

Az AI hatása mentális egészségünkre

Dr. Buda László Ph.D. orvossal, pszichiáterrel, pszichoterapeutával, az Ultrarövid Terápia és a SzomatoDráma módszerek megalkotójával beszélgettünk



Félnünk kell az AI-tól?

Mindenkinek szíve joga rettegni, de mint terapeuta nem javaslok, hogy ennek bárki sok energiát adjon. Az értelmes reakció az egy konstruktív, kíváncsi, odaforduló, együttműködésre kész attitűd, ezzel a fejlődő technológiával. Akik ettől elzárják magukat, azok lesznek a veszesei ennek a változási folyamatnak.

A szorongások időszaka elé nézünk ebben a fejlődő technológiai világban?

Nagyon felgyorsult a civilizáció változása, ezt nem igazán tudjuk követni idegrendszerileg, lelkileg, érzelmileg, sehogysem és ebből rengeteg feszültség származik... Az AI egy plusz lehetőség, amitől most lehet „parázni”. Ahhoz, hogy mentálisan jól legyünk, nagyon át kell gondolnunk, hogy mire is van igazán szükségünk.

Mire van szükségünk?

Régen ez egyszerű volt, tanulj fiam orvosnak vagy ügyvédnek, mert az mindig megél, de ezek a támpontok most egymás után szűnnek meg. Nagyon különböző oldalról jövő szakértők is azt mondják, hogy ebben a technológiai turbulenciában a lelki-mentális egészség és az önismert a legstabilabb horgony lesz. Ezzel érdemes foglalkozni, ezt érdemes fejleszteni.

És az önismeretünket majd egy géppel beszélve lehet fejleszteni?

Itt egy nagyon bonyolult, idegrendszer-jellegű szoftvert kell elképzelni inkább, mint egy hagyományos gépet. Ha tudom, hogy a másik oldalon egy gép van, viszont én szeretnék belül egy folyamaton keresztül menni, és ahogy az algoritmus válaszol, az nekem tökéletesen alkalmas arra, hogy a mentális folyamataimat működtessem és haladjak A-ból B-be – nos akkor ez remekül tud működni.

Egy mentálisan beteg ember tud függővé válni tőle?

Ehhez nem kell mentálisan betegnek lenni. Olyan erős, új lehetőséget nyit ki, mintha valakinek felajánlanám, hogy kap még egy homloklebenyt. Amennyit eddig tudott gondolkodni, annak a százszorosát még odateszem, hogy tessék, ezt használd nyugodtan, ki az, aki nem válna ettől bizonyos mértékig rögtön függővé? A kérdés inkább az lesz majd, hogy ezt a függőséget tudjuk-e majd kellő bölcsességgel integrálni a pszichénkben.

Ki tudja iktatni a humán gyógyítást?

Persze, ki is kell, hogy iktassa bizonyos mértékben. Egyébként – most nyersen fogalmazok –, az egészségügy magát iktatja ki szép fokozatos, ahogy elnézem.

A Google előjött egy olyan orvosi algoritmussal, ami nagyon sok interjún, orvos-beteg és AI-beteg találkozón alapul, mindenféle kísérleti szituációban vizsgálva azt, hogy az orvos adja a jobb ellátást vagy az AI. Az jött ki a 3 opció közül, hogy a leggyatrább eredmény hozza az, hogy csak orvos van.

Középen van az orvos és az AI együtt. A legtisztább, leghatékonyabb, legpontosabban dolgozó platform (diagnózisalkotás, kezelési javaslat, együttérző kommunikáció, páciens-elégedettség tekintetében) a sima AI lett, orvos nélkül. Ez azért zavarba ejtő, elgondolkodtató.

Az emberek többsége „öndiagnosztizál”, bármilyen tünetére az internet kutyvaszában keresgéli a válaszokat. Ezen változtathat az AI...?

Így van, jó esetben az AI összerendezi neked az adatokat és kiszűri a felesleges szerencsétlenkedést. Beírod vagy elmondod az összes tünetedet, esetleg beadod az eddigi zárójelentéseidet, és akkor ő ezt intelligensen áttekinti, óriási adatbázissal összevetve alaposan elemzi, megteszi a leghasznosabb javaslatokat – és mindezt 0-24-ben elérhető módon, nem elfáradva, nem terhelve szubjektív tévedésektől. Ennek mindenképpen jövője van.

Jó irányba ívelő jövővéje van?

Sokfelé ívelhet, de van egy nagyon erős, nagyon jó irányba mutató trendje, az biztos. Most mindenkinek a maga szakterületén érdemes nagyon figyelnie, hogy mire tud menni a bontakozó AI lehetőségekkel.

Nálunk, az emberekkel folytatott terápiás munkában óriási hangsúlyt kap a személyes jelenlét, a „humán faktor”, ugyanakkor a mi egész munkaterületünk – be kellett látnom – az AI által kapott lehetőségekkel jelentősen át fog színeződni.

Fantasztikus távlatok vannak a fejlesztők és a segítő foglalkozásúak előtt is! Öröm nézni – és persze hátborzongató is –, hová tudunk eljutni az ember-chatbot terápiás kommunikációban.

Visszatérve az ember-ember interakcióra, mi a lényege egy terápiának?

Leegyszerűsítve, a terápiának két kiemelkedően fontos funkciója van. Az egyik, hogy legyen egy stabil, őszinte kapcsolatunk valakivel, akivel az lehetek, aki vagyok. A másik funkciója az, hogy A-ból B-be segítsen. A korszerűség az utóbbi irányba mozdítja a mérleg nyelvét. Az Ultrarövid Terápiában is ez van inkább a fókuszban.

Mi kell ahhoz, hogy jól tudjuk használni az AI-t terápiás szempontból?

Ehhez az kell, hogy a rendszer működtesse az alapvető ultrarövid terápiás elveket, vagyis:

- az AI-val képesek legyünk egy biztonságos, bizalmi tér megélésére,
- az AI a történetünket olyan módon tudjon megérteni, az érzésekkel együtt feldolgozni, összefoglalni, hogy kliensként az legyen az élményünk, hogy mélyebben megért minket, mint akár mi saját magunkat
- az AI segíteni tud nekünk abban, hogy érzelmeket éljünk át, fejezzünk ki és megkönnyebbüljünk
- az AI adekvát módon támogató minket a döntéshozatalban és a továbblépésben.

Említetted, hogy tesztelted. Ez hogyan történt?

Egy fejlesztői csapattal egy saját Ultrarövid Terápiás algoritmust kezdtünk építeni, ChatGPT alapokon. Elolvastattuk vele a módszerről szóló tankönyvemet és betápláltunk egy, azaz egy esetleírást is.

Fiktív esetekkel teszteltem, hozzátartozók szerepének felvételére kértem, belső gyermek munkát is végeztünk, volt, hogy könnyekig meghatott a válasza... szóval, annyit mondhatok, ígéretes. Természetesen rengeteg fejlesztés és finomítás vár még ránk, ha egy biztonságos és hatékony rendszert szeretnénk építeni.

Mit vársz Te az AI-tól?

Személy szerint óriási kíváncsiággal várom, hogy merre fogunk elmozdulni. Úgy gondolom, hogy akik emberekkel foglalkoznak, azoknak kutya kötelessége ezen az áramlaton rajta tartaniuk a szemüket, érezni ennek a pulzusát és partnerként kezelni az új technológiákat.

Az a feladatunk, hogy minél biztonságosabban, hatékonyabban és humánusabban tudjuk szolgálni az emberiség azon részét, akit el tudunk érni.

Az interjút Valent-Csányi Adrienn készítette.