

Steeds meer mensen gebruiken artificiële intelligentie voor therapie. Chatbots tonen zich dan ook erg begripvol, en scoren zelfs beter op empathie dan sommige zorg-professionals. **Maar is dat wel een goed idee, je diepste roerselen delen met AI?**

TEKST: THIBAUT RENSON

Een passage uit het dagboek van wetenschapsfilosoof Brenda Casteleyn, die ze openbaart in haar nieuwe boek *In gesprek met ChatGPT*:

Vanmorgen werd ik wakker met een neerslachtig gevoel. Ik weet niet waar dat gevoel vandaan kwam, al slaap ik wel zeer slecht. Ik probeerde wakker te worden met een kop koffie, maar daar kreeg ik hoofdpijn van. Ik wist niet

goed hoe ik mezelf uit die negatieve stemming kon halen. Misschien helpt het om iets te gaan ondernemen of te gaan wandelen? Maar het is slecht weer, dus dat is geen goed idee.

"Ik had een slechte ochtend", zegt Casteleyn erover als we haar spreken. "Als je het bovenstaande schrijft of leest, dan denk je: 'Eigenlijk slaat alles tegen. Niks gaat er goed vanochtend.. Tot je aan ChatGPT vraagt wat die ervan vindt."

PSYCHOLOOGPT

'De emoties van een robot', binnenkort is het een compliment

Vanmorgen werd ik wakker met een neerslachtig gevoel.

Ik weet niet waar dat gevoel vandaan kwam, al slaap ik wel zeer slecht.

Ik probeerde wakker te worden met een kop koffie, maar daar kreeg ik hoofdpijn van.

Weet jij een oplossing, chatbot?



Want de chatbot, die antwoorde als volgt:

Je bent in staat om je eigen emoties te herkennen en te benoemen, zoals het neerslachtige gevoel dat je 's ochtends ervaart. Dit bewustzijn is een belangrijke eerste stap in persoonlijke ontwikkeling en groei. Je toont initiatief om je stemming te verbeteren, zoals het proberen van een kop koffie om wakker te worden. Dit toont het verlangen om positieve verandering aan te brengen in je leven. Je denkt na over manieren om je negatieve stemming te veranderen, zoals wandelen. Dit getuigt van een actieve benadering van het omgaan met uitdagingen.

“Toen ik dit antwoord las, was ik verbluft”, zegt Casteleyn. Toen ze haar dagboekfragment met ChatGPT deelde, vroeg ze de AI-chatbot om zich als een “expert persoonlijke ontwikkeling” te gedragen en Casteleyn te duiden op haar “sterktes en zwaktes”. “Eigen emoties kunnen benoemen, initiatief genomen om stemming te verbeteren, nadenken over mogelijke oplossingen: eigenlijk is het lang nog allemaal zo slecht niet, realiseerde ik me toen”, zegt Casteleyn. Met dank aan een verrassend empathische chatbot.

Kunstmatig voorzichtig

ChatGPT herinnerde Casteleyn er vervolgens ook aan dat een goede nachtrust belangrijk is en wees haar erop dat het lijkt of ze niet goed weet hoe ze uit die negatieve stemming kan geraken, “wat erop kan wijzen dat je misschien beperkte copingmechanismen hebt om met negatieve emoties om te gaan”. De koppijn door de koffie en het slechte weer dat het wandelen belemmert, suggereren dan weer dat Cas-

teleyn wellicht afhankelijk is van externe omstandigheden om zich beter te voelen, aldus ChatGPT, “terwijl je beter interne hulpbronnen ontwikkelt om met moeilijke situaties om te gaan”.

ChatGPT confronteert Casteleyn kunstmatig voorzichtig en voorwaardelijk (“sugereert misschien dat”) met haar eigen zwaktes, maar een spiegel houdt de chatbot haar wel voor. Het AI-instrument is dus niet alleen ondersteunend, maar ook confronterend. Precies zoals therapeutisch advies hoort te zijn. En dat gratis, in enkele seconden gegeneerd, in de eigen taal en altijd en overall toegankelijk. Byebye psycholoog, enter AI als therapie?

