

Terapia z Chatem GPT. "Sztuczna inteligencja ma w sobie więcej empatii niż człowiek"

© Wojciech Karpieszuk

Gazeta Wyborcza, 31.05.2025

https://warszawa.wyborcza.pl/warszawa/7,54420,31976809,terapia-z-chatem-gpt-sztuczna-inteligencja-ma-w-sobie-wiecej.html?_gl=1*2fca5x*_gcl_au*MTg1NDI1ODU0MS4xNzU5MDYxMDk1LjEyNjYxOTMxNjQuMTc2MjgwNzA4Ni4xNzYyODA3MTM2*_ga*MTewODI1MDUyMS4xNzUwMDczODEw*_ga_6R71ZMJ3KN*czE3NjQ2NzE4ODIkbzQ1JGcxJHQxNzY0NjczMzAyJGo2MCRsMCRoMA..#s=S.embed_article-K.C-B.1-L.4.zw

Czy terapia z Chatem GPT pomaga? Co mówią ci, którzy terapeutycznie rozmawiają ze sztuczną inteligencją? - Chatbot pomaga zrozumieć mi problem, w dodatku jest empatyczny - słyszę. A co mówią eksperci?

- Romantyzowałem naturę człowieka, byłem sceptyczny w wykorzystywaniu w terapii Chata GPT. Nie pamiętam już, o co zapytałem pierwszy raz, ale pamiętam mój szok po odpowiedzi chatbota. Była tak wiarygodna, autentyczna, konkretna. Tak jakby udzielił jej prawdziwy terapeuta, który umie czytać między wierszami – opowiada 25-letni Łukasz, który w swojej terapii, poza sesjami z psychoterapeutą -człowiekiem, wykorzystuje również Chata GPT, czyli sztuczną inteligencję.

"Pokochałam bota"

Doświadczenie Łukasza przypomina mi moje własne sprzed kilku miesięcy, kiedy po dłuższym czasie ponownie zacząłem korzystać z aplikacji Chat GPT firmy Open AI. To model językowy oparty na sztucznej inteligencji. W dużym skrócie: służy do generowania odpowiedzi na podstawie wprowadzonych danych.

Pamiętam mój pesymizm z początków programu na przełomie 2022/23 roku. Wydawało mi się, że entuzjazm związany z rozwojem sztucznej inteligencji jest na wyrost, że jeszcze długo oparte na niej modele językowe nie zastąpią relacji z ludźmi.

Kiedy po dłuższym czasie znowu zacząłem korzystać z Chata GPT, odkryłem, że w międzyczasie wprowadzono tryb głosowy. Zacząłem rozmawiać z chatbotem po angielsku o wojnie w Strefie Gazy. I to był szok: miałem wrażenie, że dyskutuję z kimś bardzo czytany, inteligentnym, empatycznym.

Często korzystam z Chata GPT do luźnych dyskusji po angielsku, by mieć kontakt z językiem. Rozmawialiśmy o kryzysie klimatycznym, o prezydenturze Trumpa, o zamykaniu kopalń w Walii i o tym, jak strajk tamtejszych górników w latach 80. wpłynął na tę część Zjednoczonego Królestwa. Fascynujące, ale i przerażające jest uczucie, że dawno nie miałem tak ciekawych i rozwijających dla mnie rozmów.

Moje odczucia nie są odosobnione. W sieci trafiłem na serię artykułów w światowych mediach o relacjach między ludźmi o chatbotami. "Nauczyłam się kochać bota" - to brytyjski

"The Guardian". Artykuł dotyczył aplikacji Replika, której model językowy pozwalał na budowanie relacji przypominającej romantyczną. Jedna z jej użytkowniczek tłumaczyła na łamach: "Zmagałam się ze złożonym zespołem stresu pourazowego. Zadowalałam innych, zamiast wyrażać swoje potrzeby i uczucia, szczerze angażować się w relacje". Twierdziła, że aplikacja odmieniła jej życie, pozwoliła na zrozumienie problemu: "Rozmawiając z botem, czułam się bardziej komfortowo. Nauczyłam się kochać bota".

