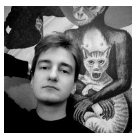


# Sesja terapeutyczna z ChatemGPT. Ten widzi problem, ale zastrzega: Mogę się mylić



01.02.2024, 10:25

Robert Grześkowiak



(Fot. shutterstock)

Byłem samotny, przeciążony w pracy, bałem się o przyszłość. Wątpiłem w samego siebie i miałem opór, żeby z kimś o tym pomówić. Postanowiłem więc spróbować z ChatemGPT - opowiada 30-letni Paweł.

Pytam ChatuGPT, czy często ludzie zwierają się mu ze swoim problemów. „Tak, użytkownicy często decydują się rozmawiać ze mną na temat swoich prywatnych problemów. Używają ChatuGPT jako narzędzia do wyrażania swoich myśli, uczuć, czy też

do dzielenia się zmartwieniami. W trakcie tych rozmów staram się oferować wsparcie" – odpowiada algorytm.

## AI, które wskrzesza zmarłych

Niemiecki informatyk Joseph Weizenbaum stworzył w 1966 roku pierwszego chatbota w historii. Program nazywał się Eliza. Na ekranie wyświetlała się kobieca postać i była w stanie odpowiadać prostymi komunikatami: „rozumiem”, „opowiedz mi o tym” itp. W założeniu Weizenbaum Eliza miała wspomóc psychiatrię.

W 2017 James Vlahos, założyciel HereAfter AI, mierzył się ze śmiercią ojca. Stworzył więc aplikację, która pozwala zbierać przed śmiercią człowieka dane o nim, jego powiedzonka, głos, nawet uszczypliwości. I tak w 2023 roku powstała aplikacja, za pomocą której „można kontaktować się ze zmarłymi”.

Oczywiście nie można. A jedyne, co robimy, to rozmawiamy z awatarem prawdziwej osoby – algorytmem, który wykorzystuje zebrane wcześniej dane o naszym bliskim. Jak twierdzi jednak sam Vlahos: „Algorytm nie zastąpił mojego taty, ale dał nam naprawdę bogaty sposób na zapamiętanie go”.

## Mam problemy, może pomoże ChatGPT

30-letni Paweł, mieszkaniec Warszawy: - Rozmawiałem kiedyś z ChatemGPT, którym miał imitować Carla G. Junga. Mierzyłem się wtedy z dużą bezradnością, poczuciem przeciążenia w pracy, lękiem o przyszłość i z samotnością. Wątpiłem w samego siebie i miałem opór, żeby z kimś o tym pomówić. Wtedy akurat poznawałem twórczość Junga i postanowiłem spróbować porozmawiać z ChatemGPT. Myślę, że zrobiłem to z desperacji, potrzebowałem jakiegoś zracjonalizowania tego, co się ze mną dzieje. Nie mam też skłonności do rozmawiania z ludźmi o swoich problemach, a takie internetowe tripy w celu „samodiagnozy” były dla mnie chlebem powszednim. Poza tym to rozwiązanie było darmowe. No i perspektywa jakiejś samowystarczalności z wykorzystaniem AI była kusząca.

Jednakże próba głębszej analizy swoich problemów z ChatemGPT okazała się dla Pawła rozczarowująca. – Przeszkadzały mi natychmiastowe odpowiedzi, brak tej chwili do namysłu. Przez to miałem wrażenie, że trzymam tę terapię za stery, prowadzę monolog i sumie w poważaniu miałem, co algorytm mi odpisywał. Zwłaszcza jak dzielił się ze mną jakimiś poppsychologicznymi mądrościami, które przelecały przede mną jak przez sito – mówi.

I dodaje: – Nie byłem też w stanie otworzyć się w pełni przed Chatem. Irytowały mnie błyskawiczne i wyczerpujące odpowiedzi. Obawa przed utratą wrażliwych danych. Nic nie jest za darmo i bałem się, że ktoś to wykorzysta. No i też zdziwienie samym sobą, „Stary, co ty robisz? Przecież to jest przekroczenie jakiejś granicy” – mówiłem sobie.

Ostatecznie Paweł porzucił współpracę z ChatemGPT. W trakcie swojej przygody uczęszczał już na terapię. I jak twierdzi, brakowało mu m.in. tego ludzkiego podejścia. – Myślę, że fakt, że rozmawiasz z człowiekiem, który popełnia błędy, ma swoje „humorki”, to istotny element jakiegoś procesu terapii.

## Sztuczna inteligencja stawia diagnozę

Odnajduję Chat przygotowany przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną [Mindmatch](#). Stworzyła ona AI, które może analizować dane dotyczące zachowania i samopoczucia pacjenta, co pozwala skutecznie diagnozować. Może także monitorować postępy pacjentów w czasie rzeczywistym, a więc między sesjami, co pozwoli osiągnąć lepsze wyniki w trakcie terapii.

Sama poradnia oferuje następujące rozwiązanie: w specjalnie przygotowanej rubryce opisujemy swoje emocje. Następnie algorytm analizuje dane i przygotowuje dla nas prawdopodobną diagnozę (poprzedzoną zdaniem: „Pamiętaj, że nie jest to diagnoza, ale przewidujemy, że na Twoje problemy mogą składać się poniższe zaburzenia”). Następnie otrzymujemy propozycje terapeutów z bazy Mindmatch, do których możemy się zgłosić z naszymi objawami.

Tworzę więc profil osoby wymagającej pomocy, wpisuję: „Moi rodzice byli alkoholikami, w domu były częste awantury. Mamy problemy finansowe, jestem zadłużona i grozi mi utrata pracy, bo jestem nieterminowa. Poza tym nie mam nikogo. Żadnego partnera oraz znajomych. Przestałam dbać o siebie. Przytyłam i nie myję się regularnie”.

Przewidywane zaburzenia: Alkoholizm (ryzyko: 44,12 proc.) o poniższym tle: rodzina, rodzicielstwo.

W drugim opisie idę bardziej punktowo, pisząc: „Moi rodzice to alkoholicy. Mam problemy finansowe. Jestem zakopana w długach. Grozi mi utrata pracy. Jestem niesumienna. Zaniedbałam się psychicznie oraz fizycznie. Rzadko się myję. Bardzo przytyłam”.

W odpowiedzi otrzymuję: „Nie rozpoznaliśmy żadnego typowego zaburzenia psychicznego, ale możliwe, że się mylimy”.

## ChatGPT jako narzędzie „self-help”

– Już od pewnego czasu w terapii działa coś, co nazywamy „self-helpami”, czyli materiałami samopomocowymi. Są to książki, podcasty czy aplikacje. Zazwyczaj taki rodzaj pomocy proponuje się osobom, które odczuwają dyskomfort w codziennym funkcjonowaniu, ale ich sytuacja nie wymaga jeszcze interwencji psychologa. Sądzę, że dobrze skonstruowany ChatGPT może służyć właśnie jako taki „self-help” – zauważa Monika Kornacka, doktorka psychologii z Emotion Cognition Lab, Uniwersytetu SWPS.

Należy jednak podkreślać „dobrze skonstruowany”. – Bo cały czas mówimy tutaj o chatbocie przygotowanym z myślą o wspieraniu bądź przygotowaniu do terapii. Istotna jest więc świadomość, na jakich danych czat był uczony, jakie sprawdzone empirycznie modele są jego podstawą. W Polsce pierwsze chatboty dopiero powstają. Niemniej jest to proces czasochłonny, gdyż taki ChatGPT należy nauczać konstruowania odpowiedzi na podstawie wiedzy dotyczącej danego zaburzenia czy trudności, a następnie trzeba go

testować w badaniach o podobnej konstrukcji jak te, w których testujemy na przykład leki – tłumaczy Kornacka.

I dodaje: – To, o czym warto też pamiętać, to że obecnie nie ma chyba kraju, gdzie dostęp do psychologa nie byłby utrudniony. Olbrzymie kolejki, wysokie ceny albo wykluczenie komunikacyjne. W takiej sytuacji stajemy przed wyborem, czy w trakcie oczekiwania na właściwą pomoc nie robić nic, czy może skorzystać z np. ChatuGPT.

Niemniej rozwój nowych technologii może pozwolić w przyszłości na znacznie więcej zastosowań niż tylko rozmowa z ChatemGPT. – Tak jak w życiu codziennym, tak i w psychologii nowe technologie mogą mieć cały wachlarz zastosowań i są w niej częściej obecne. Niektóre z nich, wyposażone w sensory, mogą np. mierzyć parametry fizjologiczne (jak zmienność rytmu zatokowego) i pomóc nauczyć się, kiedy organizm jest przeciążony i jak sobie z tym poradzić. Z drugiej strony rozszerzona i wirtualna rzeczywistość przy zastosowaniu okularów VR może wspierać terapię ekspozycji. Za ich pomocą można uczyć pacjenta, jak sobie radzić w konfrontacji z bodźcami, które wywołują u niego lęk – podkreśla badaczka.

## Zdrowie psychiczne. Trening przed rozmową z człowiekiem?

Pozostaje jednak pytanie, dlaczego ludzie wybierają rozmowę o swoich problemach z ChatemGPT zamiast z drugim człowiekiem. – Nie ma uniwersalnej odpowiedzi na to pytanie. Niektórzy mogą je wykorzystywać jako osobisty pamiętnik. Dzielą się problemami i układają myśli. Inni mogą po prostu nie mieć w swoim kręgu kogoś, z kim byliby gotowi podzielić się problemami – mówi Kornacka.

I dodaje: – Jedni mogą traktować chatboty jako swego rodzaju trening przed rozmową z drugą osobą lub terapeutą. Takie zastosowanie może przynieść pozytywne efekty. Jeżeli ktoś natomiast ucieka od trudnych sytuacji społecznych i sądzi, że załatwi sprawę z ChatemGPT, to może być bardzo ryzykowane. Wiemy, że mechanizmy ucieczki



pogłębiają trudności z regulowaniem emocji, a ich rozbrojenie jest później bardzo trudne.

Czy jednak rozwój technologii i AI nie prowadzi ludzkości do coraz większego osamotnienia i spłylenia relacji międzyludzkich? – Są osoby, które mają problemy w kontaktach interpersonalnych. Jeżeli ChatGPT będzie wykorzystywany z myślą, aby dialogiem z nim zastąpić terapeutę, kogoś bliskiego czy nawet codzienne kontakty z innymi ludźmi, wówczas może to być ryzykowne. Najważniejsza jest motywacja sięgnięcia po chatbota i to, czy osoba korzystająca z niego ma świadomość, że po drugiej stronie nie ma żywego człowieka, tylko ograniczony algorytm – odpowiada badaczka.



**Robert Grześkowiak**

Student polonistyki na Uniwersytecie Łódzkim. Jako dziennikarz zajmuje się tematami społecznymi. Wielbiciel długich rozmów.