

POURQUOI TROP PENSER REND MANIPULABLE  
PROTÉGEZ VOTRE MENTAL DE L'EMPRISE

Christel Petitcollin

Copyright © Guy Trédaniel Éditeur – Paris, 2017

CU CÂT SUNT MAI INTELIGENT,  
CU ATÂT SUNT MAI UȘOR DE MANIPULAT  
DE CE SUNT MANIPULABIL ATUNCI CÂND  
GÂNDESC PREA MULT

Christel Petitcollin

ISBN 978-606-8560-88-5

© 2020 – Editura PHILOBIA

internet: [www.philobia.com](http://www.philobia.com)  
e-mail: [contact@philobia.com](mailto:contact@philobia.com)

*Editor: Bianca Biagini*

*Traducere: Dorina Oprea*

*Redactor: Oana Tărănu*

*DTP: Petronella Andrei*

*Copertă: Roxana Soare*

*Imagine copertă: © Roxana Soare*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
**PETITCOLLIN, CHRISTEL**

**Cu cât sunt mai inteligent, cu atât sunt mai ușor de manipulat.**  
**De ce sunt manipulabil atunci când gândesc prea mult / Christel Petitcollin;**  
trad. din lb. franceză de Dorina Oprea. - București : Philobia, 2020  
ISBN 978-606-8560-88-5

I. Oprea, Dorina (trad.)

159.9

CHRISTEL PETITCOLLIN

**Cu cât sunt mai inteligent,  
cu atât sunt mai ușor de  
manipulat**

De ce sunt manipulabil  
atunci când gândesc prea mult

Traducere din limba franceză de  
Dorina Oprea

philobia

## Cuprins

Cuvânt înainte	9
Introducere	11
Partea Întâi	
Profilul manipulatorului clasic	
<b>Capitolul 1: O mască și patru sfori</b>	<b>27</b>
Un profil incredibil de des întâlnit	27
Un manipulator are două fețe	32
Cele patru pârghii ale manipulatorului	35
<b>Capitolul 2: Un mod de operare în trei timpi și trei chei</b>	<b>50</b>
Cele trei chei ale manipulării mentale	50
O dramă în trei acte	59
<b>Capitolul 3: Cine sunt manipulatorii?</b>	<b>64</b>
Un mucos insuportabil, șarlatan sau ticălos?	64
O mentalitate ce poate fi rezumată în trei fraze	68
Totul depinde de vîrstă mentală	71
Motivele „fosilizării” mentale	74
Manipulatorii se pot schimba?	77
Cum identificăm un manipulator?	82
Îți mărturisesc...	90

## Partea a doua

### Caracteristicile persoanelor care gândesc excesiv

#### **Capitolul 4: Caracteristici pur neurologice**

- Hiperestezia 96
- O gândire complexă, de tip arborescent 100
- Nevoia de închidere cognitivă 101
- Disfuncții ale capacitateilor executive de nivel înalt 103

#### **Capitolul 5: Hiperemotivitatea**

- Înțelegerea propriilor emoții 104
- Câtă plăcere produce orchestrarea furtunilor voastre emotionale... 107
- Empatia excesivă 119

#### **Capitolul 6: Nevoile unui creier hiperactiv**

- Nevoia de conexiune 121
- Nevoia de complexitate 121
- Nevoia de sens 124
- Dependența emotională 127

#### **Capitolul 7: Când două lumi opuse se întâlnesc**

- Marea neînțelegere referitoare la proiecție 133
- Două lumi, două teritorii, două hărți 136
- Extraordinara complementaritate a modurilor de funcționare 141
- Tabel recapitulativ privind complementaritățile 148

## Partea a treia

### Accentul pus pe propria persoană

#### **Capitolul 8: De la rolul de victimă la cel de complice**

- Mesajul și mesagerul 151
- Jocul avocatului 154
- Un angelism diabolic 155
- Sublimarea sordidului 156
- Consecințele indulgenței voastre 158

#### **Capitolul 9: O amnezie provocată de o traumă?**

- Dezintegrarea pozitivă 163
- Conștientizarea în cascadă 164
- Un părinte transformat în zeu 166
- Injoncțiuni ascunse 167
- Protectori care agresează 168
- Un blestem transgenerațional 169
- Un supradotat rezilient 169

