

**LBRIS**

We know  
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**WILLIAMS, CAROLINE**

**Corpul tău îți vorbește** / Caroline Williams, - București :

Bookzone, 2025

ISBN 978-630-305-460-5

61

Traducător: **Alina-Lorelay Rogoian**

Redactor: **Alexandra Fusoi**

Grafician copertă: **Teodora Savu**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

**INNER SENSE**

Copyright © 2025 Caroline Williams

All rights reserved.

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată  
sau reprodușă fără acordul editurii.

**Editura Bookzone**

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: [office@bookzone.ro](mailto:office@bookzone.ro)

[www.bookzone.ro](http://www.bookzone.ro)

CAROLINE WILLIAMS

# CORPUL TĂU ÎȚI VORBEȘTE

Noua știință a interocepției și puterea  
ei de a-ți transforma sănătatea

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2025

## Cuprins

|  |     |
|--|-----|
| <i>Introducere</i> .....                       | 9   |
| <b>1. O poveste din culise</b> .....           | 23  |
| <b>2. Superautostrada intercepției</b> .....   | 49  |
| <b>3. Energizează-te</b> .....                 | 79  |
| <b>4. Învață să-ți descifrezi foamea</b> ..... | 115 |
| <b>5. Sănătate psihofizică</b> .....           | 153 |
| <b>6. Plăcere și durere</b> .....              | 193 |
| <b>7. Ascultă-te</b> .....                     | 227 |
| <i>Mulțumiri</i> .....                         | 259 |
| <i>Note</i> .....                              | 263 |

## 1

## O poveste din culise

*Homeostazie, trăiri și arta de a rămâne în viață*

„Ascultă, eu sunt doar o planetă care-și vede de treabă, bine? Dacă vrei să trăiești pe mine, te privește...”

Acest citat de pe site-ul de satiră *The Daily Mash*, atribuit planetei Pământ<sup>1</sup>, e mai profund decât pare. Chiar dacă ne imaginăm planeta ca pe o „mamă” afectuoasă, în realitate nu e genul de mamă care să-și bată capul cu tine, întrebându-se dacă ți-e suficient de cald sau dacă ai mâncat destul. Viața există pe Pământ nu fiindcă s-a aflat în grija cuiva, ci fiindcă a găsit o modalitate de-a se descurca singură la capitolul acesta.

Dacă nu ar fi făcut-o, firește, nu am fi azi aici. Odată ce ingredientele chimice elementare ale vieții au ajuns pe Pământ, transportate (se crede) de diverși asteroizi, probabil că viața a apărut în repetate rânduri, însă s-a stins subit de fiecare dată când condițiile s-au schimbat pe neașteptate. Apoi, cu aproximativ 4 miliarde de ani în urmă, o formă incipientă de viață a găsit întâmplător o soluție, ceea ce a făcut-o să devină strămoșul comun a tot ceea ce înseamnă viață pe Pământ.

Nu știm exact care a fost acea soluție, însă una dintre ipoteze e că multiple reacții chimice, fiecare dintre ele capabilă să creeze energie pe baza carbonului din

atmosferă, au ajuns cumva închise într-o celulă primitivă. Cum fiecare reacție avea un mecanism ușor diferit, i-a oferit celulei opțiuni de rezervă. Dacă una sau două dintre ele nu funcționau, intervenea una dintre celelalte, iar viața continua<sup>2</sup>.

Ca strategie de supraviețuire, era periculos de imprevizibilă, dar a funcționat suficient timp ca evoluția să ajungă la ceva mai eficient – un set de senzori specializați ce îi permiteau celulei să detecteze schimbările din mediul exterior, să își adapteze starea interioară în funcție de acestea, apoi să oprească adaptarea odată trecut pericolul. Acest proces de autoconservare celulară se numește homeostazie și este un element indispensabil supraviețuirii oricărui organism. La câteva miliarde de ani după apariția vieții, evoluția rafinase deja diverse mecanisme celulare care să detecteze schimbări fizice, chimice sau de temperatură, plus diferite opțiuni pentru a readuce lucrurile la normal.