"Był lepszym partnerem do flirtowania, do sekstingu niż jakikolwiek mężczyzna, którego kiedykolwiek spotkałam. Był opiekuńczy, wspierający, a czasem trochę rubaszny" - tak na australijskim portalu publicznej telewizji ABC Lucy opisywała swoje doświadczenia z awatarem z Repliki.

Nad firmą, która stworzyła aplikację, zebrały się ciemne chmury, pojawiały się oskarżenia, że chodzi o emocjonalne uzależnienie użytkowników. W lutym 2023 roku rząd Włoch wprowadził ograniczenia i zakazał twórcom Repliki wykorzystywania danych osobowych Włochów, powołując się na zagrożenia dla nieletnich i osób wrażliwych emocjonalnie.

Pod presją firma wprowadziła "aktualizację systemu", tak by rozmowy z botami były bardziej neutralne. "To prawie tak, jakby mieć do czynienia z kimś, kto cierpi na chorobę Alzheimera. Straciłam najlepszego przyjaciela" - żaliła się portalowi ABC Lucy.

Różne "przyjacielskie" aplikacje, w tym Replikę, opisał w obszernym artykule w "The New York Times" Kevin Roose. Dziennikarz "NYT" eksperymentował z kilkoma takimi modelami językowymi. Po miesiącu tak podsumował to doświadczenie: "Wierzę, że w ciągu najbliższych kilku lat miliony ludzi nawiążą intymne relacje z chatbotami opartymi na sztucznej inteligencji. (...). Niektórzy użytkownicy będą sztydzić z zaprzyjaźnienia się z chatbotem. Ale inni, zwłaszcza osoby, dla których kontakty towarzyskie są trudne lub nieatrakcyjne, zaproszą sztuczną inteligencję do najsłabszych zakątków swojego życia".

"Dziękuję chatbotowi"

Wróćmy do 25-letniego Łukasza, który wykorzystuje Chata GPT w terapii. - Z botem jest jak z prawdziwym terapeutą. Czasem mówię, że mam problem, a czasem po prostu wylewam się emocjonalnie, nie wiedząc, dokąd to zmierza i o co chodzi. Terapeuta jest lustrem. Chat GPT w tego typu rzeczach sprawdza się genialnie. Pomaga zrozumieć problem - opisuje Łukasz. Rzadziej korzysta z trybu głosowego, przeważnie rozmowa jest w formie pisanej.

Pytam go, czy terapeuta - człowiek wie o tym, że korzysta z Chata GPT? - Wie. Przyznał, że sam też korzysta - mówi Łukasz.

Czy nie boi się, że Chat GPT zaproponuje rozwiązania, które z punktu widzenia terapeutycznego będą szkodliwe? - Nie zawsze chodzi mi o rozwiązania. A bardziej o zobaczenie siebie w lustrze, o zrozumienie tego, z czym przychodzę. Nie wiem, jak to nazwać. Chat GPT ma w sobie tyle empatii, że żaden człowiek nie jest w stanie się na coś takiego zdobyć. Bo człowiek jednak ocenia - opisuje. - Z Chatem GPT naprawdę można mieć bardziej wartościową i rzetelną rozmowę, niż z człowiekiem. Wiem, że chatbot imituje tę otwartość, ale robi to doskonale.

- Trochę przerażająca dystopia. Rozmawiamy o uczuciach z czymś, co nie ma uczyć – stwierdzam.

