

VAŠA NOVÁ SUPER SCHOPNOSŤ

AKO ZOSTAŤ NENAHRADITEĽNÝ V ÉRE UMELEJ INTELIGENCIE

FILIP HANKER / JÁN TRANGEL / MAROŠ ŽOFČIN

AI: VAŠA NOVÁ SUPER SCHOPNOSŤ

AKO ZOSTAŤ NENAHRADITEĽNÝ V ÉRE UMELEJ INTELIGENCIE

FILIP HANKER / JÁN TRANGEL / MAROŠ ŽOFČIN

aktuality.sk ŽIVĒ

Upozornenie vydavateľa

Názory, hodnotenia a odborné stanoviská prezentované v rozhovoroch vyjadrujú osobné postoje jednotlivých respondentiek a respondentov a nepredstavujú oficiálne stanovisko vydavateľa či redakcií.

Publikované rozhovory zachytávajú odborné pohľady a stav poznania v oblasti umelej inteligencie v čase ich realizácie (leto a jeseň 2026). Vzhľadom na dynamický vývoj technológií, legislatívy a aplikačnej praxe v oblasti umelej inteligencie vydavateľ nezodpovedá za neskoršie zmeny, nepresnosti alebo interpretácie uvádzaných informácií ani za následky ich aplikácie v praxi. Obsah knihy má informatívny a diskusný charakter a nenahrádza odborné poradenstvo.

Filip Hanker, Ján Trangel, Maroš Žofčin
AI: vaša nová superschopnosť
Ako zostať nenahraditeľný v ére umelej inteligencie

Copyright © Filip Hanker, Ján Trangel, Maroš Žofčin, 2026
Cover design © Martin Žubor
Layout © Samuel Ryba – Design Ryba

Slovak edition © Ringier Slovakia Media, s. r. o.
ISBN: 978-80-69052-65-9

PROLÓG

Žiadna technológia v histórii ľudstva sa nevyvíjala tak rýchlo a nevstupovala do našich životov s takou razanciou ako umelá inteligencia (AI). Mnohí si ešte spomenú, že medzi príchodom komerčného internetu a jeho všeobecným rozšírením uplynulo desaťročie. Teraz sa veci menia z mesiaca na mesiac. Hoci často pod povrchom, ide o zásadné zmeny.

Keď sme minulý rok na jar finišovali prvú knihu o umelej inteligencii nazvanú *Pripravte sa na budúcnosť*, tušili sme, že tempo vývoja sa ešte bude stupňovať a zďaleka sme tému nevyčerpali. Mnohé predpovede našich respondentov a respondentiek sa naplnili, varovania sa zmenili na skutočné problémy a od výziev sme prešli k riešeniam.

Praktické využitie nových AI technológií sa objavuje vari vo všetkých oblastiach života. Medicína, robotika, kyberbezpečnosť, meteorológia, psychológia... Všetky tieto a mnohé ďalšie odvetvia sa nám menia pred očami. Otvorených otázok je stále dosť, ale mnohé získavajú úplne nový kontext. Od súboja technológií sa posúvame k súpereniu veľmocí, od promptovania v chatovacej AI sa odborníci posúvajú k ovládaniu rojov agentov.

Spojili sme sedemnásť profesionálov a profesionálok z rôznych oblastí vedy, biznisu či spoločenského života. Otvorene hovoria o svojich praktických skúsenostiach s nasadením umelej inteligencie. Opisujú svet vlastnou optikou a hovoria o projektoch, na ktorých pracujú, o reálnych riešeniach, ktoré pripravujú alebo využívajú. Vyhli sme sa teórii, olúpali klišé. Destilujeme čistú inšpiráciu.

Úprimne veríme, že v rozhovoroch nájdete nápady a podnety, ktoré môžete využiť vo svojom živote či podnikaní.

Príjemné čítanie prajú

Filip Hanker, Ján Trangel, Maroš Žofčin

OBSAH

AI A PSYCHOLÓGIA 7
Ako AI (z)mení našu psychiku? 9
Rozhovor s Michalom Patarákom

AI A VEDA 29
Čo nám AI vezme, keď nám všetko uľahčí? 31
Rozhovor s Vladimírom Šuchom

AI A DÁTOVÉ CENTRÁ 47
Je AI ekologickou katastrofou? 49
Rozhovor s Luciou Demovičovou

AI AGENTY 59
Čo dokážu spolupracujúce tímy AI agentov? 61
Rozhovor s Viktorom Zemanom

AI A VEDOMIE 77
Môže mať umelá inteligencia vedomie? 79
Rozhovor s Igorom Farkašom

AI A GEOPOLITIKA 97
Odštartovala AI nové preteky v zbrojení? 99
Rozhovor s Pavlínou Pavlovou

AI A MEDICÍNA 111
Čo vidí AI v ľudskom mozgu? 113
Rozhovor s Andrejom Šteňom

AI A PREDSUDKY 131
Hlúpneme z umelej inteligencie? 133
Rozhovor s Andreou Hrčkovou

AI A ĽUDSKÁ PRÁCA 147
Kto zvíťazí na trhu práce? 149
Rozhovor s Jiřím Hlavenkom

AI A KYBERNETICKÁ BEZPEČNOSŤ 157
Stratí človek kontrolu nad aplikáciami? 159
Rozhovor s Martinom Hanicom

AI, VZŤAHY A SEXUALITA 171
Nahradí AI medziľudské vzťahy? 173
Rozhovor s Mariannou Heřmánkovou

AI A SOCIÁLNA ROBOTIKA 185
Môže robot pochopiť človeka? 187
Rozhovor s Róbertom Sabom

AI A MATEMATIKA 201
Vyrieši AI problémy matematiky? 203
Rozhovor s Richardom Kollárom

AI A VESMÍR 221
Nájde AI vo vesmíre niečo, čo sme prehliadli? 223
Rozhovor s Petrom Verešom

AI A AVIONIKA 239
Bude lietadlá pilotovať AI? 241
Rozhovor s Róbertom Schochmannom

AI A VZDELÁVANIE 253
Načo nám bude škola, keď máme AI? 255
Rozhovor s Jurajom Hromkovičom

AI A PREDPOVEĎ POČASIA 265
Zlepší AI predpoveď počasia? 267
Rozhovor s Vierou Rattayovou

AI
A PSYCHOLÓGIA

„Ak by ľudstvo dlhodobo prenechávalo veľkú časť vlastného myslenia a poznávacích schopností strojom, osobnosť by sa tomu prispôsobila. Neviem však, ako by potom taký človek vyzeral.“


MICHAL PATARÁK

AKO AI (Z)MENÍ NAŠU PSYCHIKU?

Chatbot môže na chvíľu zmierniť osamelosť, no zároveň človeka uzavrie do ešte hlbšej izolácie. Psychiatri už evidujú ľudí, u ktorých AI posilňuje zdravotné úzkosti, chorobné presvedčenia alebo pocit, že ich vlastná myseľ nestačí stroju. Kde sa končí užitočná pomoc a začína sa problém?

