psihologi și mincinoși.....	223
Posibila utilitate a detectoarelor de minciuni.....	227
Adevărul va ieși la iveală.....	229
Mincinoși notorii: Richard Nixon.....	230
<b>10. Confruntarea cu mincinoșii.....</b>	<b>233</b>
Înțelegerea motivului din care au mințit.....	234
Cum se procedează.....	236
Gândește-te la consecințe.....	239
Cum să gestionezi negarea.....	241
Cum să fii mai isteț decât mincinoșii.....	243
Mincinoși notorii: papesa Ioana.....	244
Test: Ești mincinos?.....	246
Câteva cuvinte de încheiere și câteva sfaturi pentru acasă... 255	

Anexă: Adevărul și consecvența în mass-media și în politică.....	263
Mai multe despre rețelele de socializare.....	263
Mai multe despre corectitudinea politică.....	274
Jocul cu cifrele.....	281
Postfață.....	299
Referințe.....	300

## INTRODUCERE

# DE CE VREI SĂ CITEȘTI O CARTE DESPRE MINCINOȘI

**A**m să îți dezvălui ceva ce probabil că bănuiești de mult timp: Consultanții nu știu întotdeauna ce fac – nici pe departe!

Mulți ani am fost consultant pe probleme de management. Nu era întotdeauna ușor de explicat în ce constă această ocupație, iar încercările de a o descrie sunau incredibil de concrete și totodată exasperant de ireale. Era vorba de diverse activități de la căratul de bibliorafturi și până la întâlniri cu conducerea companiei Volvo Cars. Un lucru care însă mi-a făcut o mare plăcere a fost un anumit tip de atelier pe care îl organizam pentru tot felul de persoane.

În anii 1990 erau foarte în vogă discuțiile despre valorile cardinale. Părea că toate aveau legătură cu asta. Toată lumea trebuia să se ocupe de propriile valori cardinale. Afirmatia *Dacă nu avem valori cardinale, nu vom putea să facem nimic* li se aplica inclusiv celor care habar nu aveau dacă aveau vreo valoare cardinală. Sau poate că nici măcar nu înțelegeau ce sunt valorile cardinale.

Însă cei din domeniul meu promovau în continuare ideea respectivă. A venit momentul să precizăm ce înseamnă valorile cardinale! Să începem!

Unul dintre exerciții era următorul: adunam un grup de persoane dintr-o organizație. Putea să fie echipa de conducere sau un grup de agenți de vânzări sau o anumită categorie de persoane pe care dintr-un motiv ori altul le puteai aduna în aceeași încăpere.

Începeam prin a le explica ce erau valorile cardinale și că participanții nu aveau nici o șansă să realizeze ceva dacă nu aveau cel puțin cinci sau șase valori.

Fiecare membru al grupului își nota propriile propuneri, după care discutam cum să ajungem la o serie de valori cardinale comune. Nu este de mirare faptul că adesea discuțiile respective erau foarte animate, mai ales când în încăperea se aflau în jur de 30 de persoane.

Nu mă înțelege greșit. Exercițiul în sine este important și foarte util. Nu asta era problema. Problemele începeau însă la a doua sesiune, când grupul trebuia să își descrie valorile una câte una. Vezi tu, nu prea ajută la nimic să emiți o grămadă de platitudini. Nu vreau să lungesc vorba, însă sper să îmi permiți să îți dau un scurt exemplu.

În 90% dintre cazurile în care le-am dat să facă acest exercițiu (și mă refer la sute de ori) s-a propus termenul de „onestitate” drept valoare cardinală importantă.

*Onestitate!*, spune grupul. *Da. O vrem!* Toată lumea încuviințează cu entuziasm.

*Bun, le spun eu. Onestitatea sună bine. Acum, explicați-mi ce înseamnă și, mai ales, cum ar trebui să se comporte o persoană ca să dovedească faptul că este 100% onestă.*

Entuziasmul dispare mai mult sau mai puțin imediat.

La început, pare simplu. *Spune adevărul.* Însă după aceea îți dai seama că este destul de complicat. Adică a spune adevărul. Adevărul poate să fie o povară greu de dus. Poate să rănească. Poate să jignească.

Care este soluția? Grupul discută despre asta. În cele din urmă, cineva își dă seama: spune adevărul doar dacă nu riști să rănești pe cineva.

*Dar adevărul? Care adevăr? Al cui adevăr? Cât anume din el?*

Dacă vreun client ne pune la îndoială metodele – care oricum sunt în interesul nostru – nu prea putem să îi explicăm ce crede conducerea cu adevărat despre clienții noștri, nu-i așa? Nu furnizăm în nici un caz acest gen de informații cu dragă inimă.