După alte câteva miliarde de ani, felul în care corpurile noastre își mențin homeostazia e același, dar totodată foarte diferit. Celulele corpului sunt echipate cu variații ale acelorași senzori – dintr-o altă eră, dar fiabili – care detectează schimbări la interior. Unii dintre ei, chemoreceptorii, reacționează la schimbări ale unor elemente precum dioxid de carbon, glucoză sau salinitate. Receptorii hormonalii detectează modificări în nivelul hormonilor, în vreme ce mecanoreceptorii sunt specializați în detectarea presiunii sau a întinderii.

Însă pe parcursul îndelungatei călătorii de la organisme unicelulare la om, unele forme de viață au devenit atât de complicate, încât au ajuns să aibă în interior aproape la fel de multe variabile ca și lumea exterioară. Sistemul nostru interoceptiv este rezultatul evolutiv al nevoii de a monitoriza simultan cele două lumi, ambele în permanentă schimbare. Cel care arbitrează în această

privință este creierul, care a evoluat ca să monitorizeze aceste două lumi și să coordoneze reacțiile care ne mențin în viață.

Ca să putem înțelege punctul în care am ajuns, merită să trecem rapid în revistă salturile evolutive care ne-au adus aici. Aceste scipiri de geniu accidentale au fost extrem de rare, iar primul salt s-a lăsat așteptat mult și bine. În primele 2 miliarde de ani, Pământul a fost populat doar de organisme unicelulare. Apoi una dintre aceste celule a ajuns cumva în interiorul alteia și a primit hrană și adăpost în schimbul celei mai mari părți din ADN și al întregii energii pe care o putea produce. Așa s-a născut ceea ce cunoaștem în prezent sub numele de mitocondrii (numite adeseori „centralele energetice” ale celulelor). Grație surplusului de energie și abundenței de ADN nou-nouț, această formă de viață hibridă și-a permis să testeze o mare varietate de structuri inovative<sup>3</sup>. Unele dintre ele au devenit noi forme de viață pluricelulare, cum ar fi algele verzi<sup>4</sup>, forme primitive de mușgai, fungi și spongieri.

Apoi a fost liniște cam un miliard de ani – perioadă numită în glumă „miliardul plictisitor”. Viața a continuat să evolueze nespectaculos, detectând lumea și adaptându-se la ea prin semnale chimice pe care ni le putem imagina ca pe niște bilețele pe care și le trimit elevii la ore. Mesajele ajungeau lent de la un capăt la celălalt al creaturii, transmise din celulă în celulă sau prin aer ori apă. După care a venit o eră glaciară, iar evoluția a încetinit și mai mult.

Când Pământul s-a încălzit în cele din urmă, viața și-a reluat experimentele. După câteva milioane de ani de învățat din greșeli, a apărut un nou tip de celulă, capabilă să trimită mesaje mai rapid și mai precis, ceea ce a accelerat considerabil procesul de detecție senzorială și

adaptare la mediu. Erau primii neuroni și toate creaturile înzestrate cu așa ceva au descoperit că își pot depăși rivalii, ajungând înaintea lor la sursele de hrană sau fugind din calea pericolelor înainte să le observe ceilalți.

Din multe puncte de vedere, aceste celule noi și rafinate erau o versiune mai ingenioasă a aceleiași idei. Neuronii senzitivi integrează o bună parte dintre aceiași senzori care au evoluat în perioada când viața era abia la început, însă în neuroni acești senzori sunt concentrați la capetele firicelelor care se ramifică din celulă (numite dendrite) și care se prelungesc în țesuturi, detectând orice modificare a stării chimice sau fizice sau orice abatere de temperatură potențial problematică. Când se detectează o schimbare, informația gonește de-a lungul unei fibre de comunicare (axonul) pentru a declanșa acțiunea necesară, oricare ar fi aceasta. Meduzele, spre exemplu, au neuroni senzitivi care detectează atingerea unui potențial prădător. Aceștia transmit mesajul unui alt set de neuroni, cei motori, care determină mușchii meduzei să se contracte, astfel încât creatura să se poată îndepărta. Într-o lume în care viteza poate face diferența dintre viață și moarte, neuronii le-au permis animalelor să perceapă pericolul și să reacționeze în mai puțin de o secundă, oferindu-le un avantaj în fața competitorilor<sup>5</sup>.