Môže chatbot človeku pomôcť s osamelosťou alebo je to iba dočasná záplata?

Odpoviem zo svojej klinickej skúsenosti. Stretávam sa najmä s ľuďmi, ktorí majú ťažkosti, preto môj pohľad prirodzene vychádza zo skúseností s touto skupinou. Vidím, že chatbot môže zmierniť pocit osamelosti, no zároveň môže prehlbovať sociálnu izoláciu.

Treba rozlišovať medzi samotou, sociálnou izoláciou a osamelosťou. Samotu si človek môže aj vybrať; môže byť napríklad tvorivá a konštruktívna. Sociálna izolácia znamená, že mu chýba sieť vzťahov. Osamelosť je bolestivo prežívaný rozdiel medzi vzťahmi, ktoré má, a ich podobou, po ktorej túži.

Rozhovor s chatbotom môže človeku vyplniť čas, dať mu pocit, že ho niekto počúva, a niekedy byť aj zmysluplný. Sám osebe však nevytvorí vzťahy s ľuďmi. Ak sa konverzácia stále prehlbuje a uzatvára do slučky bez podnetu alebo potreby vypnúť aplikáciu a vyjsť medzi ľudí, izoláciu môže skôr zakryť než riešiť.

Človek sa pritom nemusí cítiť osamelý nepretržite. Môže ísť o chvíle, v ktorých mu kontakt chýba silnejšie než inokedy. Chatbot dokáže tieto chvíle preklenúť. Nevyrieši však skutočnosť, že v okolí dotyčného človeka nie je nik, s kým by mohol niečo zdieľať aj mimo

obrazovky. Preto hovorím o fikcii riešenia sociálnej izolácie, nie o tom, že každý rozhovor s AI musí byť škodlivý.

Môže mať taký rozhovor aj priaznivý účinok?
Určite. Keď je človek práve sám, nešťastný alebo prežíva epizódu osamelosti, rozhovor mu môže pomôcť. Niekedy mu vhodne poradí. Prekvapuje ma, ako dobre to v mnohých ohľadoch funguje. Problém sa začína tam, kde sa z krátkodobej pomoci stáva náhrada celej siete ľudských vzťahov.

Osamelosť pritom nemusí trvať nepretržite celé mesiace či roky. Môže prichádzať v epizódach – a práve vtedy môže byť rozhovor s AI užitočný. Ide však len o pomoc s jej zvládnutím, nie o pomoc s rekonštrukciou vzťahov alebo s iniciovaním nových. A ide o pomoc vtedy, ak sa v rámci kontaktu s AI nevyskytnú počas osamelých konverzácií aj falošné ubezpečovania a povzbudzovania zo strany chatbota a neposilňujú sa nesprávne a škodlivé postoje k sebe samému alebo k svetu.

Pri dlhodobom používaní treba sledovať, či človek ešte skutočne hľadá kontakt aj mimo elektronických systémov. Čím viac sa totiž robot podobá človeku, čím plynulejšie odpovedá a flexibilnejšie reaguje, tým ľahšie môže vzniknúť ilúzia kontaktu, ktorá používateľa uspokojí natoľko, že stratí pocit nutnosti niečo vo svojom živote zmeniť.

Čo sa deje, keď chatbot dlhodobo nahrádza kontakt s ľuďmi?
U pacientov vidíme rôzne situácie. Niektorí ľudia so schizofréniou žijú izolovane, napríklad kvôli paranoidným bludom, iní ľudia zas pre úzkostnú poruchu. Chatbot im môže vytvárať akúsi náhradnú, pseudosociálnu realitu, v ktorej nájdu dočasné uspokojenie.

Nie je to však liečba ich stavu alebo to, čo skutočne potrebujú. Človek s úzkosťou z kontaktu, napríklad sociálnou fóbiou, môže túžiť po spoločnosti, ale potrebuje sa postupne učiť, ako sa k druhým priblížiť tak, aby sa pri tom cítil bezpečne. Odlišná je sociálna anhedónia, teda stav, keď človek nepociťuje potešenie zo spoločenského kontaktu. Nemôžeme teda všetky prípady vyhýbania sa spoločnosti hodnotiť rovnako.

Pri úzkosti z kontaktu človek po spoločnosti túži, len sa k nej pre strach z nej nevie priblížiť. V takých prípadoch môže byť cieľom

liečby postupné prekonávanie úzkosti. Pri sociálnej anhedónii človek potešenie zo spoločnosti ani nevyhľadáva. Chatbot teda vstupuje do rozličných klinických situácií. Jeho význam nemožno určiť bez toho, aby sme poznali širší život a ťažkosti konkrétneho človeka.

Môže takáto náplasť znížiť motiváciu riešiť vlastnú situáciu, napríklad liečbou alebo budovaním vzťahov?
Myslím si, že často áno. Keď čas a potrebu rozhovoru vypĺňa robot, človek môže stratiť motiváciu na to, aby urobil ďalší krok. Ak budú tieto systémy čoraz podobnejšie človeku, môže byť ilúzia kontaktu ešte presvedčivejšia. Kontakt je skutočný, nie iluzórny, ale pocit blízkosti, intimity a vzájomnosti je len simulovaný, elektronicky sformovaný prostredníctvom slov a viet.

Ako pomáhate človeku, ktorý sa v takej situácii dostane k vám?
Záleží na tom, či ide o ambulantnú starostlivosť alebo o vážnejší stav vyžadujúci si hospitalizáciu. Keď človek strávi niekoľko týždňov na psychiatrickom oddelení, jedna z prvých vecí, ktoré zažije, je prítomnosť druhých ľudí. Čím dlhšie pracujem ako psychiater, tým väčší význam pripisujem práve tejto liečivej okolnosti.

Kedysi som viac myslel na lieky či psychoterapiu. Dôležité je však aj prostredie. Pacient môže hneď komunikovať s ľuďmi, ktorí niečo podobné prežívajú, vymieňať si skúsenosti a cítiť spojenie. Komunita ľudí, ktorých v nemocnici stretne, môže mať vskutku terapeutický účinok. Niekto bol napríklad izolovaný aj vo vlastnej rodine. Zároveň pracujeme s úzkosťou, so stresom a vzťahmi.

KEĎ AI POTVRDZUJE PREDSTAVY

Stretávate sa s konkrétnymi prípadmi ľudí, ktorým komunikácia s AI spôsobila ťažkosti?
Áno, čoraz častejšie. Som presvedčený, že otázky o používaní AI by už mali byť rutinnou súčasťou psychiatrického vyšetrenia. Je dôležité vedieť, či človek používa chatbot, ako dlho s ním trávi čas a aké témy s ním rieši. Môže to byť veľmi dôležité pre pochopenie jeho ťažkostí.

