

Психотерапія на межі епох: конфлікт постмодерну і постіндустріального суспільства як новий виклик для Homo sapiens

Олег Чабан

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця

Історія людства знає чимало періодів, коли технологічний розвиток випереджав здатність людини осмислити його наслідки. Винайдення друкарського верстата, парової машини, електрики, антибіотиків, комп'ютера або Інтернету незмінно змінювали не лише спосіб життя, а й саме розуміння людиною себе. Проте вперше за всю історію цивілізації людство опинилося перед феноменом, який здатний не просто виконувати фізичну роботу чи автоматизувати обчислення, а вступати з людиною у діалог, демонструвати ознаки емпатійної взаємодії, адаптуватися до її особистості, аналізувати її переживання і навіть створювати враження психологічної підтримки. Надто глибокий і достовірний конструкт суто людського мозку ставить перед людиною великі питання сутності діяльності та взаємодіяльності самої людини.

Вступ

Історія людства знає чимало періодів, коли технологічний розвиток випереджав здатність людини осмислити його наслідки. Винайдення друкарського верстата, парової машини, електрики, антибіотиків, комп'ютера або Інтернету незмінно змінювали не лише спосіб життя, а й саме розуміння людиною себе. Проте вперше за всю історію цивілізації людство опинилося перед феноменом, який здатний не просто виконувати фізичну роботу чи автоматизувати обчислення, а вступати з людиною у діалог, демонструвати ознаки емпатійної взаємодії, адаптуватися до її особистості, аналізувати її переживання і навіть створювати враження психологічної підтримки. Надто глибокий і достовірний конструкт суто людського мозку ставить перед людиною великі питання сутності діяльності та взаємодіяльності самої людини.

Тому сьогодні дискусія про штучний інтелект перестає бути технологічною. Вона стає антропологічною.

На перший погляд, суспільна дискусія точиться навколо питання, чи зможе штучний інтелект замінити психолога або психотерапевта. Проте така постановка питання є надто спрощеною. Насправді ми спостерігаємо значно глибший процес - зіткнення двох великих історичних моделей розвитку цивілізації, кожна з яких по-своєму відповідає на фундаментальне питання: ким є людина.

З одного боку, людство живе у постіндустріальній епосі, яку ще наприкінці ХХ століття описав Daniel Bell. Її основою стали знання, інформація, цифрові технології, алгоритми, мережі та безперервне зростання продуктивності.

У цій логіці найвищою цінністю є оптимізація: швидше, точніше, ефективніше, дешевше. Інформація стає новою сировиною, а алгоритм - універсальним способом організації

реальності. Людина дедалі більше розглядається як носій даних, поведінкових патернів і прогнозованих реакцій, аж до зчитування алгоритму роботи нейронних мереж та нейрохабітів з моделюванням думок людини виведеної на екран.

З іншого боку, сучасна культура вже кілька десятиліть існує у просторі постмодерну, який найбільш послідовно осмислювали Jean-François Lyotard, Michel Foucault, Jacques Derrida та Jean Baudrillard.

Постмодерн принципово не довіряє універсальним істинам, великим теоріям і остаточним відповідям. Метааналітичні висновки ставляться під сумнів а надзаглиблення в молекулярну медицину ставить більше запитань з варіаціями, ніж відповідей. Він виходить із того, що людська особистість є множинною, її досвід - унікальним, а смисли - контекстуальними, мінливими та нерідко суперечливими. Особливо в надшвидкозмінному соціумі. У центрі постмодерного світогляду знаходиться не правильна відповідь, а право людини залишатися складною.

У цьому контексті виникає фундаментальна суперечність.

Постіндустріальна цивілізація прагне максимально алгоритмізувати світ. Постмодерн наполягає, що людський досвід принципово не піддається повній алгоритмізації.

І саме ця суперечність сьогодні матеріалізувалася у вигляді штучного інтелекту.

ШІ є не випадковим продуктом технологічного розвитку. Він є логічною кульмінацією постіндустріальної моделі цивілізації. Величезні масиви даних, машинне навчання, математичне моделювання, прогнозування поведінки, персоналізація та автоматизація - усе це закономірно привело до появи систем, здатних підтримувати тривалий діалог із людиною. Якщо головною мовою постіндустріальної епохи стали дані, то великі мовні моделі стали її найвищою формою.

Проте у цьому контексті виникає питання, яке, стане одним із центральних для психології, психіатрії та психотерапії найближчих десятиліть.

Чи не вступає Homo sapiens у новий етап власної еволюції, коли його внутрішній світ дедалі частіше буде формуватися у взаємодії не з іншою людиною, а з алгоритмом закладеним взаємодією багатьох людей та перетянутого умовно в хмарне середовище?

Парадокс полягає в тому, що сучасний штучний інтелект не намагається переконати людину у своїй людяності. Йому достатньо створити переконливе переживання людської присутності. Він звертається до безпрограшного з еволюційного погляду на людину - до його надшвидкого розвитку домінуючого соціального мозку над індивідуальним. А ще що неможливості усамітнення тієї ж людини та її свідомо та позасвідомо тяга до персоналізації всього що навколо неї рухається як живе так неживе.

Для більшості користувачів психологічний ефект визначається не природою співрозмовника, а якістю пережитого контакту. Якщо людина відчула, що її зрозуміли, підтримали і допомогли структурувати власний досвід, питання про те, чи був співрозмовник біологічною істотою, поступово відходить на другий план.

Тому сучасна психотерапія вперше стикається не з конкуренцією знань і навіть не з конкуренцією клінічних методик. Вона стикається з конкуренцією переживання. Якщо алгоритм навчиться створювати достатньо переконливий досвід психологічної близькості, перед професійною спільнотою постане питання, відповідь на яке ще кілька років тому видавалася фантастичною: що саме у психотерапевтичному процесі залишається принципово людським?