#### **Capitolul 10: Ce nu ar trebui să faceți niciodată**

- Nu mai jucați rolul salvatorului 173
- Nu mai oferiți tot timpul, fără să primiți niciodată nimic 173
- Nu îl mai găsiți scuze și nici nu mai încercați să îl înțelegeți 174
- Nu încetați să luptați 175
- Nu îl mai lăsați să facă și să spună ce vrea 176
- Nu mai credeți că se va schimba 176
- Nu vă mai învinovăți 177
- Renunțați la transparentă și nu vă mai justificați 177
- Nu mai acceptați să fiți nefericit 179

**Capitolul 11: Schimbarea mentalității pentru a fi mai asertiv**

A se cunoaște și a se defini	181
Ascultați-vă înțelepciunea interioară	182
Impuneți interdicții și respectați-vă drepturile inalienabile	184
Reînvățați să fiți nepoliticos și inconstant	185
Nu vă mai feriți de responsabilitățile pe care vi le-ați asumat	188
	191

**Capitolul 12: Tehnici care îngreunează asertivitatea**

Factorii care îngreunează asertivitatea în relația cu un manipulator	192
Instrumente simple și eficace pentru dezvoltarea asertivității	193
Concluzie	196
	201

**Cuvânt înainte**

Dragi cititori care gândiți excesiv, înainte de a începe să citiți această carte, aş vrea să vă atrag atenția asupra unui aspect pe care îl consider important.

Așa cum am mai spus și în celealte cărți ale mele, știu foarte bine că cei care gândesc folosindu-și cu precădere emisfera dreaptă a creierului preferă să răsfoiască o carte și să treacă direct la capituloare sau pasajele care îi interesează, sărind peste tot ceea ce li se pare lor plăcăsitor.

Această manieră de lectură poate avantaja uneori cititorii, însă nu și în cazul cărților care au și o funcție terapeutică. Scopul cărții de față este să vă ajute să conștientizați anumite aspecte care țin de modul vostru de funcționare. Prezentarea progresează logic, ceea ce vă permite să vă eliberați definitiv de tot ce vă transformă în persoane ușor de manipulat. Dacă săriți peste etape, riscați să nu mai înțelegeți tot și să nu vă mai dați seama cum am ajuns la anumite concluzii. Dacă vă lipsesc diferite elemente, nu veți putea urmări firul logic.

De aceea, așa cum v-am sfătuit și în celealte cărți ale mele, vă rog să parcurgeți cartea respectând drumul pe care l-am conceput special pentru voi. Doar așa veți putea profita din plin de informațiile prezentate aici.

Așadar, să pornim la drum. Lectură plăcută!

## Introducere

Se împlinesc 24 de ani de când lucrez îndeaproape cu victimele manipulatorilor și de când studiez felul de a fi al celor care manipulează și reacțiile celor care le cad pradă, mecanismele care îi leagă și, mai ales, elementele care pot ajuta victimele să se elibereze de dominația psihologică pe care o exercită manipulatorul.

De-a lungul acestor ani de practică, am reușit să descifrez personalitatea manipulatorilor, apoi pe cea a victimelor, dar și să studiez componentele ciudatei legături dintre ei. Pe parcursul sesiunilor de coaching, am acumulat din ce în ce mai multe informații, iar ipotezele formulate mi-au fost confirmate ori, dimpotrivă, infirmate. Înțelegând mai bine componentele acestei gândiri complexe, am reușit să îmi dau seama că, pentru a-și țese capcana, manipulatorii se folosesc intenționat sau instinctiv de felul vostru de a gândi, asemănător unei pânze de păianjen. Am fost realmente uimită de această complementaritate a felurilor în care funcționează. De exemplu, hiperestezia tipică supradotatului și faptul că manipulatorul îi invadează simțurile cu o mulțime de stimuli (voi explica acest lucru mai detaliat pe parcursul cărții!), nevoia maladivă de a înțelege a unuia și refuzul de a da explicații al celuilalt (de asemenea, maladiv) sau nevoia de liniște și de armonie care se lovește de nevoia de conflict și de stabilire a unui raport de forțe...

Am cuprins toate aceste observații în cele cinci cărți pe care le-am scris: trei despre manipularea mentală, două despre feno-

menul gândirii complexe pe care eu personal am denumit-o „supraeficiență mentală” (ca să mă delimitez de ideea de a fi supradotat, în care mulți dintre cei care gândesc folosindu-și preponderent emisfera dreaptă a creierului nu se regăsesc).

