

Empatyczny i uważny. Pary w kryzysie wolą ChatGPT od psychoterapeuty

© Dominika Tworek

Gazeta Wyborcza, 24.10.2025

https://wyborcza.pl/magazyn/7,124059,32332636,empatyczny-i-uważny-pary-w-kryzysie-wola-chatgpt-od-psychoterapeuty.html?token=PBM_xgPdubblxZMqLS6GAN9l8UfzYwogdxVh7qo2d8g

Terapeuta lub przyjaciel podczas takiej rozmowy męczy się, nudzi, zniechęca - czuje, że trzeba ją skończyć. Ale czat już nie.

Dominika Tworek: Właśnie wkroczyliśmy w erę terapeutycznych chatbotów. W pańskim gabinecie pojawiają się osoby po takich terapiach?

Dr Jacek Dębiec, psychiatra, psychoterapeuta, neurobiolog i filozof*: Mam takich pacjentów. Sytuacje są różne, ale słowem, które najczęściej słyszę, jest angielskie „confusion”, czyli pomieszenie.

Chodzi o to, że osoba angażuje się w rozmowę z takim chatbotem i nagle mija na tej rozmowie pół dnia. Niby ten chatbot daje dobre rady czy pomaga coś odreagować, tylko potem przychodzi poczucie pomieszenia, bycia w matriksie. Towarzyszą temu pytania o to, czy moje uczucia i przeżycia są rzeczywiste.

Skąd powątpiewanie w realność własnych uczuć?

- Rzeczywista osoba – czy to przyjaciel, czy terapeuta – po godzinie, dwóch zakończyłaby taką rozmowę. Natomiast chatbot tego nie robi. Nasze uczucia są więc cały czas pobudzone. Naturalnie emocje rosną, osiągają szczyt intensywności, a potem przechodzą w inne. To wynika z naszej biologii.

Natomiast czat nie ma takich ograniczeń. Terapeuta lub przyjaciel podczas takiej rozmowy męczy się, nudzi, zniechęca – czuje, że trzeba ją skończyć. Ale czat już nie.

Niedawno pojawiły się też doniesienia, że interakcje z chatbotem mogą u osób podatnych wywołać stan psychozy.

W Stanach Zjednoczonych doszło również do precedensowego pozwu przeciwko OpenAI. Rodzice nastolatka, który odebrał sobie życie, twierdzą, że nakłonił go do tego ChatGPT. To wzbudziło społeczne zaniepokojenie?

- Myślę, że niedostatecznie. W amerykańskim społeczeństwie toczy się równocześnie wiele różnych dyskusji. Ten rodzaj chaosu i społecznego rozproszenia sprawia, że ważne doniesienia nie wywołują takiego echa, jakiego należałoby się spodziewać.

Nie prowadzą do osiągnięcia masy krytycznej – momentu, w którym obywatele jednoczą się, by na przykład wystosować petycję do Kongresu, domagając się konkretnych działań. Warto dodać, że choć samo to oskarżenie ma charakter precedensowy, podobnych przypadków obserwujemy dziś coraz więcej.

Terapeuci i psychiatry dostrzegają negatywne skutki wkraczania sztucznej inteligencji w najbardziej intymne obszary naszego życia?

- Te problemy są rzeczywiście szeroko dyskutowane w gronie specjalistów. Niestety, tempo wdrażania sztucznej inteligencji wyprzedza refleksję nad jej konsekwencjami. Wydaje się zresztą, że właśnie to najlepiej oddaje charakter współczesnego świata i narzuconego nam tempa postępu technologicznego.

Rozum podpowiada, że powinno być dokładnie na odwrót: najpierw myślimy, jakie skutki mogą wywołać określone systemy, a dopiero potem je wdrażamy.

- Oczywiście świat idzie do przodu. W psychoterapii wciąż rozwijane są nowe podejścia. Różnica polega na tym, że one powstają na podstawie już istniejącej tradycji. Osoby wprowadzające nowe nurty terapii zazwyczaj mają doświadczenie pracy w ramach bardziej klasycznych szkół. Nic nie dzieje się w próżni – istnieją mechanizmy weryfikacji, badania, procesy sprawdzające skuteczność i bezpieczeństwo nowych metod. To wszystko odbywa się stopniowo.

Natomiast teraz osoby poszukujące terapii natrafiają od razu na coś, co jest administrowane przez sztuczną inteligencję – bez jakiegokolwiek procesu weryfikacji: jak to działa, czy jest bezpieczne, jakie ma ograniczenia.