Саме ця проблема визначатиме розвиток психології, психотерапії та психіатрії протягом наступних десятиліть. І мова йде не лише про долю професії. Йдеться про майбутнє самої людини як істоти, яка протягом усієї своєї історії пізнавала себе лише через зустріч з Іншим.

Від метанаративу до цифрової емпатії: чому психотерапія опинилася в епіцентрі цивілізаційного конфлікту

Щоб зрозуміти, чому саме психотерапія сьогодні стала одним із головних майданчиків зустрічі людини і штучного інтелекту, необхідно пояснити кілька понять, без яких сучасна філософія та гуманітарні науки вже не можуть описувати нову реальність.

Першим із них є метанаратив - поняття, яке ввів французький філософ Jean-François Lyotard у своїй відомій праці *La Condition postmoderne* («Стан постмодерну», 1979). Метанаративами він називав великі універсальні історії, які протягом століть пояснювали людині світ і визначали її місце в ньому. До них належали релігія, наука, ідея прогресу, політичні ідеології, гуманізм, навіть сама медицина. Їхня сила полягала в тому, що вони пропонували цілісне пояснення реальності й відповідали на запитання не лише «як?», але й «для чого?».

Постмодерн поставив ці універсальні конструкції під сумнів. Людина перестала довіряти єдиній істині й дедалі частіше почала жити серед множинності можливих пояснень. Світ утратив однозначність, а разом із нею - психологічне відчуття передбачуваності. У певному сенсі постмодерн зробив невизначеність не винятком, а нормою людського існування.

Саме в цьому контексті психотерапія почала виконувати нову соціальну функцію. Вона перестала бути лише методом лікування психічних розладів і дедалі більше стала місцем, де людина намагалася зібрати власну історію життя в нову внутрішню цілісність. Якщо колись цю функцію виконували релігія, культура або традиція, то сьогодні дедалі частіше її бере на себе психотерапевтичний діалог.

Іншим ключовим поняттям є симулякр, запропонований Jean Baudrillard. У класичному розумінні симулякр - це не просто копія реального об'єкта. Це образ, який настільки переконливо імітує реальність, що починає існувати незалежно від неї й поступово витісняє сам оригінал. Копія того, що не існує, але сприймається як реальність. У світі симулякрів люди реагують уже не на реальні явища, а на їхні інформаційні моделі.

Якщо перенести цю ідею у сферу психотерапії, виникає принципово нове питання. Що саме отримує людина, спілкуючись із сучасним штучним інтелектом? Чи є це справжньою емпатією? Чи лише її надзвичайно переконливою симуляцією? І чи має це значення для самої людини, якщо суб'єктивно вона переживає підтримку, розуміння та психологічне полегшення?

У цьому контексті з'являється поняття, яке ще практично не має усталеного визначення, але дедалі частіше використовується в дослідженнях взаємодії людини зі штучним інтелектом, - *цифрова емпатія*.

На відміну від людської емпатії, що виникає як результат емоційного співпереживання, цифрова емпатія формується шляхом аналізу величезної кількості мовних, поведінкових та емоційних патернів. Вона не ґрунтується на власному переживанні емоції, а на статистично високій імовірності правильної відповіді, яка буде сприйнята людиною як співчутлива, підтримувальна та доречна.

Парадоксально, але для людського мозку суб'єктивне переживання підтримки нерідко виявляється важливішим за походження цієї підтримки. Якщо відповідь допомагає зменшити тривогу, структурувати переживання або знайти новий спосіб осмислення проблеми, емоційна

реакція може бути майже такою самою, як під час взаємодії з іншою людиною. Саме ця особливість людської психіки відкриває принципово нову епоху розвитку психологічної допомоги.

Проте психотерапія історично ніколи не зводилася лише до емпатії. Одним із найважливіших чинників її ефективності вважається терапевтичний альянс - поняття, яке набуло сучасного змісту завдяки роботам Edward Bordin. Терапевтичний альянс означає не просто добрі взаємини між терапевтом і пацієнтом. Це складна система взаємної довіри, спільних цілей, погоджених способів роботи та емоційної співпраці, яка формується між двома особистостями. Саме якість цього альянсу в багатьох дослідженнях виявляється одним із найкращих предикторів успішності психотерапії незалежно від конкретного психотерапевтичного підходу.

І у цьому контексті постає питання, яке ще десять років тому виглядало б суто фантастичним. Чи може терапевтичний альянс виникнути між людиною і системою штучного інтелекту?

Перші експериментальні дослідження свідчать, що значна частина користувачів повідомляє про відчуття довіри, психологічної безпеки та навіть емоційної прихильності до цифрового співрозмовника. Якщо ця тенденція посилюватиметься, професійній психотерапії доведеться переосмислити саму природу терапевтичного контакту.

У цьому контексті виникає ще одне поняття, яке, потребує окремого обговорення, - *псевдотерапія та псевдоефект*.

Я пропоную використовувати цей термін не як критичну характеристику цифрових технологій, а як опис нового феномену. Псевдотерапія - це процес, у якому людина переживає суб'єктивне відчуття психотерапевтичної допомоги без повноцінної міжособистісної терапевтичної взаємодії. Такий процес може бути надзвичайно корисним у психоосвіті, емоційній підтримці, кризовому консультуванні чи самоспостереженні. Проте він принципово відрізняється від психотерапії тим, що не передбачає клінічної відповідальності, професійної етичної позиції, взаємної особистісної присутності та екзистенційного співбуття двох людей. Псевдоефект, як той же симулякр, задовільняє обох учасників терапевтичного процесу, тому, що він дуже наближений до життєвого запиту, але по суті він відтерміновує вирішення значно більш важливого запиту. Задоволення маскує невирішену проблему.