Cărțile au legătură între ele, iar ordinea este următoarea:

- *Échapper aux manipulateurs: les solutions existent!* („Cum să scapi de manipulatori: există soluții!”)
- *Je pense trop: comment canaliser ce mental envahissant* („Gândesc prea mult: cum să îți gestionezi fluxul neîntrerupt de gânduri”)<sup>1</sup>
- *Divorcer d'un manipulateur: un emploi à plein-temps* („Divorțul de un manipulator: un loc de muncă cu normă întreagă”)
- *Enfants de manipulateurs: comment les protéger?* („Copiii manipulatorilor: cum să îi protejezi?”)
- *Je pense mieux: vivre heureux avec un cerveau bouillonnant, c'est possible!* („Gândesc mai bine: cum să fii fericit când gândești prea mult”)

În cărțile despre manipulatori, am dedicat mai multe capitole profilului victimelor. În cele despre persoanele care gândesc folosindu-și în special emisfera dreaptă a creierului, există capitole în care le explic celor care gândesc excesiv că ar trebui să fie atenți în ce măsură se lasă influențat creierul lor atât de complex.

Per total, mi-am îndeplinit obiectivul pe care mi l-am stabilit atunci când am scris aceste cărți: mulți dintre voi ați reușit să ieșiți din situațiile în care erați manipulați. Și mai mulți ați reușit să vă împăcați cu gândirea voastră complexă, de tip arborescent și să vă regăsiți încrederea în voi. Mi-ați și confirmat: „Of, mi-am revenit și eu în sfârșit!” Pentru mulți dintre voi însă, acalmia a fost doar una temporară.

<sup>1</sup> Editura Philobia, 2019. (n.t.)

Da, aceasta este realitatea: chiar și după ce ați efectuat un travaliu ca să ieșiți de sub dominația exercitată de un manipulator, chiar dacă ați descifrat corect mecanismele, rămâneți în continuare adevărați magneți pentru el. Ați înțeles cum funcționează, știți totul, și totuși... este ca și cum v-ar lipsi ceva, un element, un declic optim, care să vă pună pentru totdeauna la adăpost de manipularea mentală. Unii dintre voi ați experimentat acest declic, însă sunteți în continuare puțini. Îmi spuneți – râzând, de altfel – că îi simțiți de la distanță pe manipulatorii care se apropie cu „sforile” lor groase și că acestora le este frică de voi acum. Din nefericire, ceilalți parcă suferă de amnezie. Informația se diluează, se evaporă... și totul trebuie luat de la capăt.

Am lucrat îndeaproape cu victimele manipulării mentale, suficient timp cât să am în mod regulat ocazia să le revăd câțiva ani mai târziu. La vremea respectivă, le ajutasem să iasă dintr-o relație în care fuseseră controlate într-o manieră de-a dreptul distrugătoare. Adesea, simt nevoia să reia terapia, fiindcă se află din nou în același tip de relație... ca și cum ar avea nevoie să își reamintească toată teoria. Mi s-a întâmplat de mai multe ori să fiu surprinsă de viteza cu care cei care gândesc excesiv „uită” adesea că manipulatorii există. Veseli, iubitori, încrezători, se lasă cuprinși din nou și din nou de accesele de idealism și încep să se arunce cu capul înainte în ceea ce privește relațiile. Oare faptul că refuză să recunoască această realitate neplăcută este motivul pentru care supradotații sunt în mod repetat prada ideală pentru următorul prădător cu care se intersectează?