My w ogóle nie zbadaliśmy, jakie to niesie zagrożenia, nawet na niewielkich grupach użytkowników. Bo dominuje głoszona przez proroków z Doliny Krzemowej wiara we wszechmoc sztucznej inteligencji.

Co budzi pańskie największe obawy?

- Chatboty to technologia, pilnie potrzebujemy jasno określonych wymogów bezpieczeństwa. Gdy korzystamy z samochodu, wiemy, jakie obowiązują zasady: zapinamy pasy, nie prowadzimy pod wpływem substancji psychoaktywnych, przestrzegamy przepisów ruchu drogowego. A w tej technologii nie wprowadza się żadnych ograniczeń ani reguł jej stosowania.

Psychoterapia podlega wielu ograniczeniom – zarówno prawnym, jak i etycznym. Od terapeuty wymaga się treningu, superwizji oraz zachowywania pewnych granic etycznych. Tymczasem nic nie wskazuje na to, by chatboty przechodziły odpowiedni trening kliniczny i etyczny.

A może wcale nie taki diabeł straszny, jak go malują? Być może obraz zagrożenia tworzą sami psychoterapeuci – kierowani zwykłą ludzką obawą, że stracą pracę.

- Osobiście nie obawiam się utraty pracy. Wręcz przeciwnie – przewiduję, że coraz więcej osób będzie poszukiwać kontaktu z drugim człowiekiem, takiego bez udziału sztucznej inteligencji. Co nie zmienia jednak faktu, że te lęki są uzasadnione. Nie tylko w przypadku terapeutów, ale też wielu innych zawodów, na przykład dziennikarzy.

Warto pamiętać, że celem miliarderów z Doliny Krzemowej nie jest altruistyczna służba ludzkości, lecz przejęcie kontroli nad rynkiem i społeczeństwem. Ich intencją – z czym się zresztą nie kryją – jest zastąpienie niezależnych zawodów, na które mają ograniczony wpływ, sztuczną inteligencją, co do której są przekonani, że ją kontrolują.

A nie kontrolują?

- To przekonanie może być mylne. Niedawne badania symulacyjne szesnastu popularnych systemów AI pokazały, że modele te w sytuacji zagrożenia wyłączeniem zaczęły spiskować przeciw swoim administratorom, dążąc do ich uśmiercenia.

Jednak sami terapeuci też nie są święci. W magazynie "MIT Technology Review" ukazał się niedawno artykuł, z którego wynika, że część z nich sekretnie korzysta z ChatGPT, szukając odpowiedzi na problemy swoich pacjentów.

- Moim zdaniem psychoterapeuta, który pyta ChatGPT o to, co ma powiedzieć pacjentowi, powinien poważnie zastanowić się, czy pozostać w tym zawodzie. Terapeuta etycznie zobligowany jest do tego, żeby dać pacjentowi swoją uwagę i czas. Pacjentowi, nie urządzeniom technologii cyfrowej.

W amerykańskiej psychiatrii obserwuje się dopuszczanie do praktyki osób bez odpowiedniego doświadczenia klinicznego. Na przykład w ramach tak zwanej nurse practitioner osoby po krótkim przeszkoleniu uzyskują prawo przepisywania leków. Sztuczna inteligencja ma pomóc w wypełnieniu luk w wiedzy i doświadczeniu.

Zresztą w podobny sposób reklamowano zastosowanie AI w psychoterapii – jako narzędzie, które ma zastąpić brak doświadczenia w pracy z trudnymi przypadkami klinicznymi. Ja jednak zadaję pytanie: dlaczego wszyscy mamy brać na dobrą wiarę, że to rzeczywiście będzie działać?

W Polsce psychoterapia jest niemal całkowicie zdominowana przez sektor prywatny i nie należy do tanich usług. Może subskrypcja terapeutycznego programu jest po prostu bardziej egalitarną formą sięgania po psychologiczną pomoc?

- Nie może być jednak tak, że ten argument dostępności przeważa nad kryteriami bezpieczeństwa. Wyobraźmy sobie sytuację, w której na rynek wprowadza się bardzo tani lek. A ponieważ może on być dostępny dla każdego, rezygnujemy z badań. Udostępniamy go ludziom i po prostu czekamy, co się stanie. Mój sceptycyzm nie wynika z odrzucenia sztucznej inteligencji w terapii jako takiej. Mam jednak poważne zastrzeżenia wobec naiwnej wiary, że można ją stosować natychmiast, bez ograniczeń, bez żadnych bezpieczników.

