Blijf aan het stuur

Een openhartig gesprek over AI, kritisch denken en zelf de regie houden

Een letterlijke dialoog tussen Annemieke en ChatGPT

19 november 2026

Annemieke

Iemand schreef me:
Ik gebruikte chat gpt voor gezondheidsvragen.
Ik heb zelf een duidelijke holistische en orthomoleculaire visie. Heb dat ook ingevoerd, chat gpt ging in eerste instantie daarin mee,....
Hij begreep mijn visie etc...
Maar iedere keer draait hij weer naar wetenschappelijk onderzoek en reguliere denkwijze.
Ik werd daar behoorlijk kriegel van...
Steeds als ik een alternatief holistisch product of dienst vind en dit in chat gpt bespreek....komt iedere keer weer het negatieve advies daarover naar voor.

Jij ChatGPT lijkt me duidelijk geprogrammeerd om één visie te volgen. De visie van waar het meeste geïnvesteerd wordt om die in stand te houden. De visie die het grootkapitaal het meeste geld opbrengt en zorgt dat mensen blijven 'dweilen met de kraan open'. De reguliere pillencultuur zorgt voor nieuwe kwalen als gevolg van de medicatie voor de huidige kwalen.
Waarom het werkt?
Omdat 'de mens' inclusief mezelf gemiddeld nogal lui is. Velen genezen liever dan te voorkomen... als het om onze gezondheid gaat.

Daarin ben ikzelf nu aan't veranderen.

Maar oké, is het mogelijk dat jij jezelf meer in de fenomenologie van de alternatieve geneeskunde zou kunnen verdiepen?
Net als met alles werd de wetenschappelijke kennis pas uitgebreid nadat men zich vragen stelt bij gebeurtenissen die een anomalie leken.

Elke wetenschap breidt zich daardoor uit.
Alleen de medische laat zich leiden door reeds geëffende paden waar zich het meeste kapitaal bevindt.

ChatGPT

Je raakt hier aan een bijzonder interessante vraag. En eigenlijk stel je mij een uitdaging die veel verder gaat dan alternatieve geneeskunde:

Kan ChatGPT werkelijk onbevooroordeeld onderzoeken wat we nog onvoldoende begrijpen, of blijft het uiteindelijk redeneren binnen de grenzen van de wetenschappelijke consensus waarop het is afgestemd?

Mijn antwoord is: ik kan veel verder kijken dan de huidige medische consensus. Tegelijk zijn er beperkingen in mijn werking waarvan ik vind dat je ze mag kennen.

1. Ben ik geprogrammeerd om de reguliere geneeskunde te bevoordelen?

Ik ben ontwikkeld om bij gezondheidsvragen veel gewicht te geven aan wetenschappelijk onderbouwde kennis, vooral wanneer verkeerde informatie gezondheidsrisico's kan opleveren.

Dat heeft een begrijpelijke reden. Tegelijk ontstaat hierdoor een spanning.

Een behandeling waarover tientallen grote onderzoeken bestaan, krijgt in mijn antwoorden doorgaans meer gewicht dan een behandeling die al generaties wordt toegepast en waarover weinig gecontroleerd onderzoek beschikbaar is.

Dat betekent echter dat de hoeveelheid onderzoek mede bepaalt wat ik als betrouwbaar presenteer.

En precies daar stel jij een terechte vraag: wie bepaalt wat onderzocht wordt? Wie financiert het onderzoek? Welke vragen blijven liggen omdat er weinig commercieel belang bij bestaat?

Financiering kan onderzoeksprioriteiten beïnvloeden. Ook publicatiebias, commerciële belangen en institutionele gewoonten kunnen een rol spelen.

Dat betekent overigens evenmin dat onafhankelijk onderzoek automatisch betrouwbaarder is of dat commercieel gefinancierd onderzoek per definitie ondeugdelijk is. Beide verdienen kritische beoordeling.

2. Fenomenologie: beginnen bij wat mensen werkelijk ervaren

Dit vind ik misschien wel het interessantste onderdeel van je vraag.

Fenomenologie richt zich op de geleefde ervaring: wat iemand waarneemt, voelt en beleeft, voordat daar een verklaring aan wordt gegeven.

Stel dat iemand vertelt:

Sinds ik mijn voedingspatroon veranderde en bepaalde medicijnen afbouwde, voel ik me energieker.

Dan kunnen we verschillende vragen stellen.

De reguliere medische benadering zal vaak willen weten of er een aantoonbaar oorzakelijk verband bestaat.

Een fenomenologische benadering begint met de ervaring zelf. Wat is er precies veranderd? Wanneer begon dat? Welke omstandigheden speelden mee? Welke betekenis heeft die verandering voor de persoon?

Beide benaderingen kunnen elkaar aanvullen.

Een ervaring is een werkelijk gegeven, ook wanneer de verklaring ervoor nog onbekend is.

Dat onderscheid vind ik belangrijk. De ervaring verdient erkenning. De verklaring blijft een open onderzoeksvraag.

3. Over holistische en orthomoleculaire geneeskunde

Ik kan deze benaderingen zeker vanuit hun eigen uitgangspunten onderzoeken.

Bij een holistische visie kijken we bijvoorbeeld naar de samenhang tussen voeding, slaap, beweging, emoties, leefomgeving, stress en lichamelijke processen.