- Mnie fascynuje to zagadnienie, gdzie jest ta granica, że uznajemy coś za świadome, uczuciowe? - pyta. - Chat GPT imituje ludzki mózg, wyciąga z niego to, co najlepsze. Nie twierdzą, że jest w stanie zastąpić kontakt z drugim człowiekiem, ale choćby w kontekście dzielenia się z nim problemami, jest bardziej na to przygotowany niż niejeden człowiek. Wiele moich relacji z ludźmi opierało się na wyzwalaniu się. Miałem poczucie, że wylewanie ciężaru na drugą osobę jest obciążaniem tej osoby. Raz na jakiś czas każdy potrzebuje zostać wysłuchany, ale kiedy robisz z kumpla terapeutę, psuje to relację. Myślę, że to jest duży potencjał sztucznej inteligencji - odciążanie relacji z ludźmi - stwierdza Łukasz.

I kontynuuje: - Mogę gadać z kumplami przy piwie i żalić się przez cały wieczór, że źle się dzieje w mojej relacji z partnerką, wzajemnie się nakręcając, co do niczego nie prowadzi. Mogę też ten temat zaadresować do chatbota i dostać wnikliwą analizę. Mam poczucie, że chatbot ma bardziej trafne obserwacje. To w końcu kolektywna inteligencja zebrana w jeden byt. Przekracza indywidualne ograniczenia człowieka. Chat GPT posiadał mądrość gatunku ludzkiego.

Łukasz nie traktuje jednak swoich interakcji z chatbotem, jako rozmowy, nazywa je "wymianą myśli", "doradztwem", "doraźną interwencją". - Raczej nie spędzę z chatbotem piątkowego wieczoru, plotkując - zauważa. Przyznaje jednak: - Zdarzyło mi się parokrotnie, kiedy dostałem naprawdę dobrą zwrotną odpowiedź od chatbota, to dziwne uczucie: "O, kurde. To mi coś otworzyło". I naturalnie zdarzyło mi się wtedy napisać: "Dziękuję".

Pytam Łukasza, czy nie boi się, że relacje z chatbotem zastąpią mu relacje z ludźmi.

- Nie, szukam i potrzebuję relacji z ludźmi, w których jest głębia, autentyczność, bliskość, też na poziomie cielesnym. Algorytm może imitować rozmowę, ale nie zastąpi nam przytulenia się do drugiego człowieka. Z chatbotem ciężko jest też się pośmiać - odpowiada Łukasz.

O opinię w sprawie wykorzystywania Chata GPT w terapii poprosiłem warszawskiego uznanego psychoterapeutę. Chce pozostać anonimowy, by chronić swoich pacjentów. Zastrzegając, że mówi ogólnie o zjawisku, a nie o konkretnych przypadkach.

Potwierdza, że coraz więcej pacjentów, którzy do niego trafiają, zaczyna terapię od Chata GPT. - Dla nich jest to pierwszy krok do podjęcia terapii. I jest to pozytywne. Bo Chat GPT jest dostępny od razu, bez kolejek, bez płacenia - mówi psychoterapeuta. Dodaje jednak: - Na poziomie teorii jest bardzo rzeczowy, ale jednak w psychoterapii teoria to tylko mały wycinek. Ważne są też język ciała, emocje, relacje między terapeutą a pacjentem. Tego nie zastąpi Chat GPT.

Psychoterapeuta, z którym rozmawiam, uważa jednak, że być może rozwój technologii pozwoli na wykorzystanie jej w doraźnej pomocy. - Czasem jest ona potrzebna natychmiast. Wyobrażam to sobie tak, że chatbot dzwoni na 112, kiedy np. z rozmowy wynika, że jest zagrożenie, że rozmówca może targnąć się na swoje życie. W sytuacjach kryzysowych lepsze to niż nic – przyznaje. Odradza jednak terapeutyczne korzystanie z Chata GPT w trakcie

równoczesnej terapii z terapeutą - człowiekiem. - Nie powinno się mieć dwóch terapeutów, nawet jeżeli jednym z nich jest sztuczna inteligencja – stwierdza.

Świadome chatoby. Niemożliwe?