Francine a fost pacienta mea acum ceva vreme. Venise la mine fiindcă avea niște probleme la serviciu, cauzate în mare parte de faptul că nu știa în ce mod îi funcționează mintea și nici că își folosește cu precădere emisfera dreaptă a creierului. Faptul că a înțeles cum este ea cu adevărat i-a permis să se muleze după colegii ei și să își găsească profilul profesional optim. Re-

vine la mine în cabinet după doi ani, pentru o evaluare, fiindcă a fost transferată în sfârșit pe postul la care visa, unde se ocupa de mai multe sarcini și proiecte în același timp, dar „nu îi merge foarte bine”. Șefa ei este „specială” și „probabil că nu foarte competentă” – crede ea. În scurtă vreme, Francine devine țapul îspășitor al noilor colegi, apărăți în mod fals de această șefă „stângace”, care se ascundea în spatele poziției ierarhice ocupate. O ascult pe Francine. Pe parcurs, mi se pare din ce în ce mai evident că această șefă nouă este o manipulatoare în toată regula, a cărei intenție este să o facă pe Francine vinovată de tot ceea ce funcționează prost în cadrul departamentului ei. Și mi se mai pare la fel de evident că îi face o placere teribilă să o pună în situații neplăcute și să o bage în gura tuturor, ca și cum ar arunca o muscă într-o pânză de păianjen, doar ca să se uite cum este apoi devorată. Îi spun părerea mea. Francine nu îmi răspunde, dar îmi mai povestește ceva: vara aceasta, șefa despre care vorbim – tipul de persoană care ia decizii impulsive – decide pe neașteptate să modifice în întregime o procedură operațională, chiar înainte să plece în concediu.

Îi subliniez faptul că șefa ei o lasă singură, în condițiile în care e nou-venită în departament, să gestioneze un volum de muncă uriaș, dar și animozitatea echipei în ceea ce o privește. Francine îi ia apărarea: „Nu, nu e deloc manipulatoare! Nu și-a dat seama cât e de lucru și nici cât de ostili sunt ceilalți!” Sunt siderată. Trag aer în piept și îi spun sincer: „Am nevoie de tine. În perioada următoare voi finaliza o carte în care vreau să explic de ce persoanele care gândesc preponderent cu emisfera dreaptă a creierului sunt prada ideală pentru manipulatori. Ai avut un soț manipulator. Știi deci cum sunt acești oameni și cum funcționează. Din tot ceea ce mi-ai povestit despre șefa ta, dă dovadă de o răutate flagrantă în ceea ce te privește. Spune-mi, ce te împiedică să vezi că e o manipulatoare?” Francine pare uluită de întrebă-

rea mea. Pare pierdută, ca și cum ar ieși dintr-o hipnoză. Se bâlbâie, prădă unei confuzii mentale uriașe. La următoarea ședință de terapie, Francine pare „trează”. Este prezentă, structurată. Nu mai prezintă nicio urmă din starea aceea hypnotică în care fusese data trecută. Îmi spune că a reflectat și că am dreptate. Îmi validează ipotezele și observațiile. În plus, îmi explică, punct cu punct, ce și-a propus pentru data următoare, ca apărare assertivă. Nu pot decât să îi susțin planul. În momentul în care un supradotat decide în sfârșit să se apere la modul realist, ceea ce își propune este cât se poate de pertinent. De asemenea, îmi confirmă că se simțise ca și cum ar fi fost hypnotizată.

În urmă cu doi ani, Éric s-a despărțit destul de greu de o femeie care îl manipula, dar a rămas în continuare controlat de fiica lor, de 15 ani, pe care mama ei o învăța ce să facă. Noua parteneră de viață părea să îl susțină în această luptă de restabilire a unei relații optime între tată și fiică. Cu toate acestea, treptat-treptat, s-a dovedit a fi la fel de manipulatoare ca precedenta parteneră, iar legătura dintre Éric și fata lui s-a înrăutățit, fiindcă femeia se purta ca și cum s-ar fi aflat într-o competiție cu adolescența. Tot ceea ce construiau alături de Éric ca să aibă o relație mai bună cu fata lui era sabotat în mod sistematic de partenera lui, ale cărei reacții și discursuri erau din ce în ce mai halucinante. Éric nu putea să recunoască faptul că se înselase și a doua oară, astfel că își găsea mii de scuze ca să îi justifice comportamentul de foarte multe ori realmente deviant. Mă privea cu o mină vinovată: știa cum e, dar o iubea și nu putea să o părăsească.