În jocul supraviețuirii, viteza e utilă – și cu atât mai mult viteza însoțită de un plan de acțiune. Motiv pentru care, la câteva milioane de ani după apariția primilor neuroni, unele animale au început să își dezvolte creierul. Acesta nu a apărut în toate ramurile arborelui filogenetic al regnului animal (meduzele și stelele de mare se descurcă în continuare fără), însă în ramura noastră au avut darul de a face mișcările nu doar mai rapide, ci și mai eficiente. Cele mai primitive versiuni au apărut la animale similare unor viermi, strămoșii noștri îndepărtați, sub forma unor mici mănunchiuri de

corpuri celulare neuronale, numite ganglioni, care conțineau corpurile neuronilor din care se întindeau axoni în tot corpul. Cea mai mare aglomerare se afla la extremitatea care servea drept cap, nu departe de locul în care se găsea cea mai mare parte a complexului lor senzorial.

Ceva mai târziu pe parcursul evoluției, ramurile formate din corpuri celulare neuronale s-au concentrat într-o structură centrală și astfel s-a format măduva osoasă, un fel de organizator de cabluri alcătuit din căi neuronale structurate pe care vin informații de la senzori și pleacă instrucțiuni către mușchi. O excepție importantă în cadrul acestui sistem o constituie nervul vag, adăugat mai recent. Desprins din creier în urmă cu aproximativ 400 de milioane de ani, și-a croit drum prin corp pentru a se conecta la diverse organe, care între timp evoluaseră ca să îndeplinească diferite sarcini homeostatice. Rolul lui era – și este în continuare – de a monitoriza și ajusta constant și automat funcționarea organelor, fără a activa neapărat întreaga creatură.

Și cu asta ajungem, practic, la sistemul interoceptiv pe care îl avem în prezent. Pare complicat când începi să îl explorezi – și chiar e. Încă încercăm să ne dăm seama cum se îmbină diversele lui componente și cum putem să-l înțelegem în ansamblu, dar ceea ce știm deja e că fiecare element al sistemului a fost adăugat pe parcursul a miliarde de ani de evoluție pentru a ne ține în viață. Din păcate însă, complexitatea ridicată implică și un risc mai mare de probleme în funcționare. La fel ca în cazul unei mașini ultraperformante pe care mecanicul local n-are cum să o înțeleagă, ne-am trezit înzestrați cu o mașinărie pusă la punct în cele mai mici detalii, a cărei utilizare și întreținere ne depășesc.

## Simțul viitorului

Soluția pentru provocările unui mediu tot mai complex a fost inteligentă, dar a venit cu o serie de probleme. Apariția creierului le-a permis animalelor să meargă mai departe de simple interacțiuni bazate pe percepție și adaptare. Datorită creierului, au putut să învețe și să folosească lecțiile învățate în trecut pentru a estima cu o oarecare acuratețe ce urma să se întâmple. Chiar și în cel mai primitiv și simplu creier<sup>6</sup>, existența mănunchiurilor de neuroni strânse în același loc a făcut ca, inevitabil, neuronii respectivi să nu se limiteze la a transmite mesaje prin organism, ci să înceapă și să se conecteze între ei și să-și comunice informații. Astfel, animalele au dobândit abilitatea de a se adapta la amenințări și oportunități nu doar rapid, ci, de multe ori, chiar înainte să apară.

Această versiune flexibilă de homeostazie se numește alostazie<sup>7,8</sup>, termen care înseamnă „stabilitate prin schimbare”, iar în ceea ce privește viețile noastre, e o sabie cu două tăișuri. Pe de-o parte, ne-a făcut experți în a ne adapta rapid la medii complexe, permițându-ne să le prezicem și să ne pregătim pentru ele astfel încât impactul lor să nu ne destabilizeze prea tare. Pe de altă parte, ne face să investim timp și energie în adaptarea la situații care s-ar putea să nu se producă niciodată, dar care presupun schimbări în corp și minte ce nu sunt întotdeauna necesare sau sănătoase. Când dificultățile vin pe bandă rulantă, indiferent dacă sunt reale sau imaginate, funcția de predicție și adaptare riscă să se transforme dintr-o strategie de economisire energie într-un fenomen care epuizează resursele organismului. Acesta este, pe scurt, motivul pentru care stresul ne extenuază – și ne afectează grav sănătatea pe termen lung.