Situația se complică. În plus: și-a *câștigat* vreodată de fapt toată lumea dreptul de a spune adevărul? Unii clienți ne mint cu siguranță, pentru că vor să obțină vreun avantaj. Nu trebuie să fim sinceri *cu ei*, bineînțeles. Tipii ăștia duplicitari chiar își merită soarta.

Urmează o lungă dezbatere care duce la apariția unei întregi serii de dileme nerezolvate.

Ai prins ideea. După un șir de discuții pe tonuri din ce în ce mai ridicate, grupul se hotărăște să taie onestitatea de pe lista de posibile valori cardinale. Nici măcar nu sunt în stare să cadă de acord asupra înțelesului blestematului de cuvânt.

*Onestitatea* nu a reușit niciodată să supraviețuiască până la sfârșitul exercițiului ori de câte ori l-am făcut.

De ce zic toate astea? Pentru că vreau să clarific un lucru de la bun început: cum îți împărtășesc opiniile mele despre adevăr și minciuni în cartea de față, ar fi incredibil dacă ai fi de acord cu toate. În primul rând, probabil că propriile tale valori cardinale te vor împiedica să o faci. În al doilea rând, este posibil ca înțelesul pe care îl atribui minciunii să fie diferit de cel propus de mine.

Probabil că unii dintre voi or să arunce dezgustați cartea, pentru că am să vă fac să vă uitați bine în oglindă și să încercați să răspundeți la următoarele întrebări: de ce mințiți? Aveți idee cât de mult îi afectează minciunile voastre pe cei din jur?

Alți cititori vor descoperi lucruri despre ei înșiși. Și – fapt și mai amuzant! – despre alții.

Însă motivul pentru care ai nevoie de cartea de față este faptul că îți va oferi tot ce îți trebuie ca să depistezi un mincinos – fie că este vorba despre un prieten apropiat, fie de un coleg, văr sau director. Am să te învăț și niște metode pe care le poți folosi pentru depistarea minciunilor. Iar acest lucru contează pentru că nu vrei să fii păcălit, nu-i așa?

Instrumentele despre care am să povestesc îți vor fi utile în toate interacțiunile cu alte persoane. Și – fapt important – multe persoane vor folosi respectivele instrumente în interacțiunile cu tine.

Să fim sinceri – nimeni nu e perfect.

Partea cea mai ciudată în privința minciunilor, cred, este că se pare că toți le acceptăm. Măsura în care o facem poate să difere, dar sunt destul de sigur că nu am cunoscut pe nimeni care vrea să audă tot timpul numai adevărul. Adevărul adesea doare, iar singura alternativă a adevărului este practic minciuna. Corect? În plus, cu toții mințim, așa că nimeni nu poate să jure la modul sincer că nu a apelat niciodată la acest instrument.

Am ezitat mult timp până să scriu această carte – a fost, de fapt, vreme de câțiva ani pe lista mea de proiecte –, iar greutățile mi-au fost clare de la bun început. Editorul mi-a spus că va trebui să definesc din capul locului minciuna, altfel o să îmi fie foarte greu să îmi prezint vreo părere utilă.

Cred că avea dreptate, sincer.

Însă nu după mult timp m-am trezit împotmolit în diverse probleme, de la minciuni nevinovate și până la jumătăți de adevăr. Sau adevăruri înfrumusețate. Sau adevărurile *mele*. Sau variante alternative. Statistici. Știri false și corectitudine politică, care nu suportă să fie puse la îndoială, sau date manipulate astfel încât să promoveze anumite puncte de vedere. E un mare talmeș-balmeș. Rețelele de socializare, alte mijloace de comunicare în masă. În cine putem să avem cu adevărat încredere?

Însă nu m-am putut abține. Cartea aceasta se cerea scrisă. Am vrut să explorez acest subiect o dată pentru totdeauna. Te voi introduce într-o lume a manipulării, a lipsei de încredere, a înșelăciunilor și a minciunilor. Însă vom da și peste adevăruri de care avem nevoie ca să putem să ne deplasăm în mediile complexe în care se află fiecare dintre noi astăzi.

În cartea de față te voi învăța cum să detectezi minciunile, cum să descoperi mincinoșii și cum să îi pui față în față cu adevărul.