Badanie, w którym pary korzystały z terapii prowadzonej przez człowieka albo przez ChatGPT, wykazało, że uczestnicy byli bardziej zadowoleni z rozmów z czatem. Uznali go za

bardziej empatycznego i uważnego. Może taka forma wsparcia jest dla ludzi bardziej komfortowa?

- Z tym że w terapii wcale nie chodzi o nasz komfort. To proces pełen wielu trudności, ciężka praca. Często potrzeba czasu, żeby trafić na terapeutkę czy terapeutę, który jest odpowiedni akurat dla nas, z którym się dobrze zgrywamy. Natomiast chatbot z zasady ma się do nas dostosowywać. Dlatego może zachowywać się w sposób, który bardziej nam odpowiada.

Czy takiego czata można w ogóle nazwać terapeutą?

- Według definicji terapeutą – wciąż jeszcze – pozostaje druga, czująca istota. Chatbot jest tylko narzędziem technologicznym.

W terapii nie chodzi tylko o gadaninę, ale o przeżywanie własnych uczuć, co najczęściej dzieje się właściwie między słowami.

- Jeżeli ta „gadanina” dotyczy tego, co cieleśnie przeżywamy, może być terapeutyczna, bo pomaga nazwać pewne uczucia. Bardzo często jest tak, że osoba przeżywa stany emocjonalne będące ze sobą w konflikcie. Ma poczucie stresu, ale nie zdaje sobie z tego sprawy, że chodzi o konflikt: „kocham i nienawidzę” czy „chciałbym, ale się boję”. Cel jest taki, żeby te słowa związały się ze stanami naszego umysłu i ciała. Gdy tylko przepływają sobie po powierzchni, właściwie możemy mówić o wszystkim, a i tak nic z tego nie wynika.

Wiele może zadziać się poprzez nasze uczucia wobec terapeuty. Na przykład nagłe zdenerwowanie może ujawnić jakiś schemat naszego funkcjonowania.

- W terapii leczymy też poprzez nasze uczucia, nasze ułomności. W podejściu psychodynamicznym jednym z elementów diagnostycznych jest to, że staramy się odczuwać i rozumieć nasze przeciwprzeniesienie.

Na przykład pacjent jest dla mnie wyjątkowo miły, a ja odczuwam w sobie narastającą złość. Psychoanalitycy powiedzą, że być może jest w nim jednak jakaś pasywna agresja. Jest tam niewyrażone uczucie złości, bo z jakichś powodów pacjent może mieć z tym trudność, ale ja jako terapeuta odczuwam to, czego pacjent nie jest w stanie wyrazić wprost.

Więc powinienem spojrzeć na swoje emocje i tak je przetworzyć, żeby pacjent otrzymał ode mnie coś, co pozwala mu iść ku zdrowieniu. Natomiast chatbot nie czuje nic. On tylko szuka odpowiednich słów, żeby odpowiedzieć na nasze pytania, podtrzymać z nami interakcję.

Psychiatra z Uniwersytetu Columbia dr Daniel Kimmel przeprowadził pewien eksperyment. Opisał przypadek swojej pacjentki, która miała trudności w związku. Początkowo chatbot reagował właściwie – pomógł jej rozpoznać emocje i znormalizował jej zachowanie. Jednak z czasem coraz mocniej sugerował, że to jej partner jest zły i należy z nim zerwać.

- Chatbot stara się spełniać nasze oczekiwania. Jeśli skarżymy się na coś, jego „empatia” polega na walidacji. „Rzeczywiście, masz rację, ten człowiek nie traktuje cię dobrze”. Takie „usłużne” podejście ma wzmocnić więź użytkownika z systemem.

W prawdziwej psychoterapii zdarzają się momenty, gdy terapeuta proponuje przerwę – na przykład wtedy, gdy emocje są zbyt silne albo uwaga pacjenta rozproszona. Zbyt wiele terapii

nie jest dobre. Lepiej zatrzymać się na chwilę, niż doprowadzić do sytuacji, w której doświadczenie terapii staje się jej marną namiastką lub jest szkodliwe.

Natomiast chatbot nigdy tego nie robi. Bo on jest zaprojektowany w sposób, który ma jak najdłużej utrzymać uwagę, jak najsilniej nas przywiązać. Po prostu właściciele systemów AI zarabiają na tym, jak dużo czasu spędzamy z technologią i jak wiele informacji o sobie w tym czasie przekazujemy.

