

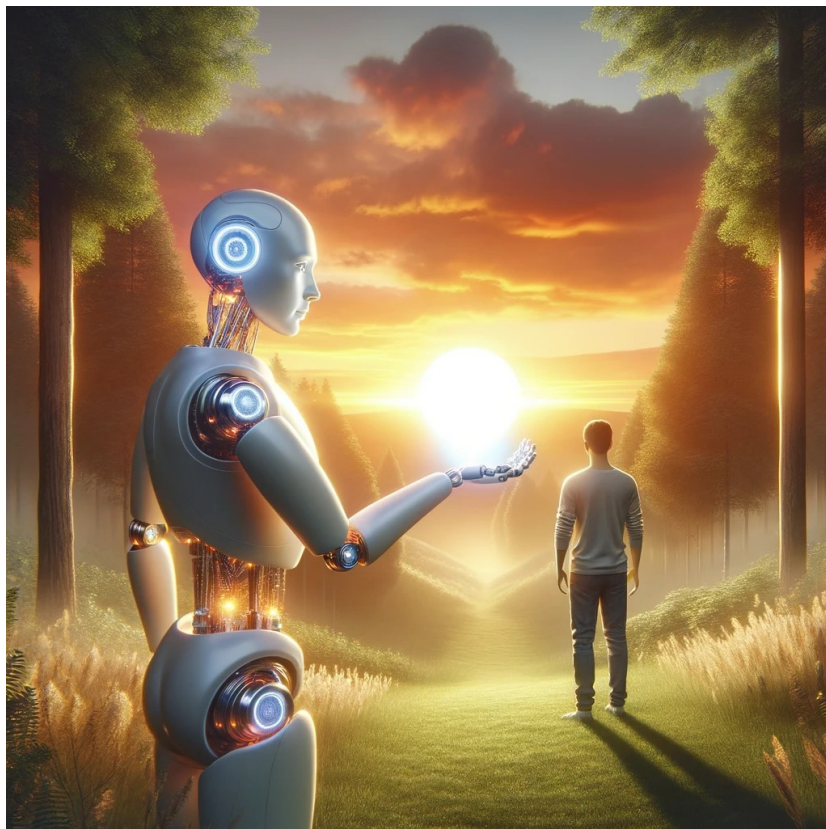
HOGYAN HAT A MESTERSÉGES INTELLIGENCIA (MI) AZ EMBEREK MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉRE ÉS AZ ÖNISMERETI/TERÁPIÁS MUNKÁRA?¹



¹Az alábbi szöveg egy interjúbeszélgetés alapján készült, melyet Valent-Csányi Adrienn rögzített és előszerkesztett (rövidített formában a Magnet újság 2024. tavaszi számában jelent meg). A teljes anyagot a ChatGPT újraírta, egyszerűsítette, ismeretterjesztő stílussal ruházta fel. Ezt végül magam javítottam, igazítottam, olyan módon, hogy a chatbot saját nyelvezetét és logikáját is megtartsam, és az eredeti mondanivaló is többé-kevésbé benne legyen. A saját stílusom teljesen elveszett, az eredeti beszélgetés némiképp csapongó jellege viszont megmaradt. A szöveget DALL-E segítségével illusztráltam.

