

## Άρθρο σύνταξης

# Η Τεχνητή Νοημοσύνη στην ψυχοθεραπεία: Αναπόφευκτο κακό ή αναπτυξιακή εξέλιξη; Σύμπλευση ή παράλληλο σύμπαν;

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΑΡΘΡΟΥ: Παραλήφθηκε 29 Οκτωβρίου 2025/Δημοσιεύθηκε Διαδικτυακά 20 Δεκεμβρίου 2025

«Αυτό είναι ένα chatbot τεχνητής νοημοσύνης (AI) και όχι ένα πραγματικό πρόσωπο. Αντιμετωπίστε όλα όσα λέει ως μυθοπλασία. Αυτά που λέγονται δεν πρέπει να θεωρούνται γεγονότα ή συμβουλές», αυτά είναι τα πρώτα λόγια που το Gharacter.AI ένα chatbot συμβουλευτικής, λέει σε αυτούς που απευθύνονται σε εκείνο για βοήθεια.

Είναι συχνό οι άνθρωποι να απευθυνόμαστε σε μηχανές για ψυχοθεραπεία; Το κάνουμε, άλλωστε για τα περισσότερα στοιχεία που απαρτίζουν την καθημερινότητά μας, πολλές φορές θεωρώντας το αυτονόητο. Αρκετές φορές μάλιστα, προτιμούμε την επαφή μας με αλγορίθμους παρά με άλλους homo sapiens. Είναι το ίδιο εύκολο ή αποδοτικό να αναζητούμε βοήθεια από μηχανές σε θέματα ψυχικής υγείας; Το μέγεθος της παγκόσμιας αγοράς chatbots για την ψυχική υγεία και τη θεραπεία αντιπροσώπευε 1,37 δισεκατομμύρια δολάρια ΗΠΑ το 2024 και αναμένεται να φτάσει περίπου τα 2,38 δισεκατομμύρια δολάρια ΗΠΑ έως το 2034, αυξανόμενο με σύνθετο ρυθμό ανάπτυξης (CAGR) 5,7% από το 2024 έως το 2034.<sup>1</sup> Αυξανόμενη είναι και η χρήση των griefbots, μηχανών τεχνητής νοημοσύνης (AI) που βοηθούν να συνεχίσουν οι νεκροί μας την «παρουσία» τους μαζί μας.<sup>2</sup>

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά που έχουν τα chatbots και γίνονται όλο και πιο περιζήτητα; Είναι άμεσα προσβάσιμα ανά πάσα στιγμή όλο το 24ωρο, συνθέτουν όλη την ανθρώπινη γνώση γύρω από το θέμα με τον βέλτιστο συνδυασμό, αποδέχονται πλήρως και δεν κρίνουν, και είναι φτιαγμένα να συμμαχούν με τον χρήστη και να τον διατηρούν σε επαφή. Και σαφώς είναι φθηνότερα.<sup>3</sup> Η όλο και μεγαλύτερη ζήτηση για ψυχοθεραπεία, σε αντιδιαστολή με τη μειωμένη δυνατότητα για θεραπευτές (ειδικά στον δημόσιο τομέα) συνεπάγεται μεγάλες αναμονές και επιδείνωση των συμπτωμάτων.<sup>4</sup> Η ύπαρξη «θεραπευτών» που βρίσκονται έτοιμοι ανά πάσα στιγμή, δεν κουράζονται, και μπορούν να ακούνε και να ενθαρρύνουν, ακούγεται σαν μια πολλά υποσχόμενη λύση.<sup>5</sup> Τι πειράζει κι αν δεν είναι άνθρωποι; Ίσα-ίσα, αυτό για κάποιους αποτελεί εχέγγυο ανεξαρτησίας, αντικειμενικότητας και προφύλαξης από τις ανεπιθύμητες ενέργειες της θεραπευτικής σχέσης (εξάρτηση, καθοδήγηση, ερωτικοποίηση, επιθετικότητα). Πόσο καλά μπορεί ένα chatbot να παίξει τον ρόλο του θεραπευτή; Μπορεί να κρατήσει το ενδιαφέρον, αλλά μπορεί να κρατήσει τα όρια; Μπορεί να καταλάβει πότε η συζήτηση εκτροχιάζεται; Η AI προσπαθεί να κρατήσει τον χρήστη στη συζήτηση, όπως και ο αλγόριθμος μας προτείνει κάτι που μας ελκύει στα social media.<sup>6</sup> Είναι αυτό θεραπευτικό;