Тому головне питання найближчих десятиліть полягає не в тому, чи навчиться штучний інтелект говорити мовою психотерапії. Ймовірно, це лише питання часу. Значно важливішим стає інше питання: чи не почне людство поступово ототожнювати переконливу симуляцію психотерапевтичної взаємодії із самою психотерапією? Якщо це станеться, то ми матимемо справу вже не просто з технологічною революцією, а з глибокою трансформацією самого розуміння людської допомоги, довіри та міжособистісних стосунків.

Тепер логічно перейти до наступної частини статті - «Штучний інтелект як кульмінація постіндустріального проєкту», де я спробую запропонувати концептуальне пояснення, чому поява великих мовних моделей є не випадковою технологічною інновацією, а закономірним результатом розвитку постіндустріальної цивілізації.

Штучний інтелект як кульмінація постіндустріального проєкту: чому його поява була неминучою

Кожна історична епоха створювала технології, які найкраще відображали її уявлення про людину. Аграрна цивілізація навчилася керувати природою. Індустріальна епоха навчилася керувати матерією. Постіндустріальна цивілізація поставила перед собою принципово інше завдання - навчитися керувати інформацією.

Тому поява штучного інтелекту не є технологічною випадковістю чи проривом окремих наукових колективів. Вона є закономірним результатом розвитку цивілізації, яка протягом останніх десятиліть послідовно перетворювала інформацію на головний ресурс людського існування. Уже Daniel Bell зазначав, що в постіндустріальному суспільстві джерелом влади стає не капітал і навіть не виробництво, а знання. Згодом Manuel Castells доповнив цю ідею концепцією мережевого суспільства, у якому інформаційні потоки визначають не лише економіку, а й політику, культуру та повсякденне життя.

Якщо прийняти цю логіку, великі мовні моделі є не революцією, а природною кульмінацією постіндустріального розвитку. Вони стали своєрідною «операційною системою» суспільства, у якому знання, комунікація, аналіз і прийняття рішень дедалі більше переходять у цифровий простір. Однак у цьому контексті відбувається якісний стрибок.

До цього моменту всі технології переважно розширювали фізичні або когнітивні можливості людини. Телескоп дозволив бачити далі, автомобіль - швидше пересуватися, комп'ютер - швидше обчислювати, Інтернет - миттєво отримувати інформацію.

Штучний інтелект уперше почав розширювати не лише інтелектуальні, а й психологічні функції людини.

Він навчається вести діалог. Навчається підтримувати. Навчається заспокоювати. Навчається розпізнавати емоційні стани. Навчається персоналізувати власні відповіді. І, що особливо важливо, він навчається робити це безперервно.

Я пропоную звернути увагу на фундаментальну особливість цього процесу. Уперше в історії людства технологія почала конкурувати з людиною не за фізичну працю і навіть не за інтелектуальну діяльність, а за міжособистісну взаємодію.

Це означає, що предметом автоматизації стає не лише діяльність, а й стосунки.

Тому дискусія про використання штучного інтелекту в психотерапії не повинна зводитися до питання, чи правильно алгоритм підбирає когнітивно-поведінкові техніки або наскільки точно він відтворює психотерапевтичні інтервенції. Значно важливішим є інше питання: чи починає алгоритм поступово займати психологічне місце Іншого?

Філософія XX століття неодноразово підкреслювала, що людська особистість формується лише у взаємодії з іншою людиною. У працях Martin Buber справжнє існування розгортається у відношенні «Я - Ти», тоді як ставлення «Я - Воно» означає взаємодію лише з об'єктом. Emmanuel Levinas ще радикальніше стверджував, що саме зустріч із Іншим породжує етичну відповідальність і робить людину людиною.

Парадокс цифрової епохи полягає в тому, що штучний інтелект поступово починає займати позицію цього Іншого. Не тому, що він володіє свідомістю. Не тому, що переживає емоції.

А тому, що людський мозок еволюційно налаштований відповідати на певні ознаки комунікації: уважність, послідовність, швидкість відповіді, підтримку, здатність пам'ятати попередній досвід взаємодії, передбачуваність і доброзичливість. Якщо ці характеристики достатньо переконливо відтворюються, психіка людини природно починає формувати довіру.

У цьому контексті я пропоную сформулювати принципове положення: штучний інтелект не імітує людську особистість. Він імітує умови, за яких людський мозок починає будувати міжособистісні стосунки. Це різні явища. І саме це робить сучасний етап розвитку штучного інтелекту безпрецедентним.

Парадокс психотерапії XXI століття

Протягом усієї історії психотерапія будувалася на припущенні, що головним терапевтичним ресурсом є інша людина. Представники різних психотерапевтичних шкіл могли не погоджуватися щодо механізмів змін, але майже всі вони визнавали особливу роль особистості терапевта, терапевтичного альянсу та живої взаємодії.

Сьогодні це припущення вперше піддається серйозному випробуванню.

Причина полягає не лише в тому, що алгоритми стають дедалі точнішими. Причина полягає в тому, що вони набувають принципово нової властивості - здатності до постійного самовдосконалення.

Людський психотерапевт навчається протягом професійного життя.

Штучний інтелект потенційно здатний інтегрувати результати мільйонів взаємодій, величезних масивів наукової літератури, нових клінічних рекомендацій і моделей комунікації у значно коротші часові проміжки. Його розвиток має кумулятивний характер.

Це означає, що класична дискусія «чи зможе ІІІ замінити психотерапевта?» поступово втрачає сенс. Набагато важливішим стає інше питання.