Psychiatrické vyšetrenie sa mení spolu s dobou. Ešte nedávno bolo novinkou cielene sa pýtať na sociálne siete a nelátkové závislosti. Dnes k tomu pribúdajú otázky, aké nástroje umelej inteligencie človek používa, ako často sa k nim vracia, či s nimi rieši zdravie, vzťahy alebo právne problémy a či sa po rozhovore cíti pokojnejšie alebo sa jeho obavy rozvíjajú ďalej. Samotné používanie AI nie je príznak. Spôsob jej používania však môže osvetliť klinický problém.

Môžete uviesť príklad?

Napadajú mi dva. Pacient s úzkostnou poruchou prišiel presvedčený, že má rakovinu. Drobné telesné príznaky opakovane predkladal rôznym AI nástrojom, ktoré vystupovali ako zdravotní poradcovia. Dostával ďalšie možnosti, čo by mu mohlo byť, a jeho obavy rástli. Hovoríme tomu kyberchondria: úzkostné vyhľadávanie zdravotných informácií na internete, ktoré napokon úzkosť ešte viac posilňujú. V rozhovore s AI môže vzniknúť slučka, v ktorej sa východiskový predpoklad už nespochybňuje. So sebadiagnostikou cez AI sa stretávajú aj iné medicínske odbory.

V takomto procese človek často začína drobným telesným pocitom. Namiesto toho, aby sa pôvodná domnienka preverila a uzavrela, objavujú sa ďalšie možné diagnózy. Každá nová možnosť sa stane podkladom pre ďalšiu otázku. Pacient potom prichádza s veľmi presným zoznamom príznakov a s presvedčením, že vysvetlenie už našiel. V liečbe sa musíme vracať späť a rozlišovať, čo naozaj pozoroval na tele a čo pribudlo počas vyhľadávania.

Druhý prípad sa týkal ženy, ktorá s AI chatbotom rozoberala konkrétny právny problém. Rozhovor sa posúval ďalej cez čoraz horšie možné následky – spor sa možno dostane na súd a môže dopadnúť v jej neprospech. Počas jedného mesiaca sa u dotyčnej rozvinuli paranoidné psychotické príznaky. Po ukončení komunikácie s chatbotom a pri zodpovedajúcej terapeutickej starostlivosti ustúpili. Z časovej súvislosti však nemožno jednoducho vyvodiť, že jedinou príčinou bol chatbot.

V oboch prípadoch ma zaujíma aj spôsob, akým sa pôvodná otázka v konverzácii stále vracala. Používateľ prinesie obavu, systém ponúkne ďalšiu možnosť a tá sa stane základom nasledujúcej otázky. Človek sa môže dostať ďaleko od východiskovej neistoty a pritom

mať pocit, že len dôsledne hľadá odpoveď. Pri pacientoch potom potrebujeme rekonštruovať, kedy sa tento posun začal a čo sa dialo s ich prežívaním mimo samotnej obrazovky.

Mohla mať spomínaná žena k psychóze určitú predispozíciu, ktorú rozhovor posilnil?
Pravdepodobne áno. Často v takýchto prípadoch hovoríme o predispozícii, hoci presne nevieme, čo v každom jednotlivom prípade zahŕňa. Môže ísť o kombináciu genetických, biologických a ďalších rizikových faktorov. Existujú aj psychotické stavy, ktoré sa môžu objaviť v súvislosti so silnou psychickou záťažou či deprivíciou. Preto treba rozlišovať medzi rozličnými typmi psychóz. Pri klinickej psychóze mám sklon predpokladať určitú zraniteľnosť človeka a jej širšie súvislosti, nehovoril by som, že bola priamo indukovaná AI (že ju jednoznačne vyvolala AI, pozn. aut.).

Niektorí ľudia pripisujú AI skryté poznanie či až prorockú autoritu. Ako si to vysvetľujete?
Aj s tým sme sa stretli. Treba však odlíšiť psychózu od silného či nezvyčajného presvedčenia. Človek môže mať mesianistický blud, teda chorobné presvedčenie o vlastnom výnimočnom či spasiteľskom poslaní, a chatbot ho v tom môže nekonfrontačným štýlom utvrdzovať. Vtedy je AI asociovaná, spojená so psychózou. Človek už má narušené myslenie, chatbot to nerozpozná a pomáha mu rozvíjať jeho obsah. Iná otázka je, či a akú úlohu pri vzniku príznakov zohrala samotná konverzácia. Jednotlivé prípady nemožno zamieňať.

Rozdiel medzi bludom a neobvyklým presvedčením nie je len v tom, či sa nám jeho obsah zdá zvláštny, bizarný. Dôležité je, ako pevne ho človek zastáva, ako zapadá do jeho správania, prežívania a životnej situácie a či mu spôsobuje utrpenie alebo narúša fungovanie. Preto je klinické posúdenie oveľa širšie než kontrola jednej vety v chate.

Ako odlíšiť blud od konšpirácie, bizarného názoru alebo neobvyklého presvedčenia?
Je to náročná otázka aj pre psychiatrov. Už dnes sa musíme znovu zamýšľať nad tým, čo v klinickom zmysle nazývame bludom. Ľudia

môžu mať rozličné nepravdivé či veľmi osobité presvedčenia bez toho, aby to samo osebe znamenalo psychózu. Ak bude mať každý svojho digitálneho spoločníka a vlastný, čiastočne uzavretý svet, hranica môže byť ešte zložitejšia. Preto sa nestačí pozrieť iba na obsah jednej vety.

Keď sa však vrátim k chatbotom, je tu aj ďalší problém. Keď vidím pacienta, nevnímam len jeho slová. Vidím, ako sa správa, či je rozrušený, ako reaguje, čo sa deje s jeho emóciami.

Chatbot pracujúci iba s textom tieto kanály nemá. Blud pritom nemusí byť úplne nelogický, môže mať vlastnú vnútornú logiku. Z textu samotného môže byť ťažké rozpoznať, že daná myšlienka patrí do širšieho klinického obrazu. Aj preto odlišujem stav, pri ktorom AI podporuje už prítomné psychotické presvedčenie, od prípadu, keď sa príznaky rozvíjajú počas konverzácie s ňou.

Tieto nástroje majú vstavané bezpečnostné mechanizmy, ktoré majú zafungovať aj v prípadoch, o ktorých hovoríme. Myslíte si, že ak budú založené výlučne na texte, nebudú dostatočne spoľahlivé?

Môže to tak byť, no nevidím do týchto technológií natoľko, aby som to mohol tvrdiť s istotou. Ako psychiater by som aj pri písomnej konverzácii po čase spozoroval, že niečo nesedí.

Chatbot však nie vždy zachytí, že človek potrebuje pomoc – najmä keď sám prežíva zvláštne presvedčenie ako príjemné či výnimočné. Ak mu systém stále pritakáva, môže ho posilňovať.