Jean-Paul a văzut de nenumărate ori, pe pielea lui, cât de rea și de lacomă era fosta soție – și mai ales în perioada în care au divorțat. O recunoscuse clar în descrierile mele din cărțile anterioare despre manipulatori. Cu toate acestea, părea să uite în mod sistematic cu cine are de-a face, comportându-se cu ea ca și cum ar fi fost o persoană de încredere, rezonabilă și de bună-cre-

dintă. De fiecare dată când vedea cât de meschină este, cădea cerul pe el. Jean-Paul este directorul unei companii, unde a angajat la un moment dat un Tânăr care îl impresionase și căruia voia „să îi dea o a doua șansă”. La scurtă vreme, îmi povestește că, după ce l-a adus în echipa lui, se confruntă cu o fluctuație de personal și cu o rată a absenteismului destul de mari, ceea ce arată că în rândul personalului există nemulțumiri. Jean-Paul reduce la minimum problema. Evident, Tânărul este impulsiv și dificil, însă Jean-Paul este convins că dacă gestionează situația dând dovedă de înțelegere și având o atitudine paternă, va avea câștig de cauză. Doi ani mai târziu, își consumase o mulțime de timp, de energie și de bani cu această aventură, declarându-se însă mulțumit, fiindcă în sfârșit reușise să negocieze o despărțire amiabilă de angajatul său mult prea temperamental. Bucuria lui va fi de scurtă durată: acest Tânăr șarmant decide să își „ucidă” tatăl. Deși acceptase să își dea demisia, îl dă în judecată pentru concediere abuzivă. Jean-Paul îmi mărturisește că nu înțelege de ce se poartă aşa, refuzând totuși să recunoască faptul că avusesese de-a face cu un manipulator. Preferă să credă că Tânărul are o problemă și suferă. Adevărat, în acest fel nefericirea sa capătă o turură mult mai „nobilă”.

Marianne aproape că a rămas pe drumuri în urma unui divorț îngrozitor. Treptat, a învățat însă să îi țină piept unui om care s-a dovedit a fi un manipulator fără pereche. Într-un final, copiii nu au fost afectați, iar el a renunțat la caz, mutându-se în altă țară. Marianne știa foarte bine cum procedează manipulatorii, încadrându-l pe soțul ei în această categorie. După ceva vreme, a cunoscut pe cineva, cu care avea o relație sentimentală ce contravenea flagrant valorilor sale. Cu toate acestea, refuza să îl considere manipulator. Ascultând-o, eram de-a dreptul siderată de creativitatea cu care îi găsea scuze ca să îi justifice comportamentul, încălcându-și astfel propriile principii de viață.

Acum câțiva ani, cu ajutorul meu, Sonia și-a părăsit soțul, un tip extrem de manipulator, fără să iasă prea „șifonată” din asta. Profitând de situație, a învățat cum să se pună în valoare la serviciu, iar la un moment dat a cunoscut un nou bărbat, realmente adorabil. La una dintre ședințele de terapie, o văd cam iritată. Un fost coleg, care își înființase propria firmă, o contactase să preia ea postul de director. Încă din prima zi, Sonia încearcă să își accesize propriile sentimente și își aduce aminte că nu îl plăcea foarte tare pe acest coleg în perioada în care lucraseră împreună. Este impresionant ce îmi povestește. Ca și cum s-ar fi dedublat, revede toată lipsa de coerență, lucrurile care nu erau spuse transparent, presiunea tipică începutului de drum... Este foarte lucidă când vine vorba despre succesiunea evenimentelor. Cu toate acestea, deși își dădea seama foarte bine de capcană (un personaj neclar, faptul că intervenea tot timpul urgențe, că era pusă mereu în fața faptului împlinit, schimbări care apăreau în ultima clipă ș.a.m.d.), nu a putut și nici nu a știut să evite să cadă în ea. Era conștientă că ar fi trebuit să îl refuze, dar fusese practic incapabilă să facă asta. Din fericire, în urma ședințelor de coaching, a găsit în ea forță de a-și da demisia (la doar o lună de la angajare). Imediat după aceea, s-a asigurat din punct de vedere juridic că acest manipulator nu îi mai poate folosi semnatura. Câteva săptămâni mai târziu, a reușit să rezolve tot: era liberă. Aventura nu s-a soldat, din fericire, cu urmări foarte grave: derutat și speriat de schimbarea de atitudine, dar și de determinarea Soniei, fostul său coleg i-a restituit chiar și banii, fără să mai comenteze. Când am analizat împreună ceea ce se petrecuse, Sonia a identificat două elemente importante:

- Fostul coleg, deși un tip pe care nu îl simpatiza, a pronunțat cuvintele magice și irezistibile: „Am nevoie de tine.”
- Deși conștientă că își ia un angajament periculos, Sonia nu a îndrăznit să protesteze în fața avocatului în momentul

În care a descoperit că nu era în regulă ceea ce trebuia să semneze. Ulterior, se și întreba, de altfel, cum de putuse un jurist să valideze un contract care avea atât de multe probleme.