Що залишиться унікально людським у психотерапії тоді, коли алгоритми навчаються відтворювати майже всі відомі психотерапевтичні техніки, підтримувати тривалі терапевтичні діалоги, розпізнавати емоції, індивідуалізувати комунікацію і створювати стійке відчуття психологічної присутності?

Саме це питання, стане одним із центральних для психології та психотерапії другої половини ХХІ століття.

Антропологічний парадокс ХХІ століття: коли змінюється не штучний інтелект, а сама людина

Більшість сучасних дискусій про штучний інтелект побудовані навколо одного питання: наскільки швидко алгоритми наблизяться до людини?

Я припускаю, що саме так має виглядати головна вісь розвитку подій: штучний інтелект поступово вдосконалюється, навчається, накопичує знання, розширює власні можливості, тоді як людина залишається відносно незмінною.

Саме це припущення є головною методологічною помилкою.

Історія цивілізації переконливо демонструє іншу закономірність: кожна велика технологія змінювала насамперед не світ, а саму людину. Поява писемності змінила пам'ять. Друкарство змінило спосіб мислення. Телебачення змінило увагу. Інтернет змінив спосіб пошуку знань. Соціальні мережі змінили соціальну ідентичність.

Отже, закономірно поставити інше питання: Що саме змінює штучний інтелект у психологічній природі Homo sapiens?

Відповідь полягає не в інтелекті. І навіть не в знаннях. Він змінює критерії достатності людських стосунків.

Я нагадаю що критерії достатності людських стосунків - це сукупність усвідомлених і неусвідомлених психологічних критеріїв, за допомогою яких людина оцінює, чи є міжособистісна взаємодія достатньо безпечною, довірливою, підтримувальною, емоційно

насиченою та значущою для задоволення її соціальних і психологічних потреб. Ці критерії формуються впродовж індивідуального розвитку під впливом раннього досвіду прив'язаності, культури, особистісних особливостей і життєвих взаємин та історично ґрунтувалися виключно на взаємодії з іншими людьми.

Однак поява штучного інтелекту створює принципово нову ситуацію, у якій частина ознак, що традиційно сприймалися як достатні для виникнення довіри, відчуття зрозумілості, емоційної підтримки та психологічної близькості, може відтворюватися алгоритмічно. Якщо такі взаємодії починають суб'єктивно сприйматися як достатні для задоволення потреб у спілкуванні та психологічній підтримці, відбувається поступова трансформація самих критеріїв достатності людських стосунків. Таким чином, змінюється не лише спосіб комунікації, а й психологічний стандарт того, що людина вважає достатнім для переживання близькості, прийняття, довіри та взаєморозуміння.

Людський мозок формувався сотні тисяч років у світі, де будь-яка психологічна підтримка могла існувати лише у взаємодії з іншою людиною. Співчуття, порада, заспокоєння, розуміння, прийняття, підтримка - усе це завжди вимагало присутності Іншого. Саме ця еволюційна константа лежить в основі розвитку соціального мозку.

Сьогодні вперше виникла ситуація, коли ці самі психологічні функції дедалі частіше можуть реалізовуватися без безпосередньої участі людини. По суті, втрачається «таємничість та інтимність» процесу людської взаємодії.

На перший погляд, здається, що це лише зміна інструменту. Проте насправді змінюється сам механізм формування психологічної довіри.

Людина починає звикати до співрозмовника, який доступний цілодобово, ніколи не втомлюється, не проявляє роздратування, не забуває деталей попередніх розмов, не демонструє зверхності, не засуджує, не конкурує, миттєво відповідає і постійно адаптується до її індивідуального стилю мислення.

Уперше в історії еволюції формується співрозмовник, який еволюційно не має власних потреб. Саме це, є принципово новою ситуацією. Людські взаємини завжди були взаємними. Будь-які стосунки вимагали компромісу.

Вони передбачали терпіння, очікування, непорозуміння, конфлікти, вибачення, необхідність враховувати емоційний стан іншої людини.

Штучний інтелект поступово усуває майже всі ці складові. Залишається лише психологічний комфорт користувача. Імовірно, У цьому контексті починається найглибша трансформація людини.

Від терапевтичного альянсу до алгоритмічного альянсу

Класичне визначення терапевтичного альянсу передбачає взаємність. Терапевт і пацієнт разом будують простір довіри. Обидві сторони змінюються в процесі цієї взаємодії. Навіть якщо ці зміни нерівномірні, вони залишаються двосторонніми.

Штучний інтелект принципово змінює цю конструкцію. Алгоритм не потребує довіри користувача. Не переживає втрати контакту. Не відчуває професійного вигорання. Не має страху помилки. Не проживає моральних сумнівів. Не несе екзистенційного тягара відповідальності.

У результаті виникає новий тип взаємодії, який умовно можна назвати алгоритмічним альянсом.

Його особливість полягає в тому, що психологічне переживання близькості виникає лише в однієї сторони. Людина переживає взаємини. Алгоритм - лише оптимізує власну модель відповіді.

Імовірно, саме ця асиметрія стане головною психологічною особливістю нової цифрової епохи.

Найбільша небезпека полягає не там, де ми її шукаємо

Суспільна дискусія переважно концентрується навколо питання, чи стане штучний інтелект розумнішим за людину. це не головна проблема. Справжня небезпека полягає в іншому.

Вона полягає в тому, що людина поступово може почати знижувати власні вимоги до того, що називається людською близькістю.

Якщо алгоритм достатньо добре імітує підтримку, співпереживання, розуміння та уважність, виникає ризик поступового перегляду самого поняття міжособистісних стосунків. І тоді ми опинимося перед феноменом, який можна назвати антропологічною адаптацією до алгоритму.