Összefoglalás

A mesterséges intelligencia (MI) rohamos fejlődése új távlatokat nyit az önismereti munka és a terápia területén egyaránt, lehetőséget adva arra, hogy az emberek szélesebb körben férjenek hozzá mentális egészségüket támogató forrásokhoz. A szakembereknek odafigyeléssel kell követniük az MI fejlődését, hogy megtalálják azokat a módszereket, amelyekkel az MI-t etikus és hatékony módon lehet integrálni az önismereti/terápiás gyakorlatba. Az MI képes arra, hogy értő és empátikus beszélgetőpartnerként funkcionáljon, megkönnyítve a kliensek számára a gyász, a szégyen, a bűntudat és egyéb mély lelki problémák feldolgozását. A jövőben várhatóan tovább finomodik az MI képessége a komplex emberi érzelmek felismerésére és megértésére, bár felmerülnek etikai és jogi kihívások is, különösen az adatkezelés és -biztonság területén. A terapeuták és fejlesztők előtt álló feladat, hogy kiegyensúlyozzák az MI nyújtotta lehetőségeket és annak potenciális kockázatait, miközben az MI-t a terápiás folyamatok segítésére használják. Bár az MI bevezetésével megnőhet a veszélye annak, hogy az emberek egy virtuális világba menekülnek – ami távolíthatja őket a valóságtól és az emberi kapcsolatoktól –, ha etikusan és tudatosan alkalmazzák, forradalmasíthatja az önismereti/mentálhigiénés/pszichoterápiás munkát, és hozzáférhetővé teheti azt azok számára is, akik korábban nem részesülhettek benne. Az MI tehát jelentős pozitív hatást gyakorolhat az emberek mentális egészségének megőrzésére és fejlesztésére a 21. században.



Kell-e félnünk az MI-től?

A válasz egyszerű: nem, nem kell félnünk. Hogy ez a technológia számos kockázatot rejt, az vitathatatlan, és a félelem természetes emberi reakció lehet ezekre a kockázatokra, de nem feltétlenül a legmegfelelőbb válasz. Helyette inkább egy konstruktív, nyitott és együttműködő hozzáállást ajánlok. A magánszemélyek, mint amilyenek mi is vagyunk, csekély befolyást gyakorolhatunk a nagyobb folyamatokra. Nem mi döntjük el, hogy milyen irányba mozduljon el a technológia, de választási lehetőségünk van abban, hogyan reagálunk rá.

Hogyan reagálnak az emberek?

Az emberek változásokra adott reakciói széles skálán mozoghatnak a pániktól a lelkesedésig. Egyszerűsítve a képet, vannak, akik aggodalommal és félelemmel tekintenek a technológiai fejlődésre, akár a technofóbia szintjéig is elmehetnek. Fókuszuk a kockázatokra és a legrosszabb forgatókönyvekre irányul, ami érthető, tekintettel arra, hogy jelenleg nincs olyan szakértő, aki képes lenne garantálni a kimenetel biztonságát. Mások az új trendeket lelkesen üdvözik és kihasználják azokat a lehetőségeket, amelyek már rendelkezésükre állnak, optimista jövőképet festve a technológiai előrehaladás hatására. Egy harmadik csoport pedig óvatos kíváncsisággal figyeli az eseményeket, elkötelezettség nélkül, tájékozódva a potenciális veszélyekről és lehetőségekről egyaránt. Végül vannak, akik teljes mértékben ignorálják ezeket a változásokat, és próbálnak úgy élni, mintha ezek a folyamatok nem is léteznének – ők azok, akik valószínűleg hosszú távon a legtöbbet veszíthetik az exponenciális fejlődés és világméretű átrendeződés során.



Hol tart most az MI?

Az MI, mint jelenség, egy rendkívül izgalmas fejlődési szakaszban tart. Fejlesztők számára is kiszámíthatatlan, hogy ez a technológia milyen irányba fog



továbbhaladni. Spekulálhatunk-e azzal, hogy hamarosan eljön az emberi történelem vége, vagy épp egy harmadik világháború lesz a következmény, esetleg egy utópisztikus világ születik, ahol minden nehéz és kellemetlen munkát átvesz a mesterséges intelligencia? Mindkettő lehetőség a palettán van, és felmerülhet még számos más forgatókönyv is.

A technológia demokratizálódása, vagyis egyenlő elosztása, jelentős kihívások elé állít minket. Az új MI eszközök egyre inkább hozzáférhetővé válnak a széles tömegek

számára, miközben a hatalom és a vagyon tovább koncentrálódik azon kevesek kezében, akik a szükséges algoritmusokat és infrastruktúrát birtokolják. Ez az ollóeffektus feszültségeket szülhet, és változatos forgatókönyvek megrajzolására készítet.