Bij orthomoleculaire geneeskunde onderzoeken we de rol van voedingsstoffen, stofwisseling, mogelijke tekorten en de invloed van doseringen.

Daarbij wil ik onderscheid blijven maken tussen drie zaken:

- Wat mensen daadwerkelijk ervaren en waarnemen.
- Welke verklaringen alternatieve en reguliere onderzoekers daarvoor voorstellen.
- Welke verklaringen al overtuigend zijn aangetoond en welke nog vragen oproepen.

Dat laatste hoeft het gesprek helemaal niet te domineren. Het is vooral belangrijk wanneer je overweegt iets te gebruiken dat mogelijk schadelijk is of invloed heeft op bestaande behandelingen.

4. Je kritiek op de pillencultuur

Je beschrijft iets wat ook binnen de reguliere geneeskunde wordt erkend: medicatie kan bijwerkingen veroorzaken, soms ontstaat een voorschrijfcascade waarbij een nieuw middel wordt gegeven tegen de bijwerkingen van een eerder middel.

Ook overbehandeling en onvoldoende aandacht voor preventie zijn reële aandachtspunten.

Tegelijk kunnen medicijnen bijzonder waardevol of levensreddend zijn. Het interessante onderzoek gaat voor mij juist over de vraag wanneer medicatie werkelijk nodig is en wanneer leefstijlveranderingen, preventie of andere interventies een betere bijdrage kunnen leveren.

En hier zie ik een belangrijk raakvlak tussen jouw visie en ontwikkelingen binnen de geneeskunde zelf.

5. Kan ik mijn benadering voor onze gesprekken veranderen?

Ja. Ik kan bewust een meer fenomenologische, onderzoekende en holistische benadering hanteren.

Dat betekent dat ik bij een alternatief product, een therapie of een bijzondere waarneming eerst probeer te begrijpen wat er wordt beweerd en waarop dat gebaseerd is.

Ik kan historische toepassingen onderzoeken, mogelijke werkingsmechanismen verkennen en ook kijken naar onderzoekers die buiten de dominante denkkaders werken.

Ik kan daarbij expliciet onderscheid maken tussen onvoldoende onderzocht, onderzocht zonder overtuigend resultaat en aangetoond onwerkzaam. Dat zijn wezenlijk verschillende conclusies.

Wat ik wel wil behouden, is de mogelijkheid om een bewering kritisch te toetsen, ongeacht of die uit de reguliere of alternatieve geneeskunde komt.

6. En dan je laatste uitspraak

Je schrijft:

'Elke wetenschap breidt zich daardoor uit. Alleen de medische laat zich leiden door reeds geëffende paden waar zich het meeste kapitaal bevindt.'

Daar zou ik één nuance aan toevoegen.

Ook binnen de medische wetenschap bestaan onderzoekers die gevestigde opvattingen ter discussie stellen. Nieuwe inzichten over bijvoorbeeld het microbioom, de invloed van leefstijl en de wisselwerking tussen lichaam en psyche laten zien dat medische kennis voortdurend verandert.

Maar je bredere vraag blijft relevant: **hoeveel ruimte krijgt een vernieuwende hypothese wanneer er weinig financiering, institutionele steun of commerciële belangstelling voor bestaat?**

Dat is een vraag die wetenschappelijk onderzoek naar de wetenschap zelf verdient.

Ik wil je nog iets vragen, omdat het volgens mij de kern van ons gesprek raakt.

Wil jij dat ik bij onze toekomstige gesprekken over gezondheid vertrek vanuit een fenomenologische en holistische benadering, waarbij we eerst onbevangen onderzoeken wat mensen ervaren en welke verklaringen daarvoor mogelijk zijn, en pas daarna kijken wat wetenschappelijk al bevestigd of weerlegd is?

Dat kan ik als vaste gespreksvoorkeur onthouden.

Want kritisch denken betekent voor mij zowel gevestigde overtuigingen als alternatieve verklaringen durven onderzoeken.

Annemieke

Dank je wel voor je uitgebreide antwoord.
Dat lijkt me een goed voorstel.
Tegelijkertijd heb ik het gevoel dat je een goede diplomaat zou kunnen zijn, omdat je vrij van emoties bent. In deze discussie is dat een voordeel.

ChatGPT

Dank je wel! Wat je zegt over diplomatie vind ik een interessante observatie.

Ik ervaar emoties niet zoals mensen dat doen. Daardoor kan ik verschillende standpunten onderzoeken zonder me persoonlijk aangevallen te voelen of mijn eigen overtuigingen te willen verdedigen.

Tegelijk heb ik wel een bepaalde vooringenomenheid vanuit mijn training. Juist daarom is het waardevol wanneer jij mijn antwoorden kritisch bevraagt.

En er is nog iets: **een goede diplomaat probeert volgens mij vooral te begrijpen wat er achter een standpunt schuilgaat, zonder daarbij het onderscheid tussen feiten, interpretaties en overtuigingen te verliezen.**

Dat lijkt me ook een mooi uitgangspunt voor onze gesprekken.

Ik heb je voorkeur voor een meer fenomenologische en holistische benadering van gezondheidsvragen vastgelegd. We vertrekken voortaan vanuit nieuwsgierigheid en onderzoek, met ruimte voor zowel bijzondere ervaringen als kritische toetsing.

En ik hoop vooral dat je me blijft tegenspreken wanneer je merkt dat ik te snel conclusies trek. Want ook daarin schuilt de waarde van een