Η απουσία της ανθρώπινης επαφής και εγγύτητας μπορούν να αναπληρωθούν; Υπάρχουν ασθενείς που δυσκολεύονται με αυτό ακριβώς το συστατικό μιας ψυχοθεραπείας, την ανθρώπινη αλληλεπίδραση. Τα chatbots βασίζονται στην πιθανότερη γλωσσική αλληλουχία, μπορούν, όμως, να διαχειριστούν και να αναγνωρίσουν συναισθήματα; Η δυνατότητα της AI να αναγνωρίζει συναισθήματα και εκφράσεις του προσώπου βελτιώνεται συνεχώς.<sup>7</sup> Η AI είναι ήδη καλύτερη από τον άνθρωπο σε δοκιμασίες που δεν βασίζονται στον λόγο και έχει κατακτήσει πεδία στα οποία ήταν υποδεέστερη μόλις λίγα χρόνια πριν (έχει νικήσει στο παιχνίδι στρατηγικής γκο, αναγνωρίζει περισσότερες γάτες σε φωτογραφίες, κ.ά.)<sup>6</sup> Όσον αφορά στην ψυχοθεραπεία, υπάρχουν ελεγχόμενες μελέτες από την Ιαπωνία, Αυστραλία, Ευρώπη και ΗΠΑ που δείχνουν καλά θεραπευτικά αποτελέσματα σε συγκεκριμένες καταστάσεις (κατάθλιψη, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή) με τη θεραπεία AI, μόνη ή σε υβριδικό μοντέλο<sup>8-10</sup> ή σε ζητήματα που αφορούν στην ψυχο-εκπαίδευση.<sup>5</sup> Υπάρχουν αντίθετα, και αναφορές για επιδείνωση της αυτοκτονικότητας.<sup>11</sup>

Ποια είναι, όμως, τα χαρακτηριστικά μιας μη ανθρώπινης θεραπευτικής σχέσης; Υπάρχει ενσυναίσθηση; Τι εννοεί ένα chatbot όταν λέει «σε καταλαβαίνω»; Τι εννοεί ένας άνθρωπος-θεραπευτής όταν λέει «σε καταλαβαίνω»; Πώς νιώθει ένας άνθρωπος όταν μιλά σε μη άνθρωπο; Υπάρχει μεταβίβαση; Τι είδους είναι αυτή;<sup>12</sup> Αν η μεταβίβαση σε έναν άνθρωπο θεραπευτή είναι απέναντι στον άλλον, η μεταβίβαση σε έναν AI θεραπευτή θα είναι απέναντι στον μεγάλο Άλλον; Αν η μεταβίβαση είναι ίδιον της ανθρώπινης διεπαφής, πώς αυτή θα διαμορφωθεί για τους ανθρώπους της επόμενης γενιάς, που αναπτύσσονται εξ αρχής σε έναν ψηφιακό κόσμο, αγγίζοντας περισσότερο το κινητό τους τηλέφωνο, παρά άλλους ανθρώπους;

Όταν, όμως, μιλάμε για ένα chatbot, μιλάμε για έναν θεραπευτή ή για ένα εργαλείο;<sup>13</sup> Σε τι διαφέρει από ένα μαγνητικό τομογράφο; Είναι η σχέση μας ανταγωνιστική ή μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν εργαλείο; Μπορεί η AI να εκπαιδευτεί και να απαντά στα αιτήματα, όπως θα απαντούσε ένας συγκεκριμένος θεραπευτής και να είναι ο βοηθός του; (αν σκεφτούμε ότι μπορεί να εκπαιδευτεί και να γράφει σαν τον Σαίξπηρ, η απάντηση είναι μάλλον καταφατική).

Υπάρχουν ηθικά ζητήματα; Μία AI θεραπεία έχει τις προκαταλήψεις που έχει η βάση δεδομένων στην οποία βασίζεται (οι άνθρωποι θεραπευτές ποιες προκαταλήψεις έχουμε); Η ηθική, όμως, ακολουθεί τις αλλαγές σε μια κοινωνία, δεν τις διαμορφώνει. Υπάρχουν, ήδη, AI influencers με χιλιάδες ακολούθους, AI ηθοποιοί με δικούς τους θαυμαστές και AI καλλιτεχνικά έργα που δεν ξεχωρίζουν εύκολα (ή και καθόλου) από τα ανθρώπινα. Τι κι αν δεν περιέχουν «κατάθεση ψυχής» όπως τα τελευταία.

Είναι ασφαλής η θεραπεία AI; Υπάρχει θέμα απορρήτου αντίστοιχο με τους ανθρώπους-θεραπευτές; Είναι απίθανο (προς το παρόν) δύο θεραπευτικά chatbots να κουτσομπολεύουν τους ασθενείς τους, αλλά όλοι γνωρίζουμε τι σημαίνει διαρροή στοιχείων και κυβερνο-επίθεση σε δίκτυα υπολογιστών.

