



Há uma tendência crescente no Vale do Silício, onde os engenheiros estão teraperando -se com o ChatGPT. Bem, não exatamente terapia, mas usando instruções auto-reflexivas para desbloquear insights profundos sobre suas vidas. É como obter conselhos de um amigo que é excepcionalmente habilidoso na escuta ativa - exceto que ela tem 300.000 anos e viveu mais de 100 bilhões de vidas (não faz sentido, mas também o tempo em que estamos vivendo).

Visitei o Commons, um dos centros fundadores de “Cerebral Valley” em São Francisco, onde uma comunidade de superusores de Claude e Chatgpt se reuniu para discutir “Ai para o trabalho interior”. Esse grupo Gen Z compartilhou suas táticas não convencionais para o uso da IA para catalisar o crescimento pessoal e a autodescoberta.

Um participante explicou como ele enviou todas as entradas de seu diário dos 10 anos para Claude para analisar momentos fundamentais de crescimento. Ele não havia percebido o profundo impacto de sua imigração para os EUA até que Claude apontou como isso ainda molda seu senso de lar hoje. O anfitrião discutiu como ela o usa como analista junguiano para interpretar seus sonhos, destacando a eficácia da eficácia que descobre padrões inconscientes.

Pessoalmente, uso grandes modelos de linguagem para aprimorar meus relacionamentos. Depois de várias tentativas fracassadas de realmente se ouvir durante argumentos acalorados com meu parceiro, gravei uma dessas discussões e carreguei o áudio para notebooklm. A IA revelou onde estávamos entendendo [mal](#) um ao outro - fazendo como conversávamos um para o outro quando desencadeado - e descobrimos os padrões improdutivos em nossa dinâmica. Isso levou a uma conversa inovadora, onde ouvimos



genuinamente. Embora o relacionamento não tenha dado certo, credito a IA por nos ajudar a alcançar um nível mais profundo de entendimento e respeito mútuos.

Como promover conexões, não substituí -las

Embora as preocupações com os relacionamentos humanos-AI que alterem a dinâmica sejam válidos, a IA está aqui para ficar. A verdadeira questão não é se a IA fará parte de nossas vidas - já é. A questão premente é como projetamos sistemas que promovem a conexão, não a substituem. Usado conscientemente, a IA pode aprimorar nossos relacionamentos, oferecendo novas maneiras de entender a nós mesmos e um ao outro, ajudando -nos a crescer.

Esses métodos podem aprimorar como prestamos cuidados na terapia.

A terapia tem sido sobre a delicada dança de auto-entendimento-terapeutas sintonizando os clientes não ditos, orientando as verdades desejadas e temidas. E se a IA pudesse sentar nas asas, não como observador, mas como colaboradora, capturando fios sutis demais para a mente humana detectar?

Não se trata de máquinas que fornecem banalidades ou algoritmos que tentam empatia. Trata -se de sistemas que se integram ao fluxo de trabalho do terapeuta - oferecendo transcrição, análise e até intervenções criativas baseadas em princípios psicodinâmicos ou cognitivos. A IA pode identificar temas nas narrativas dos clientes, destacar mudanças emocionais e fornecer aos terapeutas insights orientados a dados que informam-não ditam-julgamento clínico.

Por exemplo, um assistente de IA transcreve e organizando notas de sessão pode sugerir que as referências recorrentes de um cliente à “liberdade” coincidem com a ambivalência em relação a uma decisão de carreira. Ou poderia sinalizar uma mudança sutil de tom que sugere um conflito subjacente que o terapeuta pode explorar. Longe de diminuir o papel do terapeuta, essas ferramentas aprimoram sua capacidade de permanecer presentes, garantindo que nenhum detalhe vital seja esquecido.

O ceticismo em torno da IA geralmente decorre do medo de que a [tecnologia](#) substitua a conexão humana. Mas nós, como coletivo, temos o poder de decidir. A IA pode honrar a santidade do relacionamento terapêutico, permanecendo em segundo plano como um psicometrista ou tomador de anotação, permitindo que os terapeutas se envolvam totalmente.

Desafios e oportunidades

Permanecem desafios reais. Como garantimos que essas ferramentas sejam treinadas em dados diversos e representativos? Como nos protegemos contra o viés? Mais importante, como projetamos sistemas para permanecer humildes - consome seus limites e adiando a



experiência do terapeuta?

O que mais me excita é o potencial da IA para apoiar práticas somáticas na terapia. Evidências crescentes mostram que o corpo desempenha um papel crucial no processamento de trauma e alcançar a regulação emocional de maneiras que a terapia de fala não pode. Com a IA lidando com a carga cognitiva de tarefas administrativas, os terapeutas podem se concentrar mais em facilitar as terapias somáticas – abordagens que envolvem o corpo por meio de técnicas como exercícios de aterramento, espelhamento e presença física.

Nesta visão, a IA permite o maior acesso dos indivíduos a auto-entendimento. Os clientes podem identificar individualmente padrões, processar insights e conscientizar – o trabalho que pode ser feito fora da terapia tradicional. Com a IA gerenciando esses aspectos a um baixo custo, os terapeutas podem se concentrar em intervenções que exigem empatia, presença e conexão. O futuro da terapia pode equilibrar a autodescoberta orientada pela IA com o trabalho somático e relacional, garantindo a cura transformadora.

Na [saúde](#) mental, a tecnologia deve seguir a humanidade. Os melhores sistemas de IA amplificam as capacidades dos terapeutas sem ofuscá-los. Essa era emergente de IA aumentada poderia capacitar os profissionais a serem mais profundos, ajudar os clientes a se sentirem mais vistos e tornar a cura mais precisa, sem perder sua arte.

A pergunta a fazer talvez não seja se a IA pode fazer o que os terapeutas fazem. É assim que a IA pode ajudar os terapeutas a fazer o que fazem melhor – com clareza, presença e sintonização. Como essas ferramentas encontram silenciosamente seu lugar nas salas de terapia, as possibilidades de crescimento transformador – para clientes e médicos – estão apenas começando.

Angelia Muller é co-fundadora e CEO da sintonização.