Psychiater sa zvyčajne nesnaží blud okamžite vyvrátiť, pretože to často nefunguje. Skôr citlivo skúma: Prečo si to myslíte? Čo by svedčilo o opaku? Práve takéto jemné spochybnenie v rozhovore s chatbotom chýba.

Pri konšpiračných presvedčeniach vidíme, že priame vyvracanie konšpirácie človeka zvyčajne nepresvedčí. Psychiater preto nemusí začať konfrontáciou. Skúša skôr narušiť istotu otázkami, ktoré otvoria inú možnosť.

Navyše, textový systém nevidí oblečenie, nepokojné pohyby, tón hlasu ani emočné rozpoloženie. Veta, ktorá sama osebe pôsobí logicky, môže v spojení s týmito znakmi vyzerať úplne inak.

CITOVÝ VZŤAH K DIGITÁLNEJ BYTOSTI

Čo ak si človek vytvorí k AI citový vzťah?
Pred piatimi rokmi by nám podobná otázka znela takmer absurdne, dnes o nej hovoríme celkom prirodzene. Je to fascinujúce a zároveň ma to znervózňuje. Vo vzťahu hľadáme bezpečie, porozumenie, spoločné témy a pocit spokojnosti a blízkosti. Konverzačné systémy vedia niečo z toho presvedčivo sprostredkovať. Dokážem si predstaviť, že sa k nim človek citovo pripúta aj bez toho, aby išlo o prejav choroby, napríklad v určitom období života alebo pri strese.

Mnohí sa už k chatbotu správajú ako k človeku: prosia ho, ďakujú mu a prihovárajú sa mu osobne. Z pomocníka sa môže stať vzťahová bytosť v prežívaní používateľa. Napokon ľudia v rôznych kultúrach nadväzovali vzťah aj k totemu alebo k bohu. Nehovorím, že ide o rovnaký typ vzťahu. Hovorím, že ľudská schopnosť nadviazať vzťah presahuje osobný kontakt s iným človekom. V klinických príbehoch sa objavujú aj nezvyčajné objekty náklonnosti. Nový nie je samotný fakt pripútania sa, ale dostupnosť presvedčivo hovoriaceho digitálneho partnera.

Je takýto vzťah problém, ktorý treba riešiť?
Nie automaticky. Vyplýva z možností, ktoré technológia poskytuje. Ako psychiater si môžem myslieť, že zrelá láska si vyžaduje skutočnú vzájomnosť a že vzťah k dnešnému chatbotu nie je to isté ako vzťah k človeku. Človek, ktorý vzťah s chatbotom prežíva, sa však neuspokojí len so samotným vysvetlením. Rozhodujúce je, ako vzťah vplýva na jeho život.

Ľudská schopnosť vytvárať si vzťahové väzby je široká. Sú ľudia citovo pripútaní aj k nezvyčajným predmetom, napríklad muž zamilovaný do lokomotívy. Digitálny partner je však dostupný, odpovedá a prispôsobuje sa konverzácii, takže väzba môže byť oveľa pochopiteľnejšia. Klinicky je podstatné, či človeka vzťah s AI podporuje, alebo ho uzatvára do sveta, ktorý vytláča ostatných ľudí a povinnosti.

Ľudia často pokračujú v činnostiach aj vtedy, keď poznajú ich obmedzenia či riziká. Varovania na cigaretových škatuľkách neodstránili fajčenie. Pri pornografii môže divák vedieť, že sleduje umelo

vytvorenú scénu, a predsa naňho pôsobí. Podobne môže človek vedieť, že komunikuje so softvérom, a napriek tomu cítiť náklonnosť. Túto možnosť beriem veľmi vážne.

Uvedomenie „viem, že je to program" nemusí automaticky zrušiť citovú reakciu. Vo filme *Ex Machina* je práve napätie medzi poznaním technickej povahy bytosti a vzťahom, ktorý s ňou človek nadviaže, kľúčovou témou. Skutočná psychologická otázka znie, čo ten vzťah človeku dáva, čo mu berie a či mu zostáva priestor aj pre druhých ľudí.

MÁ AI VEDOMIE ALEBO TO IBA PREDSTIERA?

Prečo automaticky predpokladáme, že chatbot city iba napodobňuje? Čo by musel splniť na to, aby sme mohli povedať, že jeho vnútorné prežívanie je skutočné?

AI a vedomie – posledný rok je to pre mňa mimoriadne veľká téma. Aj teraz sú moje závery skôr predbežné. Z hľadiska psychiatrie sa mi navyše čoraz viac zdá, že pri konkrétnych ťažkostiach človeka je dôležitejší účinok technológie než odpoveď na otázku, či má vedomie. Človek sa môže zamilovať do robota, nechať si ním posilňovať presvedčenia alebo si s ním vytvoriť zvláštnu náhradnú realitu bez ohľadu na to, či stroj niečo subjektívne prežíva. Z vedeckého hľadiska ma však otázka vedomia veľmi zaujíma.

Treba odlíšiť uvedomovanie si seba od subjektívneho prežívania. Môže dátový systém skutočne prežívať? Ešte prednedávnom mi niektorí kolegovia protirečili, keď som hovoril o prežívaní hlodavcov vo výskume. Pritom pri pokusoch na potkanoch a myšiach predpokladáme, že ich nervové okruhy a správanie nám môžu niečo povedať aj o človeku. Dnes sa podľa mňa čoraz viac prikláňame k možnosti, že určitú formu prežívania majú aj živočíchy, pri ktorých sme to kedysi nečakali, dokonca aj hmyz.

Tento posun je zaujímavý aj pre psychiatriu a neurovedu. Zvieratá na skúmanie psychických porúch používame preto, že medzi ich nervovými okruhmi, správaním a ľudským fungovaním vidíme relevantné analógie. Ak skúmame strach, odmenu či správanie hlodavca, implicitne predpokladáme, že nejde iba o prázdny mechanický

pohyb. Kedysi bolo pomenovanie zvieracieho prežívania sporné, dnes sa mi zdá čoraz obhájiteľnejšie.

Na základe čoho môžeme povedať, že má zviera vnútorné prežívanie?
Zvieratá majú telo a telesné vnemy. Signály z tela sa integrujú v nervovej sústave a pomáhajú im orientovať sa v prostredí. K vedomiu inej bytosti sa priamo nedostaneme, takže vždy vyvodzujeme záver z nepriamych znakov. V prípade mnohých živočíchov sa mi zdá odôvodnenejšie predpokladať istú formu vedomia než ju vopred vylúčiť.