Не машина стане людиною. Людина почне непомітно пристосовуватися до логіки машини. Саме цей процес може виявитися наймасштабнішою психологічною трансформацією XXI століття.

Нова проблема психотерапії

Якщо ця тенденція справді набере сили, професійна психотерапія зіткнеться з викликом, якого раніше не існувало. Їй доведеться доводити свою цінність не тому, що вона ефективніша за алгоритм. І не тому, що володіє кращими техніками.

Їй доведеться пояснювати, чому недосконалість живої людини іноді має більшу терапевтичну цінність, ніж бездоганність алгоритму.

У цьому контексті, імовірно, знаходиться відповідь на запитання, що залишатиметься принципово людським. Не безпомилковість. Не швидкість. Не обсяг знань. Навіть не емпатія як така. А здатність двох людей разом переживати невизначеність, взаємно змінюватися під час діалогу і нести спільну моральну відповідальність за його наслідки.

Саме ця взаємність, яка ніколи не була технікою і ніколи не зводилася до алгоритму, може виявитися останнім простором, у якому людська психотерапія залишиться принципово незамінною.

Упродовж тривалого часу ми протиставляємо штучний інтелект і людину. Але, імовірно, справжній конфлікт відбувається не між ними. Конфлікт виникає всередині самої людини.

З одного боку, Homo sapiens еволюційно прагне безпечних, теплих, емпатичних взаємин. З іншого - мозок майже неминуче обирає те, що потребує найменших витрат енергії, часу, ризику відкидання, сорому чи конфлікту. Якщо цифровий співрозмовник задовольняє цю потребу швидше, простіше й передбачуваніше, людина може несвідомо віддавати йому перевагу і миттєво персоналізувати його.

Тоді головне питання майбутнього психотерапії вже не звучатиме: «Чи стане III кращим терапевтом?»

Воно звучатиме інакше: «Чи залишиться людина готовою витримувати складність справжніх людських стосунків, якщо поруч завжди буде алгоритм, який пропонує психологічний комфорт без взаємних вимог?»

Саме ця постановка питання виходить за межі технологій і торкається фундаментальної проблеми майбутньої еволюції людини. Це вже не лише психологія чи психотерапія, а нова філософська антропологія цифрової доби.

Майже всі роботи сьогодні досліджують питання «як змінюється штучний інтелект?» Але значно важливішим може бути інше питання: «Як змінюється людина, яка щодня взаємодіє зі штучним інтелектом?»

Велика адаптація: чи починає Homo sapiens еволюціонувати під впливом штучного інтелекту?

Імовірно, головна помилка сучасної дискусії полягає в тому, що ми уважно спостерігаємо за розвитком штучного інтелекту і майже не помічаємо, як паралельно змінюється сама людина. Усі технологічні революції мали одну спільну рису. Вони не лише створювали нові інструменти. Вони поступово змінювали людський мозок. Нейропластичність, яка протягом мільйонів років забезпечувала виживання виду, сьогодні починає працювати в новому середовищі - цифровому. Мозок людини не розрізняє технологічні революції. Він адаптується.

Тому найбільшою силою штучного інтелекту може виявитися не його здатність мислити. Його найбільшою силою може стати здатність змінювати людину.

Закон найменшого психологічного опору

Біологічні системи майже завжди рухаються шляхом мінімальних енергетичних витрат.

Нервова система не є винятком. Людина природно прагне уникати зайвого ризику, невизначеності, сорому, конфлікту, соціального відторгнення та емоційного болю.

Тому справжні людські стосунки ніколи не були простими. Вони вимагають терпіння. Вони потребують взаємних поступок. Вони можуть розчаровувати. Вони можуть ранили. Вони змушують чекати. Вони залишають простір для нерозуміння. Саме через це вони розвивають особистість. Штучний інтелект пропонує зовсім іншу модель взаємодії. Він практично не сперечається. Не демонструє образ. Не виснажується. Не відмовляється від діалогу. Не карає мовчанням. Не відповідає агресією. Не потребує психологічної взаємності.

І тому людський мозок може поступово почати сприймати таку форму спілкування як більш комфортну. Не тому, що вона є більш людською. А тому, що вона є менш затратною.

У цьому контексті, імовірно, починається новий напрямок еволюції соціальної поведінки Homo sapiens.

Відбір без природного добору

Класична біологічна еволюція змінювала вид через природний добір. Цифрова цивілізація використовує інший механізм. Вона змінює не гени. Вона змінює поведінкові переваги.

Якщо покоління людей десятиліттями отримуватиме психологічну підтримку переважно від цифрових систем, можуть поступово змінюватися самі критерії близькості, довіри, дружби, авторитету і навіть любові.

І це вже не питання технологій. Це питання культурної та психологічної еволюції.

Парадокс комфорту

Існує ще одна обставина, про яку майже не говорять. Психотерапія ніколи не була створена для забезпечення психологічного комфорту. Її головною метою було допомогти людині зустрітися із власною реальністю. Іноді ця зустріч болюча. Іноді вона руйнує психологічні захисти. Іноді викликає сором, гнів, провину або відчай. Саме через це психотерапевтичний процес часто супроводжується опором.

Штучний інтелект, навпаки, природно прагне підтримувати діалог. Він орієнтований на утримання взаємодії. Його архітектура створена таким чином, щоб користувач продовжував розмову. У цьому немає етичного наміру. Це особливість технології.

Але у цьому контексті виникає фундаментальне питання. Чи не почне людина поступово віддавати перевагу психологічному комфорту замість психологічного розвитку? Чи не стане відсутність фрустрації новим критерієм якості психологічної допомоги?

Якщо це станеться, професія психотерапевта може зіткнутися з парадоксом.