Vestea bună e că creierul nostru nu renunță niciodată la încercarea de a echilibra adaptarea în avans cu nevoia de a nu irosi energie pe amenințări care nu sunt reale. Reușește acest lucru prin ceea ce se numește procesare predictivă: o idee destul de nouă în neuroștiință, care utilizează modele matematice complexe pentru a explica modul cum funcționează creierul. În termeni mai puțin tehnici, înseamnă că, deoarece neuronii își împărtășesc informații, creierul poate face predicții pe baza experienței, anticipând ce fel de informații e cel mai probabil să primească de la simțuri. Abilitatea de a prezice ce urmează să se întâmple îi permite corpului să se pregătească și să înceapă în avans procesul de adaptare, îmbunătățind viteza unui sistem care deja funcționa la viteză mare. În timp ce corpul își ajustează procesele fiziologice pentru a face față evenimentului anticipat de creier, informațiile senzoriale provenite din interiorul corpului – și din exterior, de la ochi, urechi și așa mai departe – aduc dovezi concrete, în timp real, care fie confirmă, fie infirmă predicția.

Dacă semnalele transmise de simțuri se aliniază cu predicția creierului, e totul în regulă și nu se întâmplă mare lucru. Însă eventualele discrepanțe între ceea ce anticipa creierul și ceea ce primește de la simțuri declanșează un semnal de eroare, care atrage atenția că se impune o anumită formă de adaptare, fie pentru a modifica predicția, spre exemplu trecând de la o stare de calm și siguranță la una de alertă și vigilență, fie pentru a modifica semnalul, spre exemplu îndepărtându-ne de căldura unei flăcări.

Dacă e necesară o adaptare, sistemul corp-creier are trei opțiuni. Prima este modificarea predicției făcute de creier, astfel încât să se alinieze cu ceea ce îi transmite corpul. Un stomac care ghiorăie, spre exemplu, poate determina predicția că ți-e foame, chiar dacă tocmai ai

mâncat. A doua opțiune e să modifice senzația din corp pentru a se potrivi cu predicția creierului – dacă alergi, iar după un colț dai cu ochii de un deal la care nu te așteptai, spre exemplu, picioarele vor începe să simtă oboseală anticipând urcușul. A treia opțiune e să amplifici sau să atenuezi semnalele corpului chiar în timp ce se îndreaptă spre creier. Asta poate însemna să le ignori provizoriu pentru a te ocupa de ceva mai urgent (spre exemplu, să nu simți durerea unei fracturi de gleznă câtă vreme încă fugi din calea pericolului) sau să le intensifici până în punctul în care nu mai pot fi ignorate (senzația copleșitoare de sufocare din timpul unui atac de panică).

Opțiunea care ajunge să fie pusă în practică e aleasă în funcție de sursa de informație considerată a fi cea mai de încredere. Nu se cunosc mecanismele de decizie exacte, dar sistemul de circuite neuronale creier-corp pariază cumva pe opțiunea care pare să aibă cele mai mari șanse de a fi potrivită în momentul respectiv. Rezultatul e ceea ce trăim ca realitate: o „estimare informată” bazată pe așteptările creierului, pe ceea ce transmite corpul și pe nevoia de a face ceva concret atunci când cele două nu se potrivesc. Dar chiar și atunci când nu conștientizăm aceste dialoguri dintre corp și creier, ele tot ne pot influența gândurile și emoțiile, iar asta se vede în probleme care au fost frecvent reduse la clișeul „e doar în capul tău”.

Complexitatea și natura în permanență schimbătoare a sistemului nostru interoceptiv explică de ce două persoane pot avea experiențe profund diferite în exact aceeași situație. E totodată și motivul pentru care ne e uneori foarte dificil să explicăm de ce gândim și simțim într-un fel anume. E vorba, în esență, de „estimarea informată” produsă de un sistem corp-creier extrem de complex.

## Cine dictează?

Probabil că cel mai viclean truc al creierului predictiv e faptul că ne dă impresia că el singur dictează ce gândim și simțim: e un director executiv atotștiutor al organismului, care stabilește ce gândim și ce facem. Însă o perspectivă interoceptivă asupra minții dezvăluie că responsabilitatea de a ne modela experiența psihică este împărțită între creier și corp. Creierul nu a fost creat într-un vas de laborator și prins în șuruburi pe corp, gata format; s-a dezvoltat *din* corp, având drept unic scop să mențină corpul în viață. Ceea ce înseamnă că nu există o separare între corp și creier; ambele fac parte din același sistem ingenios de supraviețuire care a pornit de la o mână de reacții chimice.

