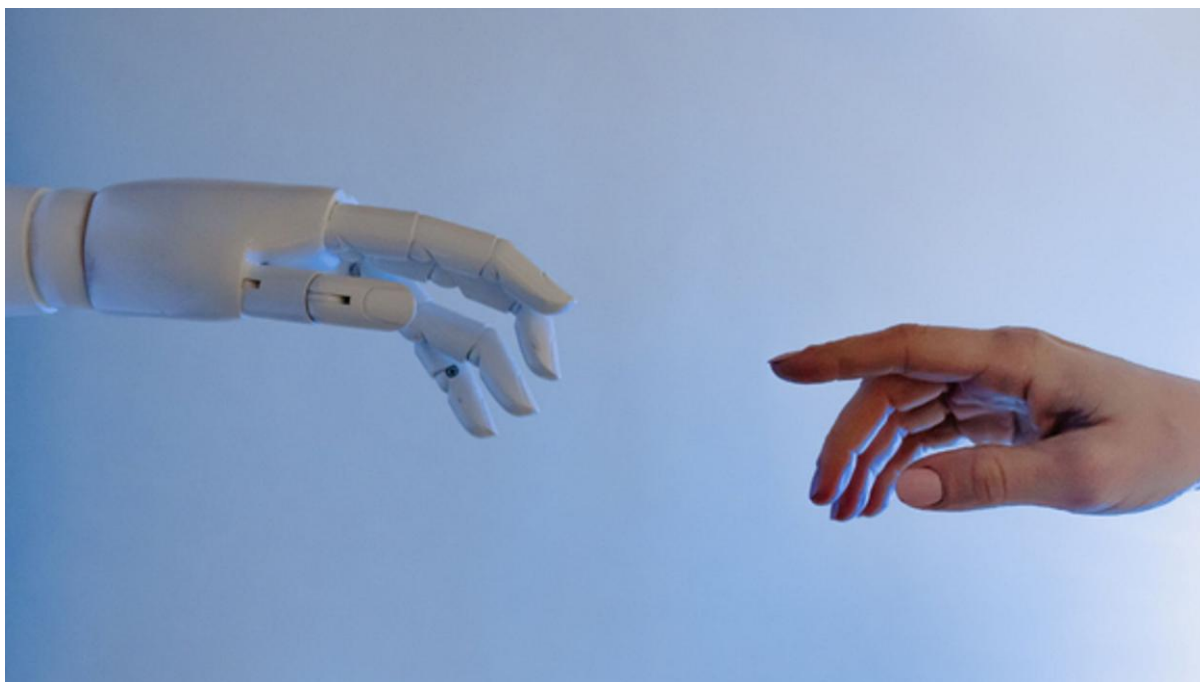


**„Rozmowa z botem, czy to wystarczy?
Psycholog kontra sztuczna inteligencja”.**



Fot. Canva.com

Do niedawna wizyta u psychologa była tematem tabu, dziś coraz więcej osób otwarcie mówi o tym, że korzysta z terapii, a świadomość znaczenia zdrowia psychicznego rośnie. W sieci natomiast pojawia się coraz więcej narzędzi takich jak chatboty, np. ChatGPT, z którymi ludzie zaczynają rozmawiać o swoich problemach, często myśląc, że to może zastąpić kontakt z terapeutą. Chatboty mają niewątpliwe zalety - są dostępne przez całą dobę, reagują szybko, a korzystanie z nich bywa tańsze i anonimowe. Mogą ułatwiać rozpoczęcie rozmowy o trudnych emocjach, zwłaszcza w sytuacji, gdy ktoś nie chce obciążać bliskich swoimi problemami. Badania wskazują, że interakcje z chatbotami mogą częściowo łagodzić poczucie samotności i zmniejszać izolację emocjonalną, a dobrze zaprogramowane aplikacje, oparte na elementach terapii poznawczo-behawioralnej, mogą być dla niektórych osób realnym wsparciem w codziennym radzeniu sobie z lękiem lub stresem.