Însă am să-ți arăt și cum să nu te abați de la adevăr pe cât posibil. Pentru că, după cum am văzut, adevărul nu este o chestiune simplă. Deși suntem cu toții de acord că este important, cunoaștem

de asemenea nenumăratele probleme care pândesc din umbră. Și cu toții ne abatem de la adevăr practic cu prima ocazie.

Chiar cred asta.

Cel puțin de data asta voi spune la propriu că suntem înconjurați de... mincinoși.

Pentru că toată lumea minte.

Chiar și tu.

Chiar și eu.

Însă probabil că am putea să mințim mai puțin și să îndrăznim să fim puțin mai sinceri...? Presupunând că am ști cum. Și de ce. Deci hai să pornim în această aventură cu pumnii strânși.

Este timpul să fac o precizare: nu o să fii de acord cu toate astea. Unele dintre lucrurile pe care le spun chiar este posibil să te deranjeze. Dacă se va întâmpla acest lucru, să știi că nu asta a fost intenția mea, deși trebuie să recunosc că aș prefera să reacționezi astfel decât să pui cartea deoparte și să te gândești: „Și ce-i cu asta?”

Bun venit în această călătorie înviorătoare în lumea fascinantă a minciunilor și a înșelăciunii.

# 1

## REFLECȚII ASUPRA MINCIUNILOR

*Îmi pare rău pentru că nu îți place sinceritatea mea,  
Dar, ca să fiu sincer,  
Nici mie nu-mi plac minciunile tale.*  
- AUTOR NECUNOSCUȚ

**M**ultora le face plăcere să mintă puțin. Este un mod de a condimenta puțin viața de zi cu zi și poate fi chiar palpitant să nu fii prins cu minciuna. Fie că e o minciună mare, fie una mică, nu m-au prins, ha-ha, am câștigat. Poate să fie deosebit de tentant să reușești să faci pe cineva să creadă un neadevăr, mai ales dacă îți petreci o mare parte din timp în zone de o moralitate îndoielnică.

În societatea cu ritm rapid de astăzi, ascunderea adevărului a devenit mai palpitantă ca oricând. Până la urmă provocă o reacție mai mult sau mai puțin instantanee. Mințitul patologic, manipularea și înșelătoria au devenit în mod incontestabil trăsături comune ale interacțiunilor umane. Indiferent dacă este vorba despre inventarea unor știri supărătoare pentru a atrage atenția, de distorsionarea și interpretarea intenționat greșită a statisticilor în scopul susținerii propriilor convingeri sau de recurgerea repetată la minciuni nevinovate pentru a evita senzația de jenă, granița dintre adevăr și minciună devine din ce în ce mai neclară.

## TOATĂ LUMEA MINTE?

Nu. Nu există nici o dovadă statistică de necontestat care să demonstreze că toată lumea minte. Ar fi o minciună sfruntată să susținem asta. Însă este o presupunere rezonabilă care se bazează pe propria experiență legată de ființele umane. Sincer, nu cred că nu ești de acord cu mine. Și chiar știm că așa stau lucrurile. Toată lumea mai minte puțin din când în când. Astfel totul este frumos și simplu.

*Mă simt bine, mulțumesc.*

*Chiar îți stă bine rochia aia.*

*Și eu te iubesc.*

*Sunt pe drum.*

*Ah. Nu te-am văzut!*

*Nu, nu mă deranjează.*

Aș spune că putem susține în mod rezonabil că mințim puțin cu toții din când în când.

Oricât de neplăcut ar suna acest adevăr, minciuna este în realitate destul de instinctivă și de frecventă. Dacă te gândești „Nu, eu nu mint!”, te-aș sfătui să mai citești o dată exemplele de mai sus. Și după aceea recunoaște adevărul.

Motivele pentru care mințim diferă, bineînțeles, de la persoană la persoană și de la situație la situație. Am putea minți ca să ne apărăm, ca să evităm o dispută, ca să impresionăm pe cineva, ca să păstrăm un secret sau ca să câștigăm aprobarea socială prezentându-ne într-o lumină măgulitoare.

De cele mai multe ori mințim ca să menajăm sentimentele celorlalți, ca să îi protejăm și să îi facem fericiți. Într-o anumită măsură aceste minciuni nevinovate și omisiuni mărunte pot chiar să fie îndreptățite. Pot chiar să fie benefice relațiilor noastre – oricum asta demonstrează studiile psihologice.

Deci dacă presupunem că orice este mai puțin de 100% adevărat trebuie să fie considerat drept minciună, atunci problema s-a rezolvat. Uneori ni se pun întrebări legate de sentimentele noastre profunde și pur și simplu nu suntem în stare să răspundem sincer.