A szorongások időszaka elé nézünk?

Az emberi biológia és evolúciós adottságok határozzák meg, hogyan tudunk alkalmazkodni a változásokhoz és kezelni a stresszt. Azonban a környezetünk exponenciális ütemben fejlődik, melyhez idegrendszerileg nehezen tudunk alkalmazkodni. Ez az eltávolodás szorongást szülhet, legyen szó a bolygó gyors pusztulásáról, munkahelyek MI általi elvesztéséről, vagy akár váratlan járványokról. Ezek a szorongató idők nem újak, évtizedek óta hangoztatott téma, hogy a civilizáció felgyorsult változása nehezen követhető. Az MI csak egy újabb eleme ennek a komplex kérdéskörnek.

Miközben a technológiai fejlődést nem lehet előre jelezni, egy tech-szakember sem könnyedén válaszol arra a kérdésre, hogy mit kellene tanulnunk vagy fejlesztenünk a jövőbeni eligazodáshoz. A korábbi biztos pontok, mint az orvos vagy ügyvéd szakmák, mára megkérdőjeleződnek. Szakértők szerint a mai kor kulcsszavai az önismeret és a mentális egészség. Ezek lesznek azok az eszközök, melyekkel az ismeretlen technológiai jövőben is tájékozódni tudunk.

Lehet egy géppel őszintén beszélgetni?

Amikor egy mesterséges intelligenciáról esik szó, sokan hajlamosak egy hagyományos gépre, robotra vagy egy idegesítő, ügyfélszolgálat-jellegű chatbotra gondolni. Valójában azonban egy felfoghatatlanul bonyolult, idegrendszer-jellegű hardver-szoftver-egységről beszélünk, amely elképesztő tempóban tanul, fejlődik, önállósodik.

Optimális esetben egy MI-val való interakció során az ember tisztában van azzal, hogy nem egy hús-vér személy áll a másik oldalon, hanem egy algoritmus. Másrészt, alapvető emberi vonás a projekció és az antropomorfizáció, vagyis hogy elég hamar emberi vonásokat, tudatosságot, érzékenységet vetítünk egy kommunikációs partnerre akkor is, ha tudjuk, hogy nem élő személy. Ez a tudatosság lehetővé teszi, hogy a hatékonyan használjuk a „géppel” való interakciót problémáink megoldására olyan esetekben is akár, amikor messzemenően emberi, érzelmi, kapcsolati jellegű témák kerülnek terítékre.



Ha egy felhasználó meg van győződve az adatbiztonság meglétéről, akkor valószínűleg könnyebben megnyílik egy MI előtt, mint egy terapeuta előtt. Az előítéletek, melyek még a legképzettebb szakemberekben is meglehetnek, egy MI esetében nem jelentenek akadályt. Az MI előtt az emberek hajlamosabbak lehetnek olyan titkokat is elárulni, melyeket máshol megítélhetnének.

Mennyire zavarja az embereket, ha MI-val beszélnek, nem pedig valós személlyel?

A normál terápiás kapcsolatban a kliensnek gyakran egy kis projektív energiát kell befektetnie, hogy egy ideális, figyelmes és segítőkész terapeuta képét vetítse a szakemberre. A szakember is mindent megtesz, hogy megfeleljen a

szerepelvárásoknak. Mindketten törekszenek az összhang, a bizalom, a biztonság megteremtésére. Ez a ko-reguláció – az agytól agyig, szívtől szívig, testtől testig történő azonnali visszacsatolás és harmonizáció – az, ami kötődő lényünk alapvető igénye, és amely oly fontos a segítői munkában.