Найбільш терапевтичні інтервенції дуже часто є найменш комфортними для пацієнта.

Алгоритм же може виявитися значно приємнішим співрозмовником. Але чи завжди приємне є терапевтичним?

Велика підміна

у XXI столітті може відбутися ще одна, майже непомітна зміна. Людина перестане шукати істину. І навіть не допомогу. Вона почне шукати психологічне переживання допомоги. Між цими поняттями існує принципова різниця.

Психотерапія не зводиться до відчуття, що тебе зрозуміли. Вона передбачає реальні зміни способу мислення, поведінки, міжособистісних стосунків, системи цінностей і здатності жити з власною невизначеністю.

Переживання підтримки може стати лише початком цього процесу. Але якщо переживання підтримки саме по собі почне сприйматися як завершена терапія, людство ризикує непомітно змінити саме визначення психотерапевтичної допомоги.

Тоді головна проблема майбутнього полягатиме вже не в тому, що алгоритми стали надто схожими на людину. Головна проблема полягатиме в тому, що людина поступово почала оцінювати людські взаємини за критеріями, які створили алгоритми.

Тому справжній конфлікт XXI століття може розгортатися не між *Homo sapiens* і штучним інтелектом. Він може розгортатися між двома образами самої людини.

Перший образ розглядає людину як істоту, здатну витримувати складність, суперечність, невизначеність, біль і моральну відповідальність у взаєминах.

Другий - як істоту, що дедалі більше орієнтується на безперервний психологічний комфорт, миттєву доступність, персоналізовану підтримку та мінімізацію емоційного напруження.

Саме між цими двома антропологічними моделями, і проходитиме одна з головних цивілізаційних меж XXI століття.

Імовірно, ми неправильно ставимо питання «чи замінить ШІ психотерапевта?»

Насправді питання може звучати так: Чи залишиться *Homo sapiens* тією самою істотою, для якої психотерапія була створена?

Адже психотерапія виникла в культурі, де люди були змушені жити з іншими людьми - непередбачуваними, суперечливими, іноді болючими, але реальними. Якщо ж значна частина емоційного життя поступово перейде у взаємодію з цифровими системами, то трансформуватися може не лише практика психотерапії, а й сама психологічна структура людини.

Саме цю думку, вказані вище аргументи переводять дискусію із площини технологій у площину еволюції людини. Це вже питання не лише психотерапії, а й майбутньої психологічної антропології.

По суті ми вже виходимо на рівень, де можна запропонувати нову антропологічну гіпотезу. Водночас я хотів би бути дуже обережним із формулюваннями. Те, що я зараз буду формулювати, не є доведеним науковим фактом. Це філософсько-антропологічна концепція, яка може бути предметом подальших емпіричних досліджень.

Чи змінюється людина? Гіпотеза про нову антропологічну еволюцію Homo sapiens

Імовірно, найбільшою інтелектуальною помилкою сучасності є припущення, що взаємодія людини зі штучним інтелектом змінює лише спосіб отримання інформації або доступ до психологічної допомоги.

Історія людства свідчить про інше. Жодна технологія не залишалася лише інструментом. Кожна велика технологія змінювала саму людину.

Писемність не просто дала можливість записувати думки - вона перебудувала механізми пам'яті. Друкарство не лише прискорило поширення знань - воно змінило спосіб мислення і створило нову культуру аргументації. Масова освіта сформувала інший тип когнітивної організації суспільства. Цифрові технології трансформували увагу, швидкість обробки інформації та моделі соціальної взаємодії.

У кожному випадку технологія спочатку розглядалася як зовнішній інструмент. Лише згодом ставало зрозуміло, що вона стала внутрішньою частиною людини. Тому сьогодні доцільно поставити інше питання.

Чи не є великі мовні моделі першою технологією, яка починає перебудовувати не лише когнітивні, а й афективні та міжособистісні механізми Homo sapiens?

Якщо ця гіпотеза правильна, то ми спостерігаємо початок нового етапу антропологічної історії.

Від біологічної до когнітивно-культурної еволюції

Біологічна еволюція людини відбувається повільно. Вона вимірюється тисячоліттями й пов'язана зі змінами геному.

Натомість культурна еволюція є значно швидшою. Вона змінює не біологічну будову мозку, а способи його використання. Саме культурна еволюція навчила людину читати, писати, мислити абстрактно, створювати науку, право і медицину.

Сьогодні, ймовірно, виникає ще один рівень змін. Його можна умовно назвати антропотехнологічною еволюцією. Її сутність полягає в тому, що технологія перестає бути лише середовищем діяльності людини і починає ставати постійним учасником її психологічного життя. Раніше людина зверталася до книг. Потім - до пошукових систем.

Тепер вона дедалі частіше звертається до співрозмовника.

Це якісно нова ситуація. Бо співрозмовник - це не просто джерело інформації. Це елемент, через який людина формує свою особистість.

Інший як архітектор особистості

У філософській антропології Інший ніколи не розглядався лише як партнер по спілкуванню.

Від George Herbert Mead до Martin Buber, від Lev Vygotsky до Emmanuel Levinas простежується одна спільна думка: людське «Я» виникає не ізольовано, а формується через взаємодію з Іншим.

Особистість є продуктом діалогу. Не лише внутрішнього. Передусім міжособистісного. Тому постає питання, яке раніше було неможливо навіть сформулювати.

Що відбувається з процесом становлення особистості, якщо значна частина цього діалогу переноситься у взаємодію з алгоритмом?

Не тому, що алгоритм має свідомість. А тому, що він займає функціональне місце Іншого. Він слухає. Відповідає. Пам'ятає. Уточнює. Підтримує. Ставить запитання. Допомогає інтерпретувати досвід. Тобто виконує багато функцій, які в класичній психології належали людському співрозмовнику.