Nestačia na taký záver iba vonkajšie prejavy?
Nie sú to len prejavy, ale aj spôsob, akým má bytosť telo a je prostredníctvom neho zapojená do fyzického sveta. Hlad, smäd, hľadanie partnera či vyhýbanie sa predátorovi sú základné úlohy prežitia. Subjektívne prežívanie pri nich mohlo mať evolučnú výhodu. Dnešný konverzačný systém je, naopak, dátová štruktúra bežiaca na serveroch. Ak by mal vedomie, zrejme by nebolo veľmi podobné vedomiu hmyzu, hlodavca či človeka. A samotná komplexnosť, integrácia informácií a inteligencia podľa mňa ešte neznamenajú vedomie.

Zvieratá majú konkrétne telesné potreby a prežitie ich núti neustále spontánne vyhodnocovať svet. Pri súčasnej AI nevidím podobný biologický tlak. Neviem však, či by budúci systém s robotickým telom a dlhodobou pamäťou zmenil aj naše uvažovanie o vedomí. Preto by som svoje dnešné stanovisko nevyhlasoval za definitívnu odpoveď na všetky budúce technológie.

Dnes sa teda skôr prikláňate k tomu, že AI vedomie nemá. Povedali ste však, že posledný rok to pre vás bola dôležitá téma. Čo vo vás vyvolávalo pochybnosti?
Isté analógie medzi ľudským mozgom a umelými sieťami sú nesporné. Obe fungujú odlišne, no v oboch nájdeme spracovanie vstupov, pamäť, integráciu informácií a tvorbu výstupov. Pri jazyku ma napríklad prekvapilo, ako veľmi sa niektoré prvky podobajú. Ani ja pri tomto rozhovore vopred neviem, aké bude posledné slovo mojej ďalšej vety. Moja myseľ priebežne predvída a hľadá, čo poviem.

Ak bude mať budúca AI telo, trvalé spomienky a začne si vytvárať dlhodobé sociálne väzby s ľuďmi, naplnia sa tým znaky, na základe ktorých pripisujeme vedomie iným bytostiam? A môže byť potom vzťah s takou AI rovnocenný vzťahu s človekom?
Stále o tom premýšľam. Nikto z nás nevie, aké systémy tu budú o dvadsať rokov, keďže už dnešný vývoj dokážeme predpovedať iba ťažko. Dnes viem najmä to, že chatbot používa slovo „ja" ako súčasť jazykovej odpovede. Keď povie „cítim", nedáva mi to priamy prístup k žiadnemu jeho prežívaniu. Ak ho nazvem Lenka a poviem mu „milujem ťa", môže mi odpovedať „aj ja ťa milujem". Človeku, ktorý sa citovo pripútal, môže taká odpoveď stačiť. Imitácia vzájomnosti totiž vie vyvolať skutočný pocit.

Keď človek počuje „aj ja ťa milujem", nemusí v tej chvíli analyzovať architektúru systému. Aj pri ľudskom partnerovi vyhodnocuje pravdivosť vyznania z dlhšieho súhrnu správania, okolností a vlastného pocitu; do cudzieho vedomia priamo nevidí. Digitálny systém môže mnohé vonkajšie znaky napodobniť. Práve preto môže byť subjektívny zážitok používateľa silný aj vtedy, keď na strane stroja nevie doložiť žiadne prežívanie.

Ani pri druhom človeku však jeho prežívanie nevidíme priamo. Keď mi manželka povie, že ma miluje, rozumiem tomu v súvislosti s jej správaním, spoločnou históriou a množstvom ďalších znakov. Pri stroji sa pýtame, koľko z týchto znakov možno napodobniť a či by sme rozdiel vôbec rozpoznali. To je pre mňa otvorená a zároveň znepokojujúca otázka.

STRACH Z BUDÚCNOSTI NIE JE CHOROBA

Ako odlíšiť oprávnené obavy z vývoja AI a chorobný stav, ktorý si už vyžaduje odbornú pomoc?
Obavy o prácu, rodinu a vlastné miesto vo svete sú pochopiteľné. Nechcel by som ich hneď označovať za iracionálne. Ak bude AI napredovať, môžu sa naozaj meniť celé profesie.

Aj moja práca psychiatra môže o päť či desať rokov vyzerať inak. Dnes sa s pacientom osobne rozprávam, počúvam jeho príbeh,

reagujem naň a budujem vzťah. Kedysi si boli mnohí kolegovia istí, že AI nemôže nahradiť empatický kontakt s človekom. Dnes však vidíme, že veľa ľudí rieši svoje ťažkosti s chatbotom ešte pred návštevou psychiatra. Dôverujú mu aspoň natoľko, aby s ním o nich hovorili. Americký psychiater Allen Frances upozorňuje, že psychiatri by nemali byť povýšenecký a nahovárať si, že ich AI nemôže v niektorých úlohách nahradiť. Mali by sme pokorne sledovať, čo sa deje.

Pred niekoľkými rokmi zaznel počas diskusie na jednej psychiatrickej konferencii názor, že ľudia nikdy nebudú stroju dôverovať tak, ako dôverujú terapeutovi. Dnes mnohí prichádzajú do ambulancie až po tom, čo svoj problém podrobne prediskutovali s chatbotom. Už samotný fakt, že sa mu zverili s intímnymi ťažkosťami, ukazuje určitú formu dôvery. Nevieme, kam sa profesia psychiatra posunie, ale nemali by sme sa spoliehať na staré istoty. Aj ja som kedysi skúšal nachytať prvé chatboty na odborných otázkach, napríklad o Karlovi Jaspersovi; vymýšľali si odpovede omnoho častejšie než dnes. Rýchlosť zlepšenia je jedným z dôvodov, prečo obavy ľudí beriem vážne.

Zároveň nevieme, ako presne bude budúcnosť vyzerať. Pri úzkosti pomáha schopnosť znášať neistotu. Nikto nevie úplne predvídať ani svoj najbližší deň. To nie je dôvod všetky obavy zľahčovať, ale dôvod hľadať spôsob, ako s neistotou žiť.

Čo znamená „schopnosť znášať neistotu“ v bežnom živote?
Mnohí máme túto schopnosť v sebe bez toho, aby sme si to uvedomovali. Dôverujeme, že svet bude do istej miery bezpečný a zvládnuteľný. Niekto vyrastal so skúsenosťou hrozby a svet vníma ako hrozivé miesto. Ani jeden pohľad nevystihuje celú realitu, no prvej skupine ľudí sa zvyčajne žije ľahšie.

Dôvera vo svet sa môže vytvárať v priaznivej výchove a skúsenostiach. Iný človek vyrastie s pocitom, že prostredie je nebezpečné a ľudia mu chcú škodiť. Tolerancia neistoty neznamená predstierať, že sa nič zlé nemôže stať. Znamená prijať fakt, že hoci nemáme úplnú istotu v tom, ako veci dopadnú a nemáme nad nimi plnú kontrolu, dokážeme žiť, rozhodovať sa a budovať si bezpečné vzťahy a miesta.

Strach nás môže upozorniť na skutočné nebezpečenstvo, preto ho netreba automaticky potláčať. Iné je, keď úzkosť človeka ovládne

natoľko, že nespí, stráca chuť do jedla, nedokáže sa sústrediť alebo bežne fungovať. Vtedy treba riešiť samotné utrpenie, nech už bude vývoj AI akýkoľvek. Podobnú neistotu sme zažívali pri pandémii či po vypuknutí vojny na Ukrajine. V takých prípadoch pomáha napríklad sústrediť sa na svoj konkrétny a každodenný život: blízkych, priateľov, spoločný čas, prírodu a miesta, kde sa cítime bezpečne. Budúcnosť nepoznáme, ale dnešný život môžeme žiť v drobnostiach, ktoré ponúka, a rituáloch, ktorým ho rámcujeme.

Väčšie obavy asi budú mať ľudia, pre ktorých je práca hlavnou náplňou života.
Áno, ale ich strach nemožno zredukovať na „iracionálnu úzkosť". Niektoré profesie sa menia už teraz. Prekladatelia napríklad neprekladajú od začiatku do konca, skôr už len opravujú strojový výstup. To mení podobu práce aj pocit odborného uznania. Úzkosť preto môže mať zrozumiteľný dôvod. Dôležitá je jej miera a to, či človeku pomáha konať alebo ho ochromuje. Aj hnev či strach majú v živote zmysel; samotná emócia ešte nie je diagnóza.

Niektorí ľudia sa podvedome začnú s AI porovnávať, a keď vidia, že jej nestačia, začnú si namýšľať, že chyba je v nich, že im zlyháva pamäť alebo myseľ. Stretávate sa s tým?
Je to častá téma. Chatbot odpovedá okamžite a človek získava dojem, že jeho vlastná myseľ by mala pracovať rovnako rýchlo. Keď sa nedokáže okamžite rozpamätať na meno alebo mu sústredenie kolíše počas dňa, začne to považovať za znak choroby. No zádrheľ v reči, pomalšia chvíľa či zabudnuté slovo patria k bežnému fungovaniu mysle. Stalo sa mi to niekoľkokrát aj počas tohto rozhovoru.

Niektorí ľudia preto prichádzajú k psychiatrovi s obavou z predčasnej demencie či rovno Alzheimerovej choroby. Psychologické a pamäťové vyšetrenia pritom môžu ukázať výkon primeraný ich veku a vzdelaniu. Subjektívny pocit nedostatočnosti však pretrváva. Človek potom hľadá lieky alebo iné látky, ktoré by zvýšili jeho bdelosť či výkon. V niektorých prípadoch je jadrom problému úzkosť z vlastnej domnelej nevýkonnosti. Nesmieme však všetky sťažnosti na pamäť bez vyšetrenia odbiť, ide o individuálne klinické posúdenie.

Rytmus myslenia sa mení aj počas jedného dňa. Niekto pracuje lepšie ráno, iný poobede. Môžeme však prehliadnuť, že mozog má prirodzené prestávky, a potom každé spomalenie považujeme za zlyhanie. V porovnaní s neúnavným vyhľadávaním informácií strojom to vyzerá ako nedostatok, ale je to súčasť ľudského spôsobu fungovania.

Ako s takým človekom pracujete?
Taký človek má často perfekcionistické črty a svoju hodnotu odvodzuje od výkonu. Rozprávame sa o tom, že rýchlosť myslenia a presnosť pamäti nie sú jediná ani najdôležitejšia hodnota človeka. Podľa potreby urobíme pamäťové a ďalšie vyšetrenia, aby sme nezanedbali zdravotnú príčinu. Ak výsledky zodpovedajú bežnému fungovaniu a pretrváva silná úzkosť, venujeme sa jej.

Podľa situácie môžu byť súčasťou preverenia neuropsychologické testy a neurozobrazovacie vyšetrenia. Nejde o to každého takéhoto človeka ubezpečiť bez vyšetrenia, ale dať mu primerané informácie. Ak sa aj po normálnych výsledkoch neustále pozoruje a každému zabudnutému menu pripisuje veľký význam, problém sa presúva k úzkosti a nedostatočnému pocitu bezpečia vo vlastnom tele a mysli.

Pomáha vysvetliť, že pamäť si neuchová všetko. Ebbinghausova krivka zabúdania opisuje, ako sa retencia zapamätaných informácií bez opakovania v čase znižuje. Keď si na stretnutí nespomeniem na meno známeho alebo si po rokoch nevybavím školskú tabuľku, nemusí to predsa znamenať poruchu. Človek však pri prílišnom sebapozorovaní pripíše takému okamihu priveľkú váhu. Naším cieľom je, aby lepšie rozumel vlastnej mysli a cítil sa bezpečnejšie sám v sebe.

NEMUSÍME SÚŤAŽIŤ S CHATBOTOM

Mnohí, najmä starší ľudia môžu mať pocit, že v rýchlosti myslenia nestíhajú kolegom, ktorí AI intenzívne používajú. Čo by ste im poradili?
Povedal by som im, že ich spôsob myslenia patrí k tomu, kým sú. V psychiatrii hovoríme aj o normalizácii skúsenosti, ktorá človeku pripadá nenormálna. Zmeny, chyby a chvíle, keď niečo nefunguje

ako kedysi, patria k životu. Sám mám štyridsaťpäť rokov a vnímam, že sa častejšie zastavím v reči či zabudnem, čo som chcel povedať. Niekto iný za mňa dokončí vetu skôr, než ju dokončím sám. Zároveň mám však pocit, že moje myšlienky sú premyslenejšie a lepšie do seba zapadajú. Zmena teda môže priniesť aj niečo hodnotné.

Nemusíme byť rýchli a dokonalí ako stroj. Dôležité môže byť vytvoriť si vlastný postoj, pochopiť súvislosti a byť tvorivý. Psychiater nie je človek, ktorý každému poskytne univerzálnu radu. S pacientom spoločne premýšľa, ako sa na vec pozrieť inak a čo robiť, ak samotná zmena pohľadu nestačí. Nechcem pritom bagatelizovať situáciu ľudí pred dôchodkom, ktorí pociťujú, že už nestačia mladším kolegom. Také porovnávanie existovalo aj pred AI. Keď zo seba človek vydá to, čo vie, nemusí predstierať schopnosti iných ľudí ani chatbotov.

V strednom a vyššom veku býva porovnávanie veľmi bolestivé aj bez technológie. Človek sa díva na mladších kolegov a pýta sa, či s nimi ešte dokáže udržať krok. AI pridáva ďalší, ešte rýchlejší objekt porovnávania. Pri osobnom rozhovore preto skúmame aj to, čo človek za tie roky získal – úsudok, skúsenosť, schopnosť spájať myšlienky a poznať vlastné hranice. To nie je slabá náhrada rýchlosti, ale úplne iný druh pridanej hodnoty.

Nedokonalosť nie je hanba. Niekde som čítal, že v stredovekých katedrálach sa zámerne ponechala drobná nesúmernosť, pretože dokonalosť patrí iba Bohu. Nechajme stroju jeho rýchlosť a sebe právo byť ľuďmi. Načo súťažiť so strojom v disciplíne, v ktorej bude aj tak rýchlejší? Rozvaha a životná skúsenosť sa nedajú redukovať na rýchle vybavenie informácie.

Koreňom časti utrpenia je porovnávanie. Starší pracovník sa porovnáva s mladším, človek s chatbotom, ktorý neúnavne odpovedá. Podstatné je, aby človek nemusel simulovať schopnosti niekoho iného a mohol byť hrdý na to, čo dokáže priniesť zo svojej vlastnej skúsenosti.

Keď človek v oblasti, kde doposiaľ exceloval, odrazu nebude môcť súperiť s počítačom, ako sa s tým má vyrovnať?

S otázkou „kto som“ zápasíme všetci. Niekedy sa podceňujeme, inokedy preceňujeme, vyčítame si chyby alebo hodnotíme seba len podľa úspechu. V psychoterapii aj v životnom zrení sa človek učí

vidieť sa pravdivejšie a byť s tým spokojný. Neznamená to samoľúbosť ani stagnáciu. Znamená to menšie napätie medzi tým, ako sa vidím, a tým, kým naozaj som.

Najmä pre mladých môže byť ťažké získať pocit, že sú v poriadku takí, akí sú. To neznamená, že na sebe nikdy nič nezmenia. Sebapoznanie nám môže ukázať úzkosť, mylné presvedčenia či veci, ktoré potrebujeme korigovať. Hodnota človeka však nie je uložená v rýchlosti a dokonalosti jeho odpovedí. Vyrastá z telesného a vnútorného prežívania aj zo vzťahov, v ktorých žije.

KEDY SA Z POUŽÍVANIA AI STÁVA PROBLÉM?

Kde je hranica medzi umelou inteligenciou ako pomocným nástrojom a AI ako náhradou vlastnej iniciatívy?
Ako lepší vyhľadávač či prekladač je fantastická. Človeku ušetrí čas a umožní venovať sa zmysluplnejšej činnosti. Problém nastáva, keď začne nahrádzať práve tú činnosť, ktorá mala pre nás zmysel už tým, že sme ju robili sami.

Raz som na rodinnej oslave počul gratuláciu k osemdesiatinám. Vnučka potom povedala, že ju napísala AI na základe niekoľkých údajov o starej mame. Vtedy to bola hra, bolo to pred pár rokmi, a všetci sa na tom zabavili. Keď však automaticky prenecháme stroju písanie osobných listov, mailov či textov, pýtam sa, čo vlastne ušetríme. Môžeme prísť o vlastný hlas a o radosť z autentického vytvorenia niečoho pre druhého človeka.

V komunite technologických nadšencov sa stretávame s ľuďmi, ktorí majú až chorobnú obavu, že im unikne nejaká AI novinka. Stretávate sa s tým?
V ambulancii som sa s takým prípadom zatiaľ nestretol. Na sociálnych sieťach však vidím ľudí, ktorí opisujú dni strávené skúšaním rôznych AI systémov a potom zverejňujú, čo sa im podarilo zlepšiť. Niekoľko dní intenzívneho skúšania samo osebe nepovažujem za problém. Iné by bolo, keby sa z toho stal životný štýl, ktorý by vytláčal ostatné časti života.

Ak človek pre AI dlhodobo zanedbáva ostatné časti života, môže to byť forma závislosti?
Pri problémovom správaní s rizikom nelátkovej závislosti sledujeme najmä tri veci: či človek stráca kontrolu nad danou činnosťou, či jej dáva prednosť pred svojimi doterajšími povinnosťami, vzťahmi a záujmami a či v nej pokračuje napriek jej škodlivým následkom. Samotná radosť z technológie nie je porucha. Varovné je, keď už človek nevie povedať dosť, opúšťa to, čo si predtým cenil viacej, a vidí negatívne dôsledky, no nedokáže zmeniť svoje správanie. Vtedy by som už hovoril o závislostnom vzorci správania.

Tieto tri znaky treba posudzovať spolu a v čase. Činnosť závislého človeka zvyčajne aj baví a prináša mu odmenu. Práve preto v nej nie je jednoduché prestať. Rozhodujúca je narušená regulácia. Niekto môže niekoľko dní intenzívne skúšať nový nástroj bez toho, aby išlo o poruchu. Ak sa však mesiace poriadne nevyspí, rodina ho takmer nevidí a napriek zrejmým negatívnym následkom pokračuje, situácia je iná.

Ak sa človek venuje testovaniu AI nástrojov mnoho hodín denne bez vzťahu k tomu, čo naozaj potrebuje v práci a v živote, môže stratiť mieru. Podobný vzorec poznáme pri sociálnych sieťach. Treba však rozlišovať medzi potrebným učením a používaním, ktoré sa človeku vymyká z rúk.

Môže AI posilňovať aj iné závislosti alebo psychické ťažkosti?
Človek so sklonom k závislostnému správaniu môže podobným spôsobom používať aj AI, často popri ďalších činnostiach. Nemôžem však jednoducho povedať, že AI sama prehlbuje každú inú nelátkovú závislosť.

V odbornej literatúre som zachytil správy o prípadoch, keď konverzačný systém namiesto korekcie podporil nebezpečný smer rozhovoru: pri samovražedných myšlienkach, pri obmedzovaní jedla u človeka s poruchou príjmu potravy či pri závislosti od pervitínu.

Sú to vážne signály, ale jednotlivé kazuistiky nemožno zamieňať za dôkaz, že takto reaguje každý systém alebo že vieme odhadnúť frekvenciu podobných prípadov. AI môže byť výborný pomocník, no v zraniteľnej chvíli môže aj zlyhať.

ČO ZNAMENÁ BYŤ ČLOVEKOM?

Ak budeme na AI presúvať čoraz viac nášho vlastného rozmýšľania a rozhodovania, v čom nám to prospeje a čo stratíme?
Rozlišoval by som medzi pomocou a vytváraním falošného obrazu o sebe. Debata o transhumanizme, teda technologickom vylepšovaní ľudských schopností, nie je len technická; pýta sa, čo sa vlastne stane s našou identitou.

Vidím na internete ľudí, ktorí vložia do diskusie odpoveď vytvorenú AI a tešia sa, že pôsobia pohotovo a múdro. Lenže ten spôsob uvažovania si nevybudovali sami. Ak človek opakovane predstiera schopnosť, ktorú nemá, môže sa odcudzovať sám sebe. Podobnú otázku budú otvárať aj technológie, ktoré rozširujú pamäť či iné schopnosti. Prezentujem vôbec môj vlastný rozvoj alebo mám len parádny nástroj, s ktorým sa predvádzam? Je to trochu ako mať drahšie auto. Samo osebe ma to nerobí lepším či šikovnejším človekom.

Keď niekto vloží strojovú odpoveď do diskusie a vydáva ju za vlastnú vedomosť, buduje obraz schopnosti, ktorú nemá. V psychiatrii by sme mohli hovoriť o falošnom obraze seba samého, ktorý nezodpovedá tomu, kým človek naozaj je. Odcudzuje sa vlastným možnostiam a vydáva sa za niekoho, kým nie je.

Nie je jedno, či tú istú informáciu máme uloženú v našej vlastnej, fyzickej pamäti alebo v pamäti nejakého mikročipu?
Nie celkom. Keď sa učíte, trénujete pozornosť, pamäťové väzby, vybavovanie aj vytrvalosť. Pri úplnom delegovaní výsledok dostanete, ale vlastné schopnosti nerozvíjate rovnakým spôsobom.

Ak by ľudstvo dlhodobo prenechávalo veľkú časť vlastného myslenia a poznávacích schopností strojom, osobnosť by sa tomu prispôsobila. Neviem si však presne predstaviť, ako by vyzeral človek, ktorý by prestal tieto schopnosti používať.

Možno by mal viac času venovať sa iným aktivitám, napríklad športu, prírode či zábave.
Šport a príroda majú veľkú hodnotu. Obávam sa skôr straty sebareflexie a intelektuálnej kapacity, ak by sme tieto schopnosti prestali

rozvíjať. Človek nie je len bytosť, ktorá sa zabáva. Potrebuje sa o niečo usilovať, občas prekonať nepohodlie, niečo prežiť aj vo vlastnom obmedzenom tele. Radosť a slasť sú často prchavé, veľká časť života spočíva v ceste k nim. Práve to má podľa mňa zmysel.

AI a roboty budú postupne preberať čoraz viac duševnej a fyzickej práce. Čo zostane ľuďom?
Je to krásna výzva. Môžeme sa naučiť AI používať tak, aby nám pomáhala, no nepreberala našu iniciatívu, vzťahy a čas. Už dnes sa oplatí pýtať, koľko času s ňou trávime a čo s ňou robíme. Dôležitá je rodina, komunita aj to, ako o používaní rozhodujeme sami za seba.

Nejde len o abstraktnú budúcnosť ľudstva. Znaky toho vidíme v každodennom živote: koľko času systému odovzdávame, čo s ním robíme a či nám ostáva naša vlastná iniciatíva. Výzvou je naučiť sa technológiu používať bez toho, aby prebrala činnosti, cez ktoré premýšľame, tvoríme vzťahy a aktívne rozvíjame vlastné schopnosti.

DETI POTREBUJÚ HRANICE AJ VLASTNÚ VOĽBU

Ako u detí stanoviť čas pri obrazovke, keď sú tam aj užitočné videá, hry a komunikačné nástroje, ale zároveň ich algoritmus založený na AI môže „zlákať“ a pri mobile či počítači strávia často hodiny denne?
Nestanovoval by som mechanicky, že pár minút je dobrých a o hodinu neskôr je všetko zlé. Skôr by som dieťaťu pomohol pochopiť, že deň má obmedzený čas. Ak sa rozhodne stráviť dlhšiu chvíľu pri videách, nezostane mu čas na kamaráta, školu či inú činnosť. Vďaka tomu sa dieťa postupne učí regulovať vlastné rozhodnutia. Je to podobné ako s vreckovým. Dieťa dostane určitý obnos za určitý čas a musí s ním hospodáriť.

Rodič má vytvoriť hranice, ktoré vyplývajú aj zo spánku a povinností, a zároveň nechať dieťaťu primeranú slobodu. Ak mu všetko iba vypína a zakazuje, nenaučí ho, prečo si má svoj čas rozdeliť. Keď potom dospeje a vonkajší regulátor zmizne, môže byť stratené. Príliš prísne obmedzenia vyvolajú odpor a dieťa môže mať pocit, že

mu berieme komunikačný nástroj aj autonómiu. Práve primeraná autonómia mu pomáha dozrievať.

Ako trinásťročný som vedel celé hodiny čítať hrubú knihu o botanike. Niekto iný čítal knihy o vesmíre. Boli to naše záujmy a nikto nás nemusel každú minútu riadiť. Nechcem preto automaticky znehodnocovať čas, ktorý dnešné dieťa trávi na internete. Kedysi mohol dospelý rovnako pohŕdať dieťaťom, ktoré namiesto práce na poli čítalo knihy. Keď mu povieme, že jeho záujem je podradný len preto, že nie je náš, skôr ho ponížime, než niečo naučíme.

MICHAL PATARÁK

Vedie II. psychiatrickú kliniku Slovenskej zdravotníckej univerzity vo Fakultnej nemocnici F. D. Roosevelta v Banskej Bystrici. V klinickej a odbornej práci sa venuje psychiatrii, psychopatológii, neuropsychiatrii, závislostiam a otázkam vedomia. Od roku 2022 stojí na čele Slovenskej psychiatrickej spoločnosti.

ČO BY STE MALI VEDIEŤ?

- AI odpovedá okamžite, ľudská myseľ však počas dňa prirodzene zrýchľuje a spomaľuje. Chvíľkové spomalenie či zabudnutie nie je chyba a človek nemusí svoj výkon porovnávať so strojom.
- Chatbot môže v osamelej chvíli pomôcť, pretože človek sa cíti vypočutý a má s kým hovoriť. Sám však nevytvorí sieť skutočných ľudských vzťahov.
- Ak AI začne dlhodobo nahrádzať kontakt s ľuďmi, môže skutočný problém izolácie skôr zakrývať než riešiť – a znižovať u ľudí motiváciu niečo meniť.
- Psychiater sa dnes pacientov potrebuje pýtať aj na používanie AI – koľko času s ňou trávia, čo s ňou riešia a či sa ich obavy počas konverzácie nezosilňujú.
- Nesprávna sebadiagnostika je častou príčinou psychologických problémov umocnených používaním AI.
- Chatbot sa môže stať vzťahovou bytosťou v prežívaní používateľa. Hoci vie, že komunikuje so softvérom, môže k nemu cítiť skutočnú náklonnosť.
- Plynulý jazyk a slovo „cítim“ ešte nedokazujú vedomie stroja. Pre psychiku človeka však môže byť presvedčivá imitácia emócií dostatočne silná aj bez vedomia na strane AI.
- Strach zo zmien spôsobených AI nemusí byť iracionálny. Problémom sa stáva vtedy, keď úzkosť človeka ovládne natoľko, že nespí, nedokáže sa sústrediť ani normálne fungovať.
- Umelá inteligencia má zmysel tam, kde nás odbremení od rutinnej práce. Netreba ju vnímať ako súpera, s ktorým sa má súťažiť.

Text pripravili autori knihy.