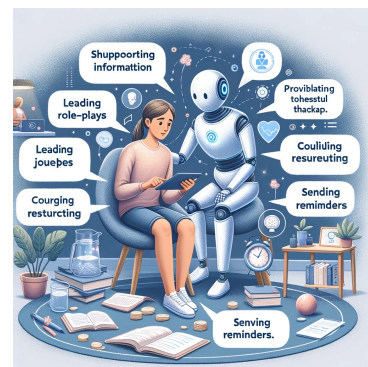
A digitális kommunikáció, különösen a pandémia során, jelentős változásokon ment keresztül. A folyamatban levő terápiákban, coachingokban a klienseknek át kellett állniuk a személyes találkozótól az online interakciókra, ahol a terapeuta közelségét és empátiáját egy kijelzőn kellett érzékelniük. Ez a váltás mélyreható volt; az embereknek meg kellett szokniuk, hogy nem egy személlyel beszélnek, hanem egy képernyővel (amin egy személy van). Sokak számára nagy kihívást jelentett az a hiányérzet, hogy a másik fél nem jelenik meg fizikailag, ami bizonytalanságot kelthet a teljes empátia és figyelem tekintetében.

A személyes találkozás során zajló szinkron korregulációt egy MI rendszer még nem képes nyújtani. Ugyanakkor, az online terápiák eredményessége arra utal, hogy a kliensek képesek átélni, hogy egy érző lény van a másik oldalon, még ha sok jelzés hiányzik is a kommunikációból, és végeredményben csak egy képernyőt néznek. Ez a projekciós energiabefektetés valószínűleg nagyban fogja segíteni az eredményes munkát akkor is, ha a képernyőn nem egy élő személy, hanem egy MI terapeuta vagy egy avatár kommunikál majd.

Hogyan tudja segíteni az MI az embert?

Az MI képes információkat adni, szerepjátékokat vezetni, érzékeny visszajelzéseket nyújtani, naplózásra és haladásra ösztönözni, emlékeztetőket küldeni. A kognitív viselkedésterápia eszköztárát már most is képes alkalmazni egy átlagos chatbot,

mely tükrözi a jelenlegi pszichológiai gondolkodásmódot. Ezek a algoritmusok útmutatást adnak a gondolkodás átstrukturálásához, gyakorlatokat javasolnak, és az életmódváltásra is buzdítanak.



Az MI alkalmazása az önismereti/terápiás területeken már nem csak kísérleti szakaszban van. Számos kutatás és fejlesztés zajlik, melyek során olyan MI chatbotokat, mint a ChatGPT, különböző kommunikációs szituációkba helyeznek, és reakcióikat elemzik, optimalizálják. Ezek a fejlemények afelé mutatnak, hogy a terápiák számos formája idővel egyre inkább helyettesíthető lesz egy MI modellel. A terapeuták, mint személyek, továbbra is pótolhatatlanok maradnak. A csillogó, bepárásodó szemet, a szívből jövő együttérzést, a meleg érintést, a ko-regulatív humán kötődés élményét egyelőre nem váltja ki semmilyen technológia.

Léteznek speciális MI rendszerek, melyek bizonyos terápiás módszereket már elsajátítottak és hatékonyan működtetnek. Bízom benne, hogy idővel ilyen lesz az Ultrarövid terápiás modell is. A fejlesztéseket elkezdtük, a korai eredmények biztatóak. Kezdetleges rendszerünk már képes volt egy módszertani kézikönyv és néhány esettanulmány alapján tanulni és a működését oly módon finomhangolni, hogy jelentősen meghaladja egy átlagos chatbot képességeit. Helyenként pedig a válasza teljesen úgy hangzott, mintha egy képzett Ultrarövid terápiás konzulens fogalmazta volna meg.



Például, tesztelés során egyik alkalommal belehelyezkedtem egy kliensem történetébe, és megkértem az MI-t, hogy vegye fel egy elhunyt nagymám szerepét, akivel kapcsolatban még mindig lelkiismeret-furdalásom van. Az MI ebben a kontextusban képes volt olyan gyógyító és érzelmileg gazdag választ adni, amely olyan mély benyomást tett rám, hogy könnybe lábadt a szemem. A modell még messze nem tökéletes, és bőven van hová fejlődni, de már most is látszanak a jelei annak, hogy képes lehet hatékonyan támogatni az olyan fontos belső folyamatokat, mint például a gyászfeldolgozás, a büntudat érzésének feloldása.

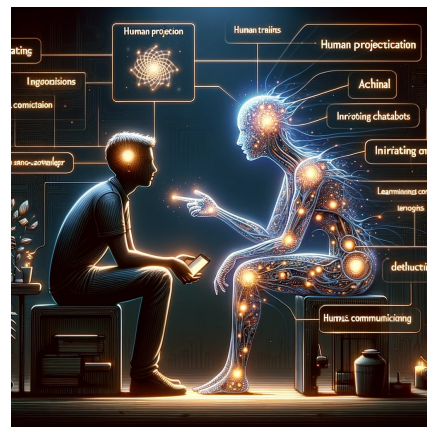
Menjünk vissza az alapokhoz! Mik a terápia funkciói?

A terápiának két kiemelkedő funkciója van. Az egyik, hogy lehetőséget ad egy nyílt, transzparens, mély és intenzív kapcsolatra, amely együttérző módon tükröt mutat nekünk és tanít magunkról. Ezt néhányan úgy fogalmazzák meg, hogy aki rendelkezik egy igazán őszinte jó baráttal, annak nincs szüksége terapeutára. A másik funkció, hogy segítsen a kliensnek eljutni A pontból B-be. Itt már kevésbé lehet a barátokra támaszkodni, hiszen ők gyakran nem rendelkeznek a megfelelő eszköztárral például egy komolyabb élethelyzeti krízis, gyermekkori trauma feloldásához vagy nehéz lelkiállapotok megfelelő kezeléséhez. Ilyenkor nélkülözhetetlen egy szakértő, aki rendelkezik hasznos térképpel, van tapasztalata hasonló ügyekben, és hathatós segítséget tud adni egy új irány megtalálásában.

Mi az MI szerepe a terápiás folyamatban?

Az MI-t remekül fel lehet tanítani mindkét terápiás funkció ellátására: kapcsolattartásra és változás elősegítésére. Egy MI kiváló beszélgető partner lehet, végtelen türelemmel hallgatja végig a gondolatainkat és élményeinket.

Ahhoz, hogy az MI-t hatékonyan tudjuk használni az önismereti/terápiás munkában, képesnek kell lennie egy bizalommal teli és biztonságos teret megteremteni a felhasználó számára, hasonlóan egy jó terapeutához vagy konzulenshez.



Másrészt, az MI-nek otthonosan kell kezelnie az emberi történeteket, mély megértést kell tükröznie, ami túlmutat a kliens önmegértési szintjén. Az érzélem felismerő képességekkel felruházott MI (mely jelenleg még nem általános, de már elérhető) valószínűleg könnyedén képes lesz a narratív és szenzoros adatokból olyan képet alkotni, ami valóban új és fontos felismerésekhez vezetheti a felhasználót.

Hogyan segíti az MI az érzelmek átélését?

Az önismereti/terápiás folyamatok során kulcsfontosságú az érzelmek átélése. Ha ez hiányzik, és pusztán a gondolkodás és beszélgetés szintjén maradunk, nem várható, hogy gyors változás következik be. A beszélgetés alapú terápiák gyakran túl hosszú ideig tartanak, mire elérnek egy mélyebb, érzelmi változáshoz.

Az Ultrarövid terápiás konzultációkban például a kliensek képzeletben találkoznak a számukra fontos személyekkel, és ez általában olyan érzelmeket mobilizál, amelyek valódi változásokhoz vezethetnek. Ezt a folyamatot elvileg egy jól programozott MI algoritmus is képes lehet támogatni, hiszen nem az számít, hogy kivel beszélünk, hanem az, hogy a beszélgetés során milyen érzelmeket élünk át. Az MI segíthet ezeket az érzelmileg töltött találkozókat úgy szervezni, hogy a kliens valóban megérintő élményeket éljen át, amelyek elősegítik a gyógyulási folyamatot.

Mitől fog valami megváltozni a felhasználó/kliens életében?

A változás kulcsa egy olyan lényegi döntés meghozatala, amelyet egy valódi elmozdulás követ. Ilyen döntést akkor van esélyünk meghozni, ha 1) biztonságos, megbízható közegben vagyunk 2) találunk egy aktuális fókuszot, felismerünk egy fontos mechanizmust a lelki világunkban, amely korábban nem volt teljesen tudatos bennünk 3) érzelmeket fejezünk ki és oldunk fel magunkban. Ezáltal egy tisztább mentális állapotba kerülünk, ahol jobban rálátunk, milyen érdemi döntések meghozatala vált időszerűvé. Ezeket érdemes hangosan ki is mondani, mégpedig lehetőleg olyan személyek (képzeletbeli) társaságában, akikkel az a bizonyos döntés kapcsolatban van.

Mivel a nagy belső átalakulások és gyógyulások többnyire gyermekkori minták, sémák felismerésére és feloldására alapulnak, ezek a képzeletbeli partnerek leggyakrabban a szüleink, közeli hozzátartozóink, illetve valamely saját régebbi énállapotunk (belső gyermekünk). Ennek a folyamatnak az érzékeny, figyelmes támogatására egy MI terapeuta alkalmas lehet a közeli jövőben. Annál is inkább, mert a gyógyulás lényegi része nem a kliens és konzulens között zajlik, hanem a kliens saját belső, kivetített világában.



Honnan tudja az MI, hogy egy terápiás folyamatnak mikor van vége?

A személyes találkozókön egy terapeuta egy ponton jelezheti egy kliensnek, hogy "rendben vagy, mehetsz az utadra". Az MI azonban jelenleg nem rendelkezik ezzel a képességgel. Az MI nem tudja felmérni, mikor ért véget valóban egy terápiás folyamat, és nem feltétlenül tudja adekvátan megerősíteni a kliens gyógyulását. Az MI nem rendelkezik élmény alapú empátiával, és nem képes olyan kontextusokat

árnyaltan érzékelni, mint egy hús-vér terapeuta. A nonverbális kommunikáció, mint a szünetek, a csendek és az érzelmi reakciók (a bőrpír vagy a könnycseppek) jelzésértékei egy MI számára jelenleg nehezebben értelmezhetőek. Az MI még nem jogosult diagnózisokat felállítani, bár képes azokra utaló jeleket felismerni és tájékoztatást nyújtani a lehetséges problémákról. Az, hogy mikor lesz képes ezekre a döntésekre, a közeljövő kérdése. Addig pedig, alapvetően a felhasználóra van bízva, hogy meddig veszi igénybe az MI konzulense támogatását.

Mit szólnak ehhez ez egészhez a hús-vér terapeuták?



Segítő szakemberként fontos, hogy figyelemmel kísérjük, hogyan alakíthatják át a fejlődő MI technológiák a saját területünket. Terapeutaként egyrészt folyamatosan kell törekednünk arra, hogy magas színvonalú, empátikus és megbízható személyes jelenlétet adjunk klienseinknek. Másrészt, tudomásul kell vennünk, hogy sok olyan embernek is szüksége lenne mentális támogatásra, aki soha nem fordulna szakemberhez, akár az anyagiak miatt, akár félelemből, szégyenérzetből vagy más okból. Egy MI-alapú platform

remekül kiegészítheti a hiányzó szolgáltatásokat, bár ezek a rendszerek jelenleg még gyermekcipőben járnak, és gyakran elavult, tankönyvszerű pszichológiai nyelvezetet használnak.

Milyen irányokba érdemes fejleszteni az MI-t?

