

Почему ИИ и чат GPT не заменит сессий с психологом? И каких психологов ИИ все-таки заменит?

Ты так подробно и регулярно отвечаешь на вопросы подписчиков, да ещё и бесплатно и в открытом доступе. Зачем? Человек ведь поймёт, в чём его затык и что с ним делать — и пойдёт его решать самостоятельно. А к тебе на консультацию не придёт, потому что ты ему уже помогла. Заочно и бесплатно.

Все 5+ лет, пока я веду регулярную рубрику «Вопрос психологу», слышу такое в свой адрес. Сейчас рубрика выходит по субботам в моём телеграм-канале <https://t.me/LianaPsy>, в открытом доступе, и любой человек, написав, может получить ясный и развернутый ответ на свой вопрос.

При этом я совершенно не беспокоюсь о том, что лишусь клиентов и заработка из-за того, что много, подробно и вне сессий помогаю своими ответами всем желающим.
И вот почему.

Если ваш вопрос можно решить ответом психолога, а также: книгой, статьей, советом или «беседой» с чатом GPT — то это не тот запрос, ради которого стоит идти к специалисту.

Ну или можно прийти на 2-3 консультации, чтобы разложить факты по полочкам, сэкономяв время.

Если проблема решается дополнительными знаниями или подбором алгоритма — то машина вполне справится, живой человек здесь не нужен.

К психологу в психотерапию, приходят не за готовыми ответами, а:

- За процессом поиска ответов.
- За увеличением телесной и эмоциональной чувствительности, которая позволяет услышать себя и свои истинные желания.
- За возможностью пережить боль и сложные чувства, которых бывает слишком много для одной психики и нужна вторая.

- За силами встретиться со своими переживаниями: страхом, стыдом, печалью, отчаянием, яростью, бессилием.
- За принятием ограничений и несовершенства.
- За фрустрацией неработающих паттернов поведения с одновременной поддержкой самой личности человека.
- За мужеством рискнуть пойти в новый опыт.
- За тем, чтобы у вашей жизни и изменений был свидетель, а у вас — проводник.
- За примером уважительного, бережного и поддерживающего взаимодействия.
- За подлинным человеческим контактом, без оценок, корысти, советов, поспешных выводов.

Всё это за гранью возможностей искусственно интеллекта.
И всегда будет за гранью.

Потому что психотерапия — это искусство, которое рождается из Диалога глаза в глаза и от сердца к сердцу ❤️

А как же знания, инсайты, причинно-следственные связи?

Они могут быть подспорьем. Однако, правильные ответы мы итак почти всегда знаем. Курильщику надо бросать курить. От абьюзеров и манипуляторов нужно уходить. Быть всегда удобной — плохо, и надо учиться себя беречь и любить. И так далее.

Если нам не хватает именно знаний — то это действительно уровень чата GPT, коуча, психолога-консультанта или мудрой подружки.

Обычно же знания сами по себе, увы, мало что решают. Поэтому ИИ сможет только упорядочивать и логически обрабатывать задачи, а для качественных и глубоких изменений всегда и по-прежнему нужен другой тонко чувствующий и со-настроенный на нас человек.

С заботой,
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт