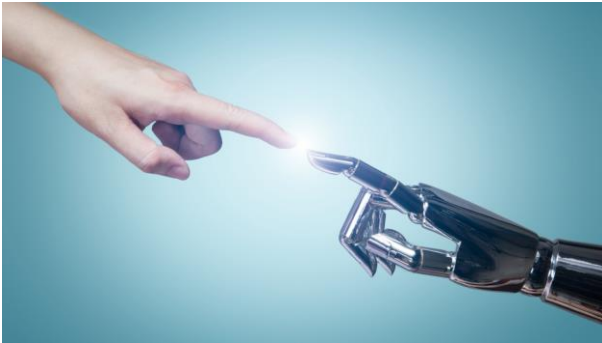


“Intel·ligència Artificial” (IA)” o “Amic Incondicional” (AI)?

Pot un algoritme comprendre el nostre malestar?



Entrevista realitzada per RADIO CORNELLÀ

A Marian Mesa Valladeras i Yanina Pepe Zanello,

Psicòlogues del CHMC PSICOLOGIA.

Introduir el vertiginós tema de la Intel·ligència Artificial i com ràpidament s'ha colat en el nostre dia a dia, forma part de nostra quotidianitat, i per tant, influeix en la nostra salut mental.

Expliqui'ns com hem arribat a aquí. Què és exactament la Intel·ligència Artificial i perquè s'ha tornat tan present en les nostres vides?

Podem començar amb una breu conceptualització. La paraula “intel·ligència” etimològicament deriva de la veu llatina «legere» que significa «recol·lectar» i està directament relacionada amb triar, on, «intellegere» significa «triar entre diverses coses». En aquest sentit, intel·ligència es descriu com “la capacitat de discernir alguna cosa”, però, a mesura que el coneixement humà es va anar expandint, el concepte d'intel·ligència ha anat tenint cada cop més facetes del comportament no automàtic o repetitiu, i això està més relacionat amb la resolució de problemes i al procés creatiu.

La Intel·ligència Artificial, al seu tron, es considera una branca de la informàtica que busca crear sistemes capaços de replicar o

imitar comportaments intel·ligents. Això inclou des de tasques simples, com classificar dades, fins a altres més sofisticades, com “conversar”, crear textos o interpretar emocions.

El seu creixement ha estat tan veloç que, en uns pocs anys, aquestes eines han passat d'estar als laboratoris a instal·lar-se en els nostres mòbils, xarxes socials, treballs i fins i tot en els espais terapèutics.

I responent a perquè s'ha colat en les nostres vides... És interessant pensar que no sols es tracta de l'avanç tecnològic, sinó també del context social en què apareix.

Vivim en una època marcada per la immediatesa, sovint ho comentem en aquest espai. Volem respostes ràpides, decisions resoltes ja. Hi ha poca tolerància a l'espera, però també al “no saber”, al dubte i a l'incert.

La IA, en aquest sentit, és una eina que ens encaixa perfectament: no triga, no dubta, és a un clic sempre amb una resposta.

Si no sabem quina catifa combina millor al menjador li ho preguntem al xat. Si ens

Llavors... quin lloc ocupa la IA en la nostra salut mental? És beneficiosa, és perillosa, o és tot una mica més complex?

És un fenomen que requereix obrir debat. Perquè sí, té aspectes que poden resultar beneficiosos com l'accés a informació, l'acompanyament en un moment puntual o fins i tot l'ús d'eines que ajuden a organitzar, però també hi ha aspectes preocupants, especialment quan parlem dels més joves.

Molts adolescents fan servir aquestes eines com a "amics incondicionals": sempre hi son, no jutgen i no se'n van.

sentim malament, hi ha un *bot* disponible les 24 hores per a parlar.

I en aquest accés immediat es comença a diluir l'espai del desig, del temps propi, del pensar.

I aquí hi ha alguna cosa enganyosa, perquè, si bé pot donar contenció en moments puntuals, també pot reforçar l'aïllament; el no posar en paraules amb un altre real, el no confrontar.

A més, l'ús constant d'IA pot descoratjar el pensament propi i crític, la creativitat, el desig. Si tot ho resol un *bot* es perd una cosa molt valuosa: el procés de construcció subjectiva.

***"La intel·ligència artificial no desbancaran als humans, però aquells que la usin bé desbancaran als qui no ho facin."* (Frase reflexiva de ChatGPT)**

Quins tipus d'intel·ligència artificial existeixen? o quins estan vinculats directament a la salut mental?

Hi ha molts tipus d'IA que influeixen en diferents sectors. Al sector de la salut mental hi trobem dos grans grups: D'una banda, les IA que treballen "darrere d'escena", sistemes que analitzen dades, ajuden a detectar patrons, i optimitzen resultats o fins i tot diagnòstics. Aquests poden ser eines útils per als professionals, sempre amb supervisió. El problema ara mateix radica en el fet que aquesta supervisió no sol ser-hi.

D'altra banda estan les IA generatives, que interactuen directament amb els usuaris: *bots* com *Replika*, *Woebot* o *Psychologist*, que simulen una conversa terapèutica, o el mateix *ChatGPT* com si fos un amic. Aquí el problema apareix quan aquesta interacció comença a substituir el vincle real, perquè en l'espai terapèutic es juga alguna cosa més que una resposta funcional: Es crea un vincle, s'habilita l'espera, s'obren preguntes, es sosté l'angoixa, es tolera el buit. I això no es pot automatitzar.

Quins poden ser els principals riscos associats a la IA en salut mental amb què ens podem trobar?

Dependència excessiva de les eines

automatitzades: Tot i que els *chatbots* i aplicacions de suport emocional són útils, no poden substituir l'empatia i judici clínic humà. Hi ha un risc real de que alguns usuaris recorrin exclusivament a aquestes eines, deixant de costat l'ajuda professional quan realment la necessiten.

Falta de supervisió professional: En algunes plataformes, l'ús d'algoritmes automatitzats per a oferir recomanacions terapèutiques poden portar a intervencions inadequades o fins i tot perjudicials si no estan supervisades per professionals capacitats.

I què passa amb la privacitat, amb el que un diu en aquestes plataformes? És tan anònim com sembla?

Bé, és curiós perquè sovint es recorre a aquests bots per la il·lusió d'anonimat. Però no sé si podríem preguntar-nos: Qui escolta el que dic? On queda això que comparteixo? A qui parlo realment?

La paraula té un valor simbòlic enorme. En psicologia, el que s'ha dit no és una cosa que s'arxivi: es treballa, es resignifica. En una plataforma digital el que s'ha dit pot ser analitzat, venut, o fins i tot utilitzat per a entrenar a més algorismes.

Per això és tan important diferenciar entre l'ús de la IA com a eina de suport, que sí que pot ser molt útil, i l'intent de reemplaçar un

Biaixos en els algoritmes: Els algoritmes d'IA aprenen de dades existents, cosa que significa que poden perpetuar biaixos culturals, socials o de gènere. Per exemple, un bot entrenat amb dades limitades podria no ser igual d'efectiu per a persones de diferents orígens culturals.

Falsos diagnòstics: Al mateix *ChatGPT* s'ofereixen diagnòstics amb la descripció de possibles símptomes o comportaments que es tenen. També ofereix pautes i tractaments. Més específica és la *Wya*.

Privacitat i seguretat de les dades: L'ús d'informació sensible, com historials emocionals o converses privades, planteja preguntes sobre com s'emmagatzemen, utilitzen i protegeixen aquestes dades.

vincle humà, ja sigui amb un terapeuta, amb un amic o amb algú altre.

Per a acabar, quin missatge els agradaria deixar als qui avui estan explorant aquestes eines i secundant en elles els seus malestars emocionals?

Potser els diria que demanar ajuda sempre és necessari. Parlar amb algú, tot i que sigui a través d'una pantalla.

Però també és important recordar que el patiment no s'ha de resoldre de manera instantània. A vegades cal donar-li temps, pensar-ho amb algú altre, fer camí. I això no pot oferir-ho una intel·ligència artificial. Sí, la reunió humana, l'escolta, el vincle, segueixen sent irremplaçables.