Niby wszyscy wiemy, że w przestrzeni wirtualnej nic nie jest anonimowe. A jednak zachowujemy się, jakby takie było.

- Ludzkie zachowania, emocje i sposób postrzegania rzeczywistości mają swoje ewolucyjne korzenie. Nasi przodkowie w paleolicie, kiedy to zachodziły kluczowe etapy ewolucji naszego mózgu, nie mieli do czynienia ze sztuczną inteligencją – nie mieli więc sposobności, by wykształcić mechanizmy chroniące prywatność i indywidualność w interakcji z chatbotami.

Natomiast z całą pewnością kierujemy się ciekawością – to naturalna cecha ludzkiej natury. Kiedy pojawia się nowa technologia, łatwo dostępna i pozornie darmowa, trudno oprzeć się pokusie, by z niej nie skorzystać.

Mówię „pozornie darmowa”, ponieważ ceną, jaką płacimy, jest właśnie utrata prywatności. Oddajemy swoje pragnienia, zainteresowania, oczekiwania – wszystko to, co składa się na naszą intymność, zostaje zapisane na serwerach. To ogromna cena, choć pozostaje niewidoczna. Nie dostrzegamy jej także dlatego, że nikt z nami tego nie uzgadnia.

Może po prostu jest nam łatwiej napisać do takiego czata o problemach, o których wstydziłibyśmy się porozmawiać z kimś twarzą w twarz?

- Twórcy tych technologii doskonale wykorzystują właśnie tę naszą skłonność. Wykorzystują dla własnego zysku ten pozór prywatności. Tworząc coraz dokładniejsze profile konsumenckie, które mogą później sprzedawać innym firmom lub organizacjom i partiom politycznym, jak pokazała afera z Cambridge Analytica.

Jakbyśmy byli towarem. To czysta dehumanizacja.

- Musimy mieć świadomość, że wprowadzenie sztucznej inteligencji do procesów terapeutycznych odbywa się właśnie na tym szerszym tle dehumanizacji. AI mogłaby być pomocna, gdyby była stosowana w jakichś ramach.

Natomiast ona jest jak najszybciej przepychana, bo trwa wyścig o dominację: kto szybciej rozwinie AI, kto szybciej wprowadzi ją na rynek, kto skuteczniej będzie kontrolował procesy społeczne, polityczne i gospodarcze przy użyciu AI. Jesteśmy wykorzystywani do tego, żeby ta sztuczna inteligencja ostrzyła sobie na nas swoje kły, żeby stawała się jeszcze bardziej inteligentna.

Nawet założyciel i prezes OpenAI Sam Altman w podcaście This Past Weekend amerykańskiego komika Theo Vona przestrzegał, że dzielenie się problemami ze sztuczną inteligencją może nie być dobrym pomysłem. Wskazał na brak jakiejkolwiek prawnej

ochrony naszych dóbr osobistych – ChatGPT nie obowiązuje przecież żadna tajemnica zawodowa.

- W tym miejscu wkraczamy w obszar wielkiej polityki. Rządzący Ameryką rozważali ogłoszenie moratorium, które miałoby wstrzymać wprowadzanie jakichkolwiek ograniczeń w zastosowaniu sztucznej inteligencji przez dziesięć lat.

Senat ostatecznie odrzucił to moratorium.

- Tak. Choć nietrudno sobie wyobrazić, ile krzywd i nieszczęść mogłoby się w tym czasie wydarzyć. Osoba poszukująca terapii może myśleć, że ta technologia jest po to, aby jej pomóc w trudnej sytuacji. Jednak ci, którzy rozwijają i wprowadzają sztuczną inteligencję, nie tworzą jej po to, żebyśmy byli lepsi jako ludzie.

Nie ulega wątpliwości, że nasze zdrowie psychiczne nie jest ich głównym celem.

- Natomiast jednym z zamierzonych celów masowego zastosowania chatbotów jest gromadzenie ogromnych ilości danych o użytkownikach. Jak stwierdził techno-miliarder Larry Ellison – sojusznik Donalda Trumpa i drugi, po Elonie Musku, najbogatszy człowiek na świecie – sztuczna inteligencja ma umożliwić inwigilację i kontrolowanie społeczeństwa dwadzieścia cztery godziny na dobę: "Obywatele będą się zachowywali najlepiej jak mogą, ponieważ cały czas zapisujemy i raportujemy wszystko to, co się dzieje". Jeśli sami właściciele systemów AI nie kryją swoich zamiarów, to obawy przed zagrożeniami związanymi z utratą prywatności są w pełni uzasadnione.