Musimy jednak pamiętać, że sztuczna inteligencja nie jest w stanie zobaczyć człowieka w pełni. Chatbot nie odczyta emocji z twarzy, tonu głosu, gestów ani nie dostrzeże łez. W terapii są to sygnały niezwykle ważne, bo pozwalają terapeutcie dostroić się do pacjenta i być obecnym tu i teraz. Sam fakt, że ktoś nas widzi i reaguje na nasze niewerbalne sygnały, ma działanie terapeutyczne. To różnica, której żadna technologia nie jest w stanie zasymulować.



Fot. Canva.com

Irvin D. Yalom, wybitny psychiatra i psychoterapeuta, wielokrotnie podkreślał, że fundamentem leczenia nie są techniki czy metody, lecz sama relacja. Autentyczny kontakt między terapeutą a pacjentem, uczciwy, otwarty i osadzony w teraźniejszości, jest tym, co umożliwia zmianę. Pacjent potrzebuje drugiego człowieka, który nie tylko słucha, ale również widzi, towarzyszy w emocjach i współuczestniczy w przeżyciach. W terapii grupowej dodatkowym źródłem siły bywa wspólnota i wzajemne wsparcie, co jeszcze mocniej wzmacnia efekt leczenia.

Dlatego chatboty mogą być traktowane jedynie jako narzędzie pomocnicze. Mogą wspierać w codziennych trudnościach, być miejscem pierwszej rozmowy czy sposobem na odreagowanie w chwili kryzysu, kiedy dostęp do specjalisty jest utrudniony. Nie zastąpią jednak profesjonalnej opieki w poważnych problemach psychicznych, takich jak nasilony lęk, depresja czy myśli samobójcze. W takich sytuacjach nie ma alternatywy dla obecności empatycznego terapeuty.



Fot. Canva.com

Podsumowując, chatboty mogą być wsparciem w drobnych sprawach – szybkim, anonimowym i dostępnym o każdej porze. Jednak trwałą zmianę i prawdziwe poczucie bezpieczeństwa daje tylko człowiek. Relacja terapeutyczna, jak pisał Yalom, to przestrzeń, w której możliwe jest

odzyskanie zaufania, otwartości i możliwości rozwoju. To właśnie kontakt z drugim człowiekiem niesie za sobą uzdrawiającą moc, której nie da się zastąpić żadną technologią.

Bibliografia:

- Urbaniak, A. (2025, 8 kwietnia). Psychoterapia ze sztuczną inteligencją jest już faktem. Rozmowy z wyszkolonym botem AI zmniejszyły objawy depresji o 51 %. Zwierciadło.
- Wąs-Zaniuk, K. (2025, 10 kwietnia). Czy chat-bot może zastąpić psychoterapeutę? Strona Zdrowia.
- Yalom, I. D. (2002). Dar terapii. List otwarty do nowego pokolenia terapeutów i ich pacjentów. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

Warszawa, 16 września 2025r.

(-) Wiktoria Szmit

Wiktoria Szmit - psycholog, terapeuta integracji sensorycznej oraz trener Treningu Umiejętności Społecznych (TUS) ze Specjalistycznej Poradni Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży Praga Południe. Prowadzi konsultacje indywidualne dla dzieci, młodzieży i rodziców, a także pracuje w przedszkolu, wspierając dzieci w rozwoju emocjonalnym i społecznym.

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży Praga-Południe jest jednostką organizacyjną **Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”** działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni](#)!

Skontaktuj się z nami:



536 783 213
531 190 135



biuro@niejestessam.waw.pl



[https://centrumwspieraniarodzin.pl/poradnictwo-specjalistyczne/specjalistyczna-poradnia-psychologiczna-dla-dzieci-i-młodzieży-praga-południe/](https://centrumwspieraniarodzin.pl/poradnictwo-specjalistyczne/specjalistyczna-poradnia-psychologiczna-dla-dzieci-i-mlodziezy-praga-poludnie/)



<https://www.facebook.com/p/Nie-jeste%C5%9B-sam-pierwsza-pomoc-psychologiczna-dla-dzieci-i-m%C5%82odzie%C5%BCy-61560358742223/>