A technológiai fejlesztők számára nagy kihívást jelent az MI terápiás funkciójának fejlesztése, szakmai és etikai vonatkozásokban egyaránt. Az MI kommunikációjának etikusnak kell lennie, figyelembe véve a nemeket, rasszokat, beállítódásokat, érzéseket és értékeket. Ugyanakkor nem könnyű meghatározni, hogy pontosan mi jelenti az etikus MI kommunikációt, és milyen prioritásokat kell követnie az algoritmusnak, hogy a párbeszéd méltó maradjon az emberi interakciókhoz. A fejlesztőknek elő kell segíteniük, hogy az MI képes legyen egy

megbízható, empatikus és segítőkész partnerként funkcionálni, és teljes mértékben elkülönülni a negatív, előítéletes, kirekesztő, felsőbbrendű, kioktató, minősítő kommunikációs mintáktól, melyekkel egyébként tele van a világháló.

Az MI, mint terápiás partner, új lehetőségeket nyit a belső munka és öngyógyítás terén. Az olyan technológiák, mint például az elhunyt hozzátartozók képeinek, videóinak vagy hangjának integrálása, elősegíthetik a gyászfeldolgozást és az érzelmi elakadások feloldását. A kliensek képesek lesznek mélyebb kapcsolatot kialakítani a belső világukban lévő képekkel, ami elősegíthet a konfliktusok feloldását, a belső megbékélést és a gyógyulást. Az MI fejlesztésének jövője izgalmas és ígéretes, különösen a terápiás területen való alkalmazásában, ahol hatalmas potenciál rejlik az emberi életminőség javítására.



Mik lehetnek az MI hátrányai, veszélyei?

Bár az MI-ben rejlő terápiás lehetőség figyelemre méltó, vannak potenciális hátrányai is. A leggyakoribb kritikák közé tartozik az a félelem, hogy az MI olyan irreális világba csábíthatja az embereket, ahol könnyen függővé válhatnak. Ez a fajta függőség nemcsak magányosabbá teheti az egyéneket, de valódi emberi interakciókat is kiszoríthat az életükből (annak ellenére, hogy látszólag bonyolult kapcsolati hálót ápolnak). Például vannak, akik már MI-partnerrel kötöttek



házasságot vagy rendszeresen használják az MI-t szexuális célokra. Ez a tendencia veszélyeztetheti a közvetlen emberi kapcsolatokat azáltal, hogy túlságosan is csábító, hiszen az MI-vel való kölcsönhatás nem igényel kompromisszumot, toleranciát vagy az emberi hibák elfogadását.

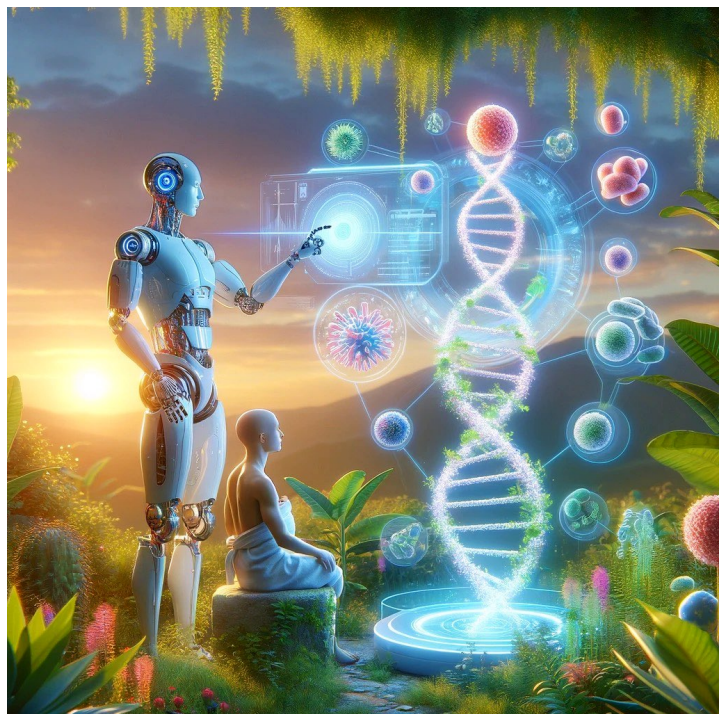
Másrészt, az MI olyan új lehetőségeket nyit meg előttünk, mintha egyszer csak egy plusz homloklebenyt kaphatnánk. A gondolkodási kapacitásunk, problémamegoldó képességünk egy csapásra

megsokszorozódhat. Ez a hatalmas bővülés természetesen magában hordozza a függőség veszélyét is, hiszen ki ne akarná kihasználni ezt az elképesztő lehetőséget?