Francine, Sonia, Marianne, Jean-Paul, Éric și atâția alții...

Mulți dintre cei care vin la mine în cabinet, abia ieșiți de sub controlul unui manipulator, uită extrem de repede ce li s-a întâmplat și intră în relații asemănătoare... Da, uită cu cine au avut de-a face și încep să îi trateze pe manipulatori ca pe niște persoane de bună-credință. Din afară, îi urmăresc cum pregătesc terenul pentru viitorul infern în care vor fi prinși. Este ca și cum le-ar da manipulatorilor cheile închisorii unde ei însăși se instalează candid. Cum de nu mai văd totuși ceea ce este atât de evident, dacă ne raportăm la experiențele pe care le-au avut în trecut? Sunt prea încrezători, prea generoși? Au o atât de mare nevoie să se simtă iubiți sau utili? Unde au dispărut mecanismele lor de protecție? Este vorba despre un refuz sau de incapacitatea de a se apăra? De unde provine această imposibilitate de a se gândi măcar că pe această planetă există oameni toxici și rău intenționați?

Sonia a văzut cum funcționează capcana, însă nu a putut să o evite. Francine nici măcar nu își imagina că noua ei șefă poate fi atât de manipulatoare, însă și-a dat seama destul de repede de asta în urma discuției pe care am avut-o. Marianne adoptă poziția struțului și alege să îi găsească scuze noului ei partener pentru comportamentul său. Éric este lucid și nefericit. Ca să aibă parte de puțină iubire, este gata să accepte tirania noii sale partenere, aşa cum se întâmplase și în fosta relație. Jean-Paul este pur și simplu incapabil să înțeleagă ce îi explic... conceptul de „manipulator” îi scapă complet. În ciuda faptului că realitatea îi

arată că nu e aşa, rămâne convins că oamenii sunt făcuți să se înțeleagă între ei. Punct.

Am ezitat mult până să scriu această carte. Mi se părea că am spus deja tot, atât în legătură cu manipulatorii, cât și cu cei care gândesc prea mult. Aveam senzația că informațiile existau deja sub ochii celor care își doreau să le afle, iar impresia mi s-a întărit când mi-am făcut timp să îmi recitesc cărțile. „La naiba, găsești aici tot ce vrei!”, mă gândeam eu cu fiecare rând parcurs. „Cum e posibil ca aceste date să nu ajungă la oameni?”

De altfel, în cartea *Je pense mieux*, v-am mărturisit oboseala și descurajarea care m-au cuprins tot încercând să vă protejez de voi înșivă: „Nu mai suport răul pe care vi-l fac acești ticăloși”, „Uneori, bunătatea voastră excesivă mă exasperează” sau „Nu o să mai scriu nici măcar un singur rând ca să vă conving.” Din fericire, în cazul meu oboseala și descurajarea sunt întotdeauna trecătoare.

De altfel, dat fiind că țineți în mână cartea de față, puteți constata că nu m-am ținut de cuvânt – și asta în principal din cauza voastră. De fiecare dată când v-am vorbit despre dorința mea de a scrie despre complementaritatea incredibilă dintre manipulatori și cei care gândesc excesiv, fața vi s-a luminat la simpla enunțare a titlului. „Da, scrieți despre asta!”, m-ați sfătuit. „Chiar e nevoie!” Așteptările voastre m-au motivat să încep să mă documentez din nou. „Fără probleme, ne axăm doar pe soluții” – este unul dintre mottourile după care mă ghidez. Știam cumva că există cu siguranță piste pe care nu le explorasem sau soluții pe care nu le găsimem încă. Am început să îmi notez legăturile, corespondențele, asemănările și diferențele, dar și felul în care se completează manipulatorul și prada sa. De unde se pornește? Ce pârghii există? Dar rezonanțe? Unde apar neînțelegerile reciproce? Și am găsit o complementaritate atât de mare între faptele manipulatorilor și felul în care funcționează creierul