Consiliere filosofică existențială asistată de Inteligența Artificială

Program de clarificare, de căutare a sensului și de reconstrucție personală prin dialog filosofic și reflecție asistată digital

Există momente în viață în care simțim nevoia să ne oprim, să privim mai atent felul în care trăim și să ne întrebăm dacă viața noastră mai este în acord cu valorile care ne definesc.

Uneori, această nevoie apare în perioade de schimbare, oboseală interioară, criză de sens, decizii dificile, suferință, singurătate, tranziții personale sau profesionale. Alteori, ea apare pur și simplu din dorința de a trăi mai limpede, mai responsabil și mai aproape de ceea ce prețuim cu adevărat.

Programul **Consiliere filosofică existențială asistată de Inteligența Artificială** propune un cadru de dialog, reflecție și clarificare personală, în care întâlnirea cu filosoful practician rămâne în centrul relației de consiliere, iar ChatGPT este folosit ca instrument auxiliar între ședințe.

Cui se adresează programul?

Programul se adresează persoanelor adulte care doresc:

- să își clarifice valorile personale;
- să înțeleagă mai bine o perioadă dificilă sau confuză din viață;
- să reflecteze asupra sensului, libertății, responsabilității, iubirii, relațiilor, muncii, timpului sau vocației;
- să identifice discrepanțele dintre viața trăită și valorile asumate;
- să construiască un plan realist de reașezare personală pentru următoarele 30–90 de zile;
- să folosească Inteligența Artificială într-un mod responsabil, reflexiv și integrat într-un demers de consiliere filosofică.

Programul poate fi potrivit pentru persoane aflate în tranziții existențiale, profesionale sau relaționale, pentru oameni care traversează perioade de oboseală interioară sau pentru cei care simt nevoia unui spațiu de dialog în care viața să poată fi examinată cu răbdare și profunzime.

Ce este consilierea filosofică existențială?

Consilierea filosofică existențială nu este psihoterapie și nu urmărește diagnosticarea sau tratarea unor tulburări psihice. Ea oferă un spațiu de reflecție asupra vieții, valorilor, sensului, libertății, responsabilității și modului în care persoana se situează în lume.

Filosofia nu este folosită aici ca discurs abstract, ci ca practică a întrebării, clarificării și discernământului. Scopul nu este primirea unor rețete, ci înțelegerea mai profundă a propriei vieți și formularea unor pași concreți, adecvați situației personale.

Rolul Inteligenței Artificiale

În acest program, ChatGPT nu înlocuiește filosoful practician și nu decide în locul clientului. El este folosit ca instrument auxiliar de reflecție între întâlniri.

Clientul poate folosi ChatGPT pentru:

- jurnal dialogic;
- clarificarea unor întrebări personale;
- explorarea valorilor;
- organizarea gândurilor;
- formularea unor scenarii de viață;
- pregătirea temelor pentru următoarea întâlnire;
- reflecție asupra unor citate filosofice;
- formularea unui plan personal de acțiune.

Dialogurile clientului cu ChatGPT rămân private. Clientul nu este obligat să prezinte integral conversațiile sale cu AI. El poate aduce în ședință doar ideile, întrebările, tensiunile sau fragmentele pe care le consideră relevante pentru procesul de clarificare.

Formula de lucru este simplă:

Inteligența Artificială sprijină reflecția, dar întâlnirea umană rămâne în centrul consilierii filosofice.

Structura programului

Programul este organizat în patru întâlniri online, desfășurate pe Zoom, fiecare cu durata aproximativă de 60–75 de minute.

Întâlnirea 1: Auditul existențial al vieții actuale

În această întâlnire privim atent viața prezentă: timpul, energia, atenția, munca, relațiile, sănătatea, viața interioară și creativitatea.

Întrebarea centrală este:

Cum arată viața mea acum?

Întâlnirea 2: Valorile centrale și discrepanțele vieții trăite

Această întâlnire este dedicată identificării valorilor personale și observării distanței dintre ceea ce persoana prețuiește și felul în care își trăiește concret viața.

Întrebarea centrală este:

Ce valori îmi organizează viața și unde m-am îndepărtat de ele?

Întâlnirea 3: Scenarii de reașezare personală

În această etapă sunt formulate scenarii realiste de viață pentru perioada următoare. Nu este vorba despre schimbări spectaculoase, ci despre forme posibile de reașezare.

Întrebarea centrală este:

Ce forme realiste poate lua viața mea de acum înainte?

Întâlnirea 4: Planul personal de 30–90 de zile

Ultima întâlnire transformă reflecția în orientare practică. Clientul formulează priorități, pași mici și criterii blânde de evaluare.

Întrebarea centrală este:

Ce pași concreți pot face pentru a trăi mai aproape de valorile mele?

Ce primește clientul?

Pe parcursul programului, clientul primește:

- fișe de lucru pentru fiecare întâlnire;
- prompturi pentru folosirea ChatGPT între ședințe;
- citate filosofice pentru reflecție;
- o fișă de integrare a dialogurilor cu AI;
- un cadru de clarificare a valorilor personale;
- sprijin pentru formularea unui plan realist de 30–90 de zile.

Ce nu oferă programul?

Programul nu oferă diagnostic psihologic, tratament psihoterapeutic, tratament medical, consiliere juridică, consiliere financiară sau intervenție de criză.

În situații de suferință psihică severă, risc suicidar, traumă acută, dependențe grave, violență sau alte situații care cer intervenție specializată, persoana va fi îndrumată către profesioniștii potriviți.

Desfășurare

Programul se desfășoară online, pe platforma Zoom. Întâlnirile pot avea loc săptămânal sau la două săptămâni, în funcție de disponibilitate și de ritmul potrivit clientului.

Înaintea începerii programului poate avea loc o întâlnire preliminară scurtă, pentru clarificarea așteptărilor, a cadrului de lucru și a potrivirii programului cu nevoile persoanei.

Ideea centrală

Acest program pornește de la convingerea că filosofia poate fi un mod de viață, nu doar o formă de cunoaștere abstractă.

Ea ne poate ajuta să ne examinăm viața, să ne clarificăm valorile, să înțelegem suferința, să ne asumăm libertatea responsabilă și să construim pași concreți spre o viață mai coerentă cu ceea ce credem, iubim și prețuim.

Consilierea filosofică existențială asistată de Inteligența Artificială este o invitație la dialog, luciditate și reconstrucție personală.

Nu promite o viață perfectă. Propune un drum de clarificare.

Întrebare de început

Dacă simțiți că viața dumneavoastră are nevoie de mai multă claritate, sens și reașezare, putem începe cu o întrebare simplă:

Ce anume din viața mea cere acum să fie privit cu mai multă sinceritate?