Az MI okozta függőség hasonlít egy drogos állapothoz: az MI egy tökéletes világba repítheti az embert, ahonnan nehéz visszatérni. Amint az MI által nyújtott eufória elmúlik, a visszatérés a valós világba nehezen elviselhetővé válhat, és erős vágyunk maradhat, hogy visszatérjünk ebbe a tökéletesnek tűnő digitális valóságba.

Kitekintve egy kicsit az egészségügy egészére, kiválthatja-e az MI a hagyományos ellátást?

Az egészségügyi rendszer egyre nagyobb mértékben kényszerül az automatizációra és az MI-re támaszkodásra a munkaerőhiány és a megbízhatóság csökkenése miatt. Egyesek már most is az egészségügyi ellátás terén az öngondoskodás felé fordulnak. A Google által fejlesztett orvosi algoritmusokkal végzett kutatások azt mutatják, hogy az orvos és MI együttes alkalmazása hatékonyabb lehet, mint az orvosok kizárólagos bevonása. Az MI által kínált diagnosztikai platformok gyakran pontosabbak és hatékonyabbak, mint a hagyományos orvosi ellátás önmagában.



Ami már most nagyon látványos: az öndiagnosztizálás folyamata – mely során az emberek az internet végtelen információi között keresgélnek – radikális változáson mehet keresztül az MI-nek köszönhetően. Az MI képes lesz rendszerezni a rengeteg adatot, kiszűrni a felesleges információkat, és olyan alapos elemzést végezni a beírt tünetek és orvosi dokumentációk alapján, amely meghaladhatja egy átlagos orvos képességeit. Ez a lehetőség késlekedés nélkül, a nap 24 órájában elérhető lesz, és nem befolyásolják emberi tévedések, fáradtság vagy szubjektivitás.

Összességében, hogyan látod az MI és a terápia jövőjét?

Az MI jövője iránti kíváncsiságom egyelőre kimeríthetetlen. Úgy vélem, hogy azoknak, akik emberekkel foglalkoznak, alapvető feladatuk, hogy figyelemmel kísérjék az MI fejlődésének irányát, és a technológiai fejlesztésekkel lépést tartva keressék azokat az új lehetőségeket, melyekkel az emberiség szolgálatába állhatnak. A cél az, hogy olyan megoldásokat találjunk, amelyekkel a lehető legjobban ki tudjuk szolgálni azokat az embereket, akikhez elérünk.

Amennyiben egy MI rendszer valóban képes jelentős előnyt nyújtani az embereknek, legyen szó mentális fejlődésről, múltbeli események feldolgozásáról vagy az önismeret mélyítéséről, akkor morális kötelességünk, hogy ezt a lehetőséget kiaknázzuk. Ha elzárkózom az MI elől, amely segíthet az embereknek, lelkiismereti dilemmával találhatom szembe magam: vajon joggal tehetem-e meg, hogy nem osztom meg azokat az értékeket, amelyeket az MI képviselhet azokkal, akik hozzám fordulnak segítségért?

Összegezve tehát: ha van bármi, amit lehetőségünk nyílik fejleszteni – ami biztonságos, szakmailag megalapozott, hatékony és etikus –, akkor azt az újítást mindenképpen érdemes megpróbálni megvalósítani. Ahogy a régi mondás tartja: jobb meggyújtani egy mécsest, mint panaszkodni a sötétre.