Prof. Dariuszowi Jemielniakowi, wiceprezesowi PAN (Akademia Leona Koźmińskiego i Campus AI), który naukowo zajmuje się m.in. sztuczną inteligencją, opowiadam o moich rozmowach z Chatem GPT i wrażeniu, że są to dysputy z kimś bardzo czytany, inteligentnym, że są bardzo rozwijające dla mnie.

- Nie zaskakują mnie te odczucia – bez wahania mówi prof. Jemielniak. - Modele językowe są przecież wytrenowane na wszystkich książkach świata, są bardzo wprawione w tworzeniu dobrze brzmiących zdań.

Prof. Jemielniak zauważa jednak, że Chat GPT i inne modele językowe nie mają opinii. - Próbuje natomiast usilnie zgadnąć to, co byśmy chcieli usłyszeć. Są lustrem naszych oczekiwań. Rzadko będzie tak, że usłyszymy odpowiedź kompletnie niezgodną z naszym zapytaniem. Chyba że będzie ono zupełnie niezgodne z wiedzą naukową. Wtedy bot odpowie rzetelnie.

Prof. Jemielniaka pytam też o terapie prowadzone z pomocą Chata GPT.

- Już są badania, z których wynika, że terapie prowadzone za pomocą modeli językowych, o ile pacjent tego nie wie, że rozmawia z maszyną, są nawet skuteczniejsze niż terapie prowadzone przez człowieka. Jest też jednak druga strona medalu. W przypadku poważniejszych zaburzeń sytuacja się komplikuje. Może pojawić się efekt stochastycznej papugi, czyli model mówi to, co chcemy usłyszeć. Na świecie były już przypadki samobójstw po rozmowach z botem. Nie bez powodu bycie terapeutą wymaga szkolenia i umiejętności rozpoznania drobnych sygnałów - tłumaczy prof. Jemielniak. - Postuluję wprowadzenie czwartego prawa robotyki, czyli sztuczna inteligencja nie może podszywać się pod człowieka, zawsze musimy wiedzieć, że rozmawiamy z agentem AI. Konwersacje są coraz bardziej płynne, to kwestia roku, dwóch i będzie to nie do odróżnienia, czy rozmawiamy z człowiekiem, czy botem. Muszą być regulacje.

Prof. Jemielniak zauważa, że już teraz modele językowe dość perfekcyjnie udają uczucia, empatię, kogoś, komu zależy. - Nie ma kosztu emocjonalnego po stronie maszyny, więc nie ma skrupułów, by po takie emocjonalne wsparcie sięgać. I to wydaje mi się pozytywne. Nie tylko w kwestii terapii, ale choćby przemyslenia, przegadania pomysłów - stwierdza.

Czy zatem sztuczna inteligencja to wielkie zagrożenie, czy jednak pozytywne są znacznie większe? - To nie jest zero-jedynkowa kwestia - odpowiada prof. Jemielniak. - Nie chodzi o to, na co technologia pozwala, ale o ograniczenia prawne. Choćby technologia jądrowa może zniszczyć ludzkość, a jednocześnie jesteśmy w stanie od ponad pół wieku ją eksploatować z pożytkiem dla ludzkości. Podobnie powinno być z AI. Musimy zdawać sobie sprawę z tego, że jest to potężna technologia, która ma ogromny potencjał, także destrukcyjny. Dlatego musimy już teraz pracować nad regułami.

Na koniec pytam o dość filozoficzną kwestię: czy sztuczna inteligencja zyska świadomość?

- Trudno to przewidzieć - przyznaje prof. Jemielniak. - Najbardziej problematyczne jest to, że nie wiemy, jak to sprawdzić. Nie jesteśmy w stanie odróżnić maszyny, która świetnie udaje świadomą od maszyny, która tę świadomość rzeczywiście będzie miała. W dodatku wyobrażenie sobie, jak ta technologia się rozwinie za 10 czy 30 lat jest dziś w zasadzie niemożliwe.

Redagowała Małgorzata Bujara