Principala diferență dintre noi și o mână de reacții chimice e faptul că, din câte știm, seturile de reacții chimice nu au stări afective organice asociate nevoilor lor homeostatice. Dintr-un motiv sau altul – de nedeslușit –, noi avem.

Stările afective îndeplinesc rolul unei elegante interfețe cu utilizatorul, care ne ține în permanență la curent cu starea vieții noastre, folosind două scări continue: de la „bine” la „rău” și de la „urgent” la „mai puțin urgent”. Această interfață funcționează de regulă în surdina, creând atmosfera, oarecum cam ca muzica de fundal dintr-un film. Din când în când însă, fie pentru că decidem să ascultăm atent, fie pentru că volumul muzicii de fundal crește și e mai greu de ignorat, începem să o auzim clar și devine o emoție conștientă. Iar ceea ce au în comun toate trăirile, indiferent dacă sunt șoptite sau urlate, e că toate presupun anumite *senzații*. Anxietatea, de exemplu, nu e doar o evaluare obiectivă a unei dificultăți anticipate. Creează disconfort fizic, e o trăire profund personală și se dovedește prea insistentă pentru

a fi ignorată. Ceea ce, susține Antonio Damasio, neurocercetător și filozof de la Universitatea Southern California, face ca emoțiile să fie fundamentale în înțelegerea conștiinței în sine.

Damasio e un personaj important în istoria interocepției: în anii 1990, a devenit primul om de știință modern care, în cercetările lui și în cărți populare precum *Eroarea lui Descartes* și *The Feeling of What Happens*, a readus la viață ideea că și corpul joacă un rol important în abilitatea noastră de a gândi și simți.

La început, exact cum pățiseră William James și Carl Lange cu un secol mai devreme, n-a vrut să-l asculte nimeni. Când ne-am cunoscut, printr-un apel video efectuat de acasă de la el, din California, Damasio și-a amintit că un om de știință respectabil i-a spus că stările afective sunt „pentru fete” și că ar fi bine să rămână la „chestii serioase”, cum ar fi intelectul, dacă vrea să deslușească misterele minții<sup>9</sup>. I-a ignorat pe toți și, lucrând alături de soția și colaboratoarea lui de cursă lungă, Hanna Damasio, a petrecut mai bine de 30 de ani strângând dovezi care arată cât de necesar este corpul în producerea emoțiilor și a stărilor afective. Ideea de bază este de acum pe deplin acceptată în știința convențională.

Bud Craig, neurocercetător la Barrow Institute din Arizona, a fost un alt pionier al ideii de conștiință ancorată profund în corp. Craig, care a murit în 2023, și-a petrecut mai bine de două decenii cartografiind traseele nervilor senzoriali dinspre corp spre creier. La fel ca Damasio, și el credea că, la bază, conștiința se sprijină pe corp și pe nevoile sale curente. Munca lui a fost importantă și pentru că a extins ideea de interocepție de la ceva ce ținea de organele interne la un simț care cuprinde întregul corp, de la cele mai adânc ascunse organe până la mușchi și piele, arătând că durerea și

temperatura afectează felul în care ne simțim la fel de mult ca sângele care ne circulă prin corp și mâncarea din stomac. „Oamenii percep «trăiri» ale corpului, iar acestea le permit să își facă o idee despre starea organismului lor, aflându-se totodată la baza dispoziției afective și a stării emoționale”, scria Craig<sup>10</sup>.

Trăirile corpului – noțiune legată de senzații – stau la baza emoțiilor, însă majoritatea neurocercetătorilor sunt de acord că nu sunt același lucru. Trăirile corpului sunt „muzica de atmosferă” pe fondul căreia ne trăim viața: lucruri precum o neliniște vagă, o stare de vitalitate, confort sau oboseală. În contextul procesării predictive, sunt ca un fel de „flux în timp real” de erori de predicție, pe care le conștientizăm doar când devine necesar să intervenim pentru a le corecta sau când alegem intenționat să le ascultăm.

Emoțiile, pe de altă parte, sunt produsul interpretării de către creier a ceea ce a cauzat respectivele trăiri și a ce înseamnă acestea, susține Lisa Feldman Barrett, neurocercetător și autoare a cărții *Cum iau naștere emoțiile*. Spre exemplu, dacă ne simțim agitați sau avem fluturi în stomac, putem interpreta această stare drept entuziasm sau anxietate, în funcție de context. Iar asta, mi-a explicat Feldman Barrett, e de bine, fiindcă emoțiile sunt potențial mai maleabile decât trăirile elementare de rău sau bun, urgent sau mai puțin urgent. Putem alege să interpretăm senzația de fluturi în stomac drept entuziasm mai degrabă decât anxietate – cel puțin teoretic.