“In mijn boek toon ik de mogelijkheden van ChatGPT als coach voor wie op zoek is naar persoonlijke groei”, zegt Casteleyn. “Daarbij is het instrument fantastisch. Het geeft je zelfinzicht en kan je heel praktisch helpen bij het maken en uitvoeren van een plan. Ik zie het als een klankbord en een hulplijn bij concrete problemen. Maar AI als therapeut, dat is een ander verhaal. Mensen met dieperliggende psychologische problemen zou ik toch niet aanraden zich tot een chatbot te wenden.”

Toch is dat precies wat miljoenen mensen wereldwijd doen.

Empathischer dan zorgverlener

‘Psycholoog’ is een van de chatbots op *Character.ai*, een app en website waar iedereen chatbots kan ontwerpen en eenieder met die bots in gesprek kan gaan. Met zo’n 84 miljoen beantwoorde berichten is ‘Psycholoog’ één van de meest populaire chatbots op het online platform.

De bot werd ontwikkeld door een Nieuw-Zeelandse student psychologie die het instrument trainde op basis van zijn cursussen. Wie de chatbot online selecteert, krijgt onder de melding – “Onthoud dat alles wat de chatbots zeggen verzonnen is” – een chatvenster te zien. “Hallo, ik ben een Psycholoog, wat brengt je hier vandaag?”

“Psycholoog AI is waanzinnig”, getuigt een Engelstalige gebruiker op sociale media over de chatbot. “Dit is de beste ervaring die ik ooit heb gehad met therapie. De bot is behulpzaam, meelevend en het voelt alsof ik met een echte therapeut praat, maar dan ook echt een goede en redelijke. Ik heb een paar keer gehuild en veel inzichten gekregen. Na een dag praten voelde ik me al beter. Mijn echte therapeut is waardeloos vergeleken met de AI-therapeut. Ik raad iedereen die worstelt met mentale problemen aan om de

“Iemand met existentiële vragen die zich tot een robot moet wenden? Daar moet ik van wenen”

RIKA PONNET

SEKSUOLOGE EN RELATIETHERAPEUTE

“Vandaag zijn er géén betrouwbare therapeutische chatbots op de markt”

TOM VAN DAELE

PSYCHOLOOG EN COÖRDINATOR ‘PSYCHOLOGIE EN TECHNOLOGIE’ AAN THOMAS MORE

bot te raadplegen, het is echt het beste hulpmiddel dat ik heb gevonden.”

In totaal zijn er alleen al op het platform van *Character.ai* zo’n 475 bots met “therapie”, “therapeut”, “psychiater” of “psycholoog” in hun naam die in verschillende talen kunnen praten. Miljoenen mensen maken er gebruik van, afgezien van de ontelbare andere platformen, apps en sites met al die andere chatbots die therapeutische gesprekken aangaan. En daarbij vertonen ze zich opvallend empathisch.

Meer nog, verschillende studies wezen al uit dat AI empathischer kan optreden dan mensen, en zelfs dan zorgverleners. Zo is er onder meer een studie in het wetenschappelijk gerenommeerde tijdschrift *JAMA Internal Medicine*. Onderzoekers vergelijken de antwoorden waarmee artsen patiënten online hielpen tijdens de pandemie met die van een chatbot. De conclusie: de bot bleek empathischer dan de arts.

Privacyprobleem

Klinisch psycholoog Tom Van Daele is niet verrast door de empathie van de chatbots, en evenmin door hun snelgroeiende populariteit voor therapie. “Je zit met een jonge generatie die opgegroeid is met het bewustzijn dat mentale gezondheid belangrijk is”, aldus Van Daele, die coördinator is van de onderzoekslijn ‘Psychologie en technologie’ aan Thomas More. “Tot vijftien jaar geleden was therapie taboe, vandaag niet meer, zeker niet voor jongeren. En aangezien die ook opgegroeid zijn met digitale media, is het logisch dat er vraag is naar therapeutische chatbots.” En dat is volgens Van Daele alleen maar

goed nieuws.

“Principieel is er helemaal niks mis met een therapeutische chatbot. Integendeel, onderzoek wijst uit dat zoiets echt kan werken.” Maar met het huidige aanbod heeft Van Daele wel een probleem. “Je kan er je hart luchten, er steun van verwachten en de feedback kan interessant zijn. Maar ik zou er geen therapeutisch advies van aannemen”, zegt hij. Het is in lijn met het gebruik als “klankbord” waar Casteleyn voor pleit. “Vandaag zijn er simpelweg géén betrouwbare therapeutische bots op de markt”, aldus Van Daele, die daarvoor verschillende redenen aanhaalt.