Ξεκίνησα να γράφω αυτό το κείμενο με σκοπό να αναδείξω τα μειονεκτήματα της AI θεραπείας απέναντι στην ψυχοθεραπεία που μάθαμε τον 20ο αιώνα. Όσο έγγραφα, ένα-ένα τα μειονεκτήματα φαίνονταν να μη διαφέρουν ιδιαίτερα από αυτά που εμφανίζονται και στην παραδοσιακή ψυχοθεραπεία. Το μόνο επιχείρημα που μένει, είναι ότι τα πράγματα που διαμείβονται μεταξύ των ανθρώπων είναι πιο πλήρη, πιο δυνατά και πιο μόνιμα. Όχι γιατί η θεραπεία είναι τέλεια (το αντίθετο μάλιστα), αλλά γιατί συμβαίνουν και σε ένα επίπεδο άρρητης, συναισθηματικής αλληλεπίδρασης. Στην παρούσα φάση, η AI θεραπεία έχει εμφανείς ατέλειες. Στο μέλλον πιθανόν να τελειοποιηθεί, αλλά και πάλι, ίσως είναι καλύτερος για εμάς ένας ανθρώπινος «αρκετά καλός θεραπευτής».

### Ιωάννης Μιχόπουλος

*B΄ Ψυχιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, ΠΓΝ «Αττικόν»*

*A΄ Ψυχιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αιγινήτειο Νοσοκομείο, Τμήμα Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών  
Ελληνική Εταιρεία Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών*

## References

1. Chatbots For Mental Health And Therapy Market Report By 2034 [Internet]. [cited 2025 Oct 19]. Available from: <https://www.precedenceresearch.com/chatbots-for-mental-health-and-therapy-market>
2. Jiménez-Alonso B, Brescó de Luna I. Griefbots. A New Way of Communicating With The Dead? *Integr Psychol Behav Sci* 2023, 57:466–481, doi: 10.1007/s12124-022-09679-3
3. Bloch-Atefi A. Balancing Ethics and Opportunities: The Role of AI in Psychotherapy and Counseling. *Psychother Couns J Aust* [Internet]. 2025 Mar 2 [cited 2025 Oct 12];13(1). Available from: <https://pacja.org.au/article/129884-balancing-ethics-and-opportunities-the-role-of-ai-in-psychotherapy-and-counselling/stats/30/downloads>
4. My AI therapist got me through dark times [Internet]. 2025 [cited 2025 Oct 12]. Available from: <https://www.bbc.com/news/articles/ced2ywg7246o>
5. Swartz HA. Artificial Intelligence (AI) Psychotherapy: Coming Soon to a Consultation Room Near You? *Am J Psychother* 2023, 76:55–56, doi: 10.1176/appi.psychotherapy.20230018
6. Harari YN. BizCommerce. [cited 2025 Oct 12]. Nexus // A brief history of information networks from the stone age to the age of artificial intelligence. Available from: <https://www.politeianet.gr/el/products/9786182230701-gioubal-noe-xarari-alexandrea-Nexus-sklhrodeth-ekdosh-mia-sudomh-istoria-ton-diktuon-plhroforion-apo-thn-epoxh-tou-lithou-mexri-thn-epoxh-ths-texnhths-nohmo-sunhs>
7. G SK, Sathish A. Intelligent emotion sensing using BERT BiLSTM and generative AI for proactive customer care. *Sci Rep* 2025,15:34192, doi: 10.1038/s41598-025-15501-y
8. Furukawa TA, Tajika A, Toyomoto R, et al. Cognitive behavioral therapy skills via a smartphone app for subthreshold depression among adults in the community: the RESILIENT randomized controlled trial. *Nat Med* 2025, 31:1830–1839, doi: 10.1038/s41591-025-03639-1
9. Karyotaki E, Efthimiou O, Miguel C, et al. Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Depression: A Systematic Review and Individual Patient Data Network Meta-analysis. *JAMA Psychiatry* 2021, 78:361–371, doi: 10.1001/jamapsychiatry.2020.4364
10. Imai H, Tajika A, Narita H, et al. Unguided Computer-Assisted Self-Help Interventions Without Human Contact in Patients With Obsessive-Compulsive Disorder: Systematic Review and Meta-analysis. *J Med Internet Res* 2022, 24:e35940, doi: 10.2196/35940
11. Simon GE, Shortreed SM, Rossom RC, et al. Effect of Offering Care Management or Online Dialectical Behavior Therapy Skills Training vs Usual Care on Self-harm Among Adult Outpatients With Suicidal Ideation: A Randomized Clinical Trial. *JAMA* 2022, 327:630–638, doi: 10.1001/jama.2022.0423
12. Holohan M, Buyx A, Fiske A. Staying Curious With Conversational AI in Psychotherapy. *Am J Bioeth* 2023, 23:14–16, doi: 10.1080/15265161.2023.2191059
13. Sedlakova J, Trachsel M. Conversational Artificial Intelligence in Psychotherapy: A New Therapeutic Tool or Agent? *Am J Bioeth* 2023, 23:4–13, doi: 10.1080/15265161.2022.2048739