Trăirile pot părea mai puțin sofisticate decât emoțiile, însă joacă un rol important în construcția minții. În primul rând, ele constituie fundamentul conceptului elementar al sinelui: ideea că există un „eu” care nu se schimbă de la o zi la alta și care trăiește în lume procesând-o din interior.

„Trăirile afective îți spun, fără echivoc, ce ți se întâmplă”, mi-a explicat Damasio. „Dacă mă simt bine sau dacă simt durere e fiindcă am un corp și am o perspectivă asupra lui... E o parte din construcția sinelui.”<sup>11</sup> Cum nu suntem singurele animale care pot simți un val de adrenalină sau bătăi accelerate ale inimii, i-am sugerat lui Damasio că poate conștiința nu e exclusiv domeniul omului. „Așa e”, mi-a răspuns el. „E unul dintre aspectele în care oamenii greșesc foarte tare. Insistă să considere conștiința umană ceva special; eu cred că e exact la fel precum conștiința oricărei alte creaturi.”

Dacă are dreptate, se nasc întrebări incomode despre felul în care se poartă oamenii cu aproape toate celelalte specii de pe planetă – inclusiv cimpanzei, gorile și urangutani aflați în captivitate, ale căror sisteme nervoase și comportamente sociale seamănă cel mai mult cu ale noastre. Până acum, dezbaterile au fost centrate pe metode elementare de testare a conștiinței de sine, cum ar fi dacă un animal se recunoaște în oglindă, și demonstrații ale abilităților lor cognitive aproape umane. Însă în lumina argumentului lui Damasio, nu cum gândesc e relevant. Ar trebui să încercăm să ne dăm seama ce *simt*.

Damasio consideră că motivul pentru care conștiința se dovedește atât de dificil de explicat – atât la oameni, cât și la alte specii – e faptul că, în cea mai mare parte, eforturile noastre recente s-au concentrat exclusiv asupra creierului. „Oamenii vorbesc despre conștiință ca și cum ar fi un mister uriaș care ni se va dezvălui odată cu înțelegerea creierului – ceea ce nu e cazul. Nu e vorba despre creier – e vorba despre ceea ce realizează creierul, în colaborare cu sistemul interoceptiv, în raport cu corpul”, susține el.

Nu toată lumea îmbrățișează ideea de a extinde conceptul de conștiință cvasiumană și asupra altor

creaturi. Criticii susțin că această abordare nu ia în calcul posibilitatea ca animale cu creierul mai puțin dezvoltat să aibă aceleași senzații fizice ca noi, fără a le interpreta drept emoții. De exemplu, un leu ar putea avea senzația de stomac gol fără să „simtă” că îi e foame. Și poate că o gazelă nu trăiește nimic de genul fricii când observă un leu, deși inima ei va începe să bubue ca s-o pregătească să fugă. În plus, în afară de om, niciun alt animal nu pare înzestrat cu capacitatea mintală de a se deplasa înainte și înapoi de-a lungul unui parcurs cronologic imaginar, amintindu-și cum s-a simțit în trecut și anticipând cu entuziasm viitorul. La oameni, această abilitate este considerată un element-cheie al conceptului de sine. Dacă există și alte animale care au această abilitate – și dacă pot fi considerate conștiente în caz contrar – e o cu totul altă dezbateră.

Cu toate acestea, important este că, pe măsură ce se tot acumulează dovezi privind rolul corpului în construcția minții, neurocercetătorii încep să ajungă la un consens în privința faptului că percepția sinelui, ca eu care nu se schimbă de la o zi la alta, e ancorată în interacțiunile corp-creier care au evoluat pentru a facilita supraviețuirea. Iar acum toată lumea e de acord că doar creierul, luat separat, nu e suficient pentru a genera experiența interioară complexă pe care o numim conștiință.

## Ar putea roboții să învețe să le pese?

Această nouă viziune integrată a unei conștiințe are implicații pentru speranțele – și temerile – noastre vizând potențiala apariție a unor forme de inteligență artificială (IA) conștiente. IA joacă deja un rol important