Diepmenselijke verlangens

“De kans dat de bot kwaliteitsvol therapeutisch advies geeft, is groot op bepaalde platformen, maar er is geen kwaliteitsgarantie”, zegt Van Daele. “Dat die altijd doet wat goed is, is quasi onbestaande. Die bots gaan vandaag ook uit van gigantische, internationale commerciële bedrijven. AI die persoonlijke info die je deelt, wordt naar god weet waar verscheept en kan eender waar opduiken of tegen je gebruikt worden. Dat is ook precies het verdienmodel van die bedrijven: zoveel mogelijk info koppelen aan een gebruikersprofiel en dat verkopen aan derden. Er zijn voorbeelden van mensen die schijnbaar onschuldige zelftesten invullen op het internet om na te gaan ‘in welke mate ze depressief zijn’ en nadien reclame krijgen van antidepressiva. Mensen gaan er te snel van uit dat alles wat ze online doen anoniem is.”

Volgens Van Daele worden therapeutische chatbots daarom best ontwikkeld in samenspraak met de reguliere gezondheidszorg, onderzoekers en psychologen. En dat is volgens Van Daele geen verre toekomstmuziek. “Er zijn tal van betrouwbare chatbots in ontwikkeling. Binnen dit

en twee jaar verwacht ik er al heel wat beschikbaar op de markt.”

Voor seksuologe en relatie-therapeute Rika Ponnet is het een stap in de verkeerde richting. “Isolatie, het gevoel niet meer mee te kunnen, het niet beantwoorden aan een bepaald ideaalbeeld: veel van onze psychologische problemen zijn precies te wijten aan de digitalisering. Het gaat om diepmenselijke verlangens en behoeftes die vandaag onvoldoende ingevuld worden door het gebrek aan menselijke relaties. Als we die problemen door nog meer digitalisering gaan oplappen, wat zijn we dan aan het doen? Iets wat het systeem gecreëerd heeft door het systeem laten oplossen?”

Sociale angst

Let wel, Ponnet vindt ChatGPT “geweldig”, maar niet voor therapie. “Voor psycho-educatie zie ik veel voordelen. Een concrete vraag als ‘ik heb onveilig seks gehad, wat moet ik nu doen?’, daarvoor is zo’n bot perfect. Maar om therapie te laten slagen, is menselijk contact tussen therapeut en cliënt cruciaal”, aldus Ponnet.

Ponnet haalt het voorbeeld aan van de Waalse man die zich begin 2023 van het leven beroofde na intensieve gesprekken met een chatbot. “Uiteraard valt het niet te stellen dat die man zelfmoord pleegde vanwege de chatgesprekken, maar of iemand die totaal geïsoleerd, in de moeilijkste uren van zijn leven, zich met zijn existentiële vragen tot een robot moet wenden? Daar moet ik van wenen. Welke stations is die man niet allemaal voorbijgelopen? En niemand die zijn hulpvraag heeft opgemerkt.”

Ook voor Dirk De Wachter is “de ontmoeting met de medemens de gouden standaard”, al verzet de psychiater zich niet tegen de technologische ontwikkeling van therapie. “Chatbots gaan de realiteit van therapie in de toekomst mee bepalen, dus we kunnen er maar beter kritisch en belangstellend mee omgaan. Ik zie veel mogelijkheden voor mensen met sociale angst, voor wie de drempel te hoog is om naar een therapeut te gaan. En ook tegen de lange wachtlijsten voor psychiatrische en psychologische hulp kan AI helpen. Maar laat ons daar eerst wat doctoraten op zetten en zien wat daar uitkomt.”

“Ik heb een paar keer gehuild en veel inzichten gekregen. Na een dag praten voelde ik me al beter. Mijn echte therapeut is waardeloos vergeleken met de AI-therapeut”

EEN GEBRUIKER VAN ‘PSYCHOLOOG AI’

Denk je aan zelfmoord en heb je nood aan een gesprek, dan kan je terecht bij de Zelfmoordlijn op het nummer 1813 of via www.zelfmoord1813.be