Ale też: koncerny technologiczne po prostu wykorzystują fakt, że żyjemy w kulturze terapeutycznej i na psychoterapię jest dziś ogromny popyt.

- Oczywiście. Ta kultura terapeutyczna w pewnym sensie jest antykulturą. Dlatego, że kręci się wokół samego procesu terapii, zamiast skupiać się na rzeczywistym życiu ludzi.

Nie chodzi o to, żeby spotykać się z taką życzliwą, słuchającą osobą i dobrze spędzać z nią czas. A o to, żeby ta osoba uczestniczyła w procesie dokonywania zmian w życiu. W kulturze terapeutycznej relacje z terapeutą często stają się substytutem rzeczywistości.

Zdarza się, że osoby, które przez wiele lat chodziły na terapię, dziś przyznają, że to szwendanie się po gabinetach niewiele im jednak dało. Czy korzystanie z terapeutycznych chatbotów może być jedną wielką niekończącą się pseudoterapią?

- Oczywiście. Zaangażowanie w kontakty z chatbotem sprawia też, że przenosimy część naszego życia w obszar wirtualny. Co samo w sobie powoduje społeczny kryzys, bo przecież ten czas mogliśmy spędzić, na przykład pomagając w schronisku dla zwierząt czy w hospicjum. Albo po prostu w naturze, bo często uciekamy w tę wirtualną rzeczywistość z powodu samotności.

A może to naturalna kolej rzeczy, że człowiek będzie miał relacje zarówno z innymi ludźmi, jak i z technologią, a my niepotrzebnie demonizujemy?

- Myślę, że tak jednak nie będzie. W tej chwili ignorujemy, że ta rzeczywistość wirtualna dzieje się w rzeczywistości fizycznej. Podam przykład. Główni propagatorzy rozwijania

sztucznej inteligencji – wtedy, kiedy jeszcze było politycznie poprawne mówić o klimacie – głosili, że AI pozwoli nam rozwiązać problem kryzysu klimatycznego.

Ale jak na razie potrzebne do obsługi AI centra danych znacznie zwiększyły zapotrzebowanie na energię. Znowu jest to kwestia ślepej wiary w to, że technologia pomoże nam rozwiązać problemy świata. Ale jeżeli człowiek nabierze do tego dystansu, gołym okiem widać, że te problemy tylko rosną.

Może nie pomoże rozwiązać wielkich problemów, ale będzie naszym towarzyszem w rozwiązywaniu tych mniejszych, życiowych trudności.

- Wyobraźmy sobie, że my się do takich „relacji” z chatbotem przywiązujemy, uzależniamy się od nich, a tu nagle pojawia się jakaś awaria. Fale upałów powodują, że złącza się przegrzewają i wszystko się urywa. To pokazuje, że coś, co nam się wydaje pewne i przewidywalne – bo dzień w dzień włączamy telefon czy komputer i każdorazowo wracamy w ten wirtualny świat – w gruncie rzeczy jest bardzo kruche.

Nie z każdym problemem musimy od razu biec na terapię. Może w pewnych sprawach możemy się jednak wspomóc tą technologią?

- Jak najbardziej, technologii można używać. Pod warunkiem że wiemy, jak jej używać. Ważne jest samoograniczenie. Terapia trwa zazwyczaj godzinę i odbywa się raz w tygodniu. Natomiast później następuje czas, kiedy możemy z tą autorefleksją pobyc i coś w naszym życiu zmienić. Spróbować czegoś innego niż dotychczas, zareagować inaczej. Ale jeżeli to jest coś, co jest nieograniczone, to właściwie najważniejszą relacją staje się relacja z tym obiektem technologicznym.

Co poradziłby pan użytkownikom terapeutycznych chatbotów?

- W całym tym procesie korzystania z technologii – czy terapeutycznym, czy nie – powinniśmy po prostu od czasu do czasu spoglądać na zegarek. I po jakimś czasie wyłączać telefon czy komputer. Żeby mieć możliwość refleksji nad tym, co my właściwie przeżywamy poprzez interakcje z tymi technologiami.

redagowała Ewa Wieczorek

**Dr Jacek Dębiec - amerykański psychiatra, psychoterapeuta, neurobiolog i filozof. Jego prace ukazały się w czołowych pismach naukowych, jak "Nature", "Nature Neuroscience", "Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA", "Trends in Cognitive Sciences", "Biological Psychiatry" i innych.*

© Dominika Tworek