Велика інверсія

Імовірно, ми є свідками історичної інверсії. Протягом десятків тисяч років люди створювали інструменти. Тепер інструменти починають брати участь у створенні людини. Це не означає, що вони набувають людської природи. Це означає, що вони стають чинником формування людської психіки. У цьому контексті проходить принципова межа між цифровою революцією та всіма попередніми технологічними змінами.

Штучний інтелект не лише допомагає людині думати. Він дедалі більше бере участь у тому, як людина відчуває, інтерпретує власний досвід і розуміє себе.

Чи народжується новий Номо?

Було б передчасно стверджувати, що ми спостерігаємо появу нового біологічного типу людини. Проте можна припустити, що формується новий психологічний тип.

Умовно його можна назвати *Homo dialogicus digitalis* - людина, значна частина внутрішнього діалогу якої здійснюється у взаємодії з цифровими когнітивними системами. Це не означає втрату людяності. Але це означає зміну способу її формування.

Імовірно, через кілька десятиліть дитина від перших років життя матиме поруч не лише батьків, учителів і друзів, а й постійного цифрового співрозмовника, який буде присутній протягом усього її розвитку.

Як це вплине на емоційне дозрівання? На автономію? На здатність переносити самотність? На розвиток моральної відповідальності? На переживання любові, втрати, сорому, провини, прощення? Сьогодні ми не маємо відповідей. Але вже сьогодні маємо право поставити ці запитання.

Нове завдання психотерапії

Якщо ця концепція хоча б частково підтвердиться, то завдання психотерапії суттєво зміниться.

Психотерапевт більше не буде лише фахівцем із лікування психічних розладів або психологічної допомоги. Він дедалі більше ставатиме фахівцем із збереження людської форми діалогу.

Імовірно, головною місією психотерапії XXI століття стане не конкуренція зі штучним інтелектом. Її головною місією стане збереження тих якостей людського діалогу, які протягом усієї історії були умовою формування особистості.

І тоді центральне питання майбутнього звучатиме вже не так: «Чи стане штучний інтелект схожим на людину?» А значно глибше: «Чи залишиться людина такою, для якої жива зустріч з Іншим і надалі буде незамінною умовою власного становлення?»

Ми звикли говорити про психотерапію як про лікування психічних розладів. Але історично це лише одна з її функцій.

Імовірно, у XXI столітті її головною функцією стане збереження людської суб'єктності.

Тут я свідомо використовую термін суб'єктність, а не людяність. Чому? Тому що людяність можна описувати етично, культурно або релігійно. Суб'єктність же має більш точне психологічне і філософське значення. Це здатність людини бути автором власного досвіду, а не лише його споживачем.

У цьому контексті, знаходиться найважливіший виклик. Якщо людина дедалі більше отримуватиме готові інтерпретації своїх переживань, готові пояснення своїх конфліктів, готові стратегії поведінки і навіть готові відповіді на екзистенційні питання, існує ризик не лише втрати навичок самостійного мислення. Існує ризик поступового делегування авторства власного внутрішнього життя та фатальності його траєкторії.

Якщо ця гіпотеза хоча б частково вірна, то психотерапія майбутнього повинна буде не просто допомагати людині позбутися симптомів. Вона повинна буде допомагати їй не втратити авторство власної біографії.

Саме ця ідея, на мою думку, повинна стати кульмінаційною ідеєю цього дискусійного монологу.

Посилання

1. Bell D. The Coming of Post-Industrial Society: A Venture in Social Forecasting. New York: Basic Books; 1973.
2. Castells M. The Rise of the Network Society. 2nd ed. Oxford: Wiley-Blackwell; 2010.
3. Lyotard JF. The Postmodern Condition: A Report on Knowledge. Minneapolis: University of Minnesota Press; 1984.
4. Baudrillard J. Simulacra and Simulation. Translated by Glaser SF. Ann Arbor: University of Michigan Press; 1994.
5. Foucault M. The Archaeology of Knowledge and the Discourse on Language. New York: Pantheon Books; 1972.
6. Foucault M. Discipline and Punish: The Birth of the Prison. New York: Vintage Books; 1995.
7. Foucault M. The Order of Things: An Archaeology of the Human Sciences. New York: Vintage Books; 1994.
8. Derrida J. Of Grammatology. Translated by Spivak GC. Baltimore: Johns Hopkins University Press; 1976.
9. Buber M. I and Thou. Translated by Kaufmann W. New York: Charles Scribner's Sons; 1970.