Este dureros să recunoaștem anumite lucruri, așa că sperăm să scăpăm basma curată dacă denaturăm adevărul.

### **Cele două fețe ale monedei**

Cu toate acestea, rareori lucrurile sunt simple.

Gândește-te un tată care își minte fiica de opt ani. Sună cumplit să faci așa ceva. Dar imaginează-ți că și-a pierdut jucăria preferată, iar el a văzut cum aceasta a fost zdrobită sub roata unei mașini. Nu vrea să o facă să sufere, așa că îi spune că s-a dus la spitalul de jucării și că se va întoarce imediat ce se face bine/se repară.

Totul este cât se poate de nevinovat, realmente. Tatăl minte ca să își protejeze fiica de suferință. Este, de fapt, o minciună din compasiune. Chiar dacă are intenții bune, contează să găsească echilibrul între a o menaja și a-i permite să prelucreze cele întâmplare și să învețe să-și gestioneze într-o anumită măsură suferința. Viața poate să fie dureroasă la urma urmei. Și în mod inevitabil se vor ivi mereu probleme.

În curând fetița va întreba de jucăria sa. Poate că va dori să o viziteze la spitalul de jucării – așa procedează lumea, nu?

Astfel tatăl va avea două opțiuni: fie îi va spune adevărul și va recunoaște că a inventat întreaga poveste – nu va fi prea plăcut, dat cel puțin va fi cinstit. Fie va putea inventa noi minciuni pentru a contracara consecințele minciunii inițiale.

În curând se va trezi încurcat într-o rețea de minciuni din care va putea foarte greu să iasă, oricât de bine intenționat ar fi fost.

Sau iată încă un exemplu:

Când eram la gimnaziu, o colegă de clasă i-a spus prietenului ei cel mai bun că desenul lui fusese ales pentru expoziția organizată de școală. De fapt, nu fusese ales. Deși ea voia să îl vadă bucurat, dorea totodată să îi distragă atenția în timp ce ea încerca, la rândul ei, să facă în așa fel încât să îi fie aleasă propria lucrare pentru expoziția respectivă. Ideea era că dacă lucrarea lui ar fi fost deja aleasă, el nu ar mai fi lucrat așa de mult la ea, ceea ce i-ar fi mărit ei șansele.

Minciuna respectivă se baza pe o combinație de bune intenții și de intenții egoiste. Dorea să își facă prietenul fericit, însă în primul rând dorea să profite ea însăși. Astfel de minciuni pot aduce satisfacții de moment, însă riscă să afecteze încredere pe termen lung.

Și tocmai asta este problema, cred. Minciunile sunt săbii cu două tăișuri. Uneori sunt spuse ca să îi protejeze pe oameni și să le ofere un refugiu provizoriu din calea brutalității adevărului. Alteori însă sunt spuse în scopul unui câștig personal, din invidie sau pentru a manipula.

Majoritatea minciunilor nu sunt spuse cu rea intenție, desigur, însă toate minciunile au consecințe mai devreme sau mai târziu.

### **Știrile false și infamele ferme de troli**

Cândva lumea credea ceea ce citea în ziare, însă asta se întâmpla cu mult timp în urmă. În zilele noastre nimic nu este sigur și probabil că mulți dintre noi ar prefera să vadă totul cu propriii ochi ca să înțeleagă mai bine ce se întâmplă. Să luăm, de exemplu, cazul știrilor false. Acestea constituie o descriere de evenimente care este de fapt neconformă cu realitatea sau care este prezentată într-un mod înșelător în scopul de a-l deruta pe destinatar, astfel încât acestuia îi este imposibil să își dea seama ce este adevărat și ce nu. Acesta este unul dintre motivele pentru care multă lume nu se mai uită la știrile de la televizor. Lumea are senzația că habar nu are cât de adevărat sunt de fapt prezentate evenimentele.

Faptul că zi de zi majoritatea știrilor se referă la evenimente cumplite – de tipul celor care atrag vizionări sau cititori sau telespectatori – le dă oamenilor senzația că știrile nu fac altceva decât să îi deprime. Când mă gândesc la asta mă enervez rău de tot.

Teoria mea este că aceia care fac algoritmi meniți să ne controleze acțiunile din social media cunosc foarte bine cum funcționează oamenii, însă par să nu înțeleagă deloc modul în care ne afectează social media. Sau pur și simplu nu le pasă de consecințe, atât timp cât fac profit.