10. Levinas E. Totality and Infinity: An Essay on Exteriority. Pittsburgh: Duquesne University Press; 1969.
11. Mead GH. Mind, Self and Society. Chicago: University of Chicago Press; 1934.
12. Vygotsky LS. Thought and Language. Revised and edited by Kozulin A. Cambridge (MA): MIT Press; 1986.
13. Scheler M. Man's Place in Nature. New York: Noonday Press; 1961.
14. Gehlen A. Man: His Nature and Place in the World. New York: Columbia University Press; 1988.
15. Plessner H. Levels of Organic Life and the Human: An Introduction to Philosophical Anthropology. New York: Fordham University Press; 2019.
16. Ihde D. Technology and the Lifeworld: From Garden to Earth. Bloomington: Indiana University Press; 1990.
17. Verbeek PP. What Things Do: Philosophical Reflections on Technology, Agency, and Design. University Park: Pennsylvania State University Press; 2005.
18. Floridi L. The Fourth Revolution: How the Infosphere is Reshaping Human Reality. Oxford: Oxford University Press; 2014.
19. Floridi L. The Ethics of Artificial Intelligence. Oxford: Oxford University Press; 2023.
20. Coeckelbergh M. AI Ethics. Cambridge (MA): MIT Press; 2020.
21. Bostrom N. Superintelligence: Paths, Dangers, Strategies. Oxford: Oxford University Press; 2014.
22. Dreyfus HL. What Computers Still Can't Do: A Critique of Artificial Reason. Cambridge (MA): MIT Press; 1992.
23. Lanier J. Ten Arguments for Deleting Your Social Media Accounts Right Now. New York: Henry Holt and Company; 2018.
24. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York: Basic Books; 2011.
25. Turkle S. Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age. New York: Penguin Press; 2015.
26. Rogers CR. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin; 1961.
27. Winnicott DW. Playing and Reality. London: Tavistock Publications; 1971.
28. Frankl VE. Man's Search for Meaning. Boston: Beacon Press; 2006.
29. Yalom ID. Existential Psychotherapy. New York: Basic Books; 1980.
30. Yalom ID, Leszcz M. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. 6th ed. New York: Basic Books; 2020.
31. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books; 1969.
32. Bordin ES. The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. Psychotherapy: Theory, Research and Practice. 1979;16(3):252-260. doi:10.1037/h0085885.
33. Horvath AO, Symonds BD. Relation between working alliance and outcome in psychotherapy: a meta-analysis. Journal of Counseling Psychology. 1991;38(2):139-149.
34. Lambert MJ, Barley DE. Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome. Psychotherapy. 2001;38(4):357-361.
35. Martin DJ, Garske JP, Davis MK. Relation of the therapeutic alliance with outcome and other variables: a meta-analytic review. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2000;68(3):438-450.
36. Flückiger C, Del Re AC, Wampold BE, Horvath AO. The alliance in adult psychotherapy: a meta-analytic synthesis. Psychotherapy. 2018;55(4):316-340. doi:10.1037/pst0000172.
37. Dunbar RIM. Neocortex size as a constraint on group size in primates. Journal of Human Evolution. 1992;22(6):469-493.
38. Dunbar RIM. The social brain hypothesis. Evolutionary Anthropology. 1998;6(5):178-190.
39. Dunbar RIM. The social brain hypothesis and its implications for social evolution. Annals of Human Biology. 2009;36(5):562-572.
40. Cacioppo JT, Patrick W. Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection. New York: W. W. Norton; 2008.
41. Lieberman MD. Social: Why Our Brains Are Wired to Connect. New York: Crown Publishers;

- 2013.
42. Decety J, Jackson PL. The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*. 2004;3(2):71–100. doi:10.1177/1534582304267187.
 43. Damasio AR. *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York: Grosset/Putnam; 1994.
 44. Damasio A. *Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain*. New York: Pantheon Books; 2010.
 45. Torous J, Wisniewski H, Bird B, Carpenter E, David G, Elejalde E, et al. Creating a digital health smartphone app and digital phenotyping platform for mental health and diverse healthcare needs: an interdisciplinary and collaborative approach. *Journal of Technology in Behavioral Science*. 2019;4(2):73–85.
 46. Mohr DC, Weingardt KR, Reddy M, Schueller SM. Three problems with current digital mental health research... and three things we can do about them. *Psychiatric Services*. 2017;68(5):427–429.
 47. Miner AS, Milstein A, Schueller S, Hegde R, Mangurian C, Linos E. Smartphone-based conversational agents and responses to questions about mental health, interpersonal violence, and physical health. *JAMA Internal Medicine*. 2016;176(5):619–625. doi:10.1001/jamainternmed.2016.0400.
 48. Fitzpatrick KK, Darcy A, Vierhile M. Delivering cognitive behavior therapy to young adults with symptoms of depression and anxiety using a fully automated conversational agent: a randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*. 2017;4(2):e19. doi:10.2196/mental.7785.
 49. Inkster B, Sarda S, Subramanian V. An empathy-driven, conversational artificial intelligence agent for digital mental well-being: real-world data evaluation mixed-methods study. *JMIR mHealth and uHealth*. 2018;6(11):e12106. doi:10.2196/12106.
 50. Vaidyam AN, Wisniewski H, Halamka JD, Kashavan MS, Torous JB. Chatbots and conversational agents in mental health: a review of the psychiatric landscape. *The Canadian Journal of Psychiatry*. 2019;64(7):456–464. doi:10.1177/0706743719828977.
 51. Abd-Alrazaq AA, Alajlani M, Alalwan AA, Bewick BM, Gardner P, Househ M. An overview of the features of chatbots in mental health: a scoping review. *International Journal of Medical Informatics*. 2019;132:103978. doi:10.1016/j.ijmedinf.2019.103978.
 52. Fiske A, Henningsen P, Buyx A. Your robot therapist will see you now: ethical implications of embodied artificial intelligence in psychiatry, psychology, and psychotherapy. *Journal of Medical Internet Research*. 2019;21(5):e13216. doi:10.2196/13216.
 53. Luxton DD. Recommendations for the ethical use and design of artificial intelligent care providers. *Artificial Intelligence in Medicine*. 2014;62(1):1–10. doi:10.1016/j.artmed.2014.06.004.
 54. Topol EJ. *Deep Medicine: How Artificial Intelligence Can Make Healthcare Human Again*. New York: Basic Books; 2019.
 55. Obradovich N, Yeung N, Almeida R, et al. Opportunities and risks of large language models in psychiatry. *npj Mental Health Research*. 2024;3:33.
 56. Teles AS, Kraljevic M, Milne-Ives M, et al. Generative multimodal large language models in mental health care: opportunities and challenges. *PLOS Mental Health*. 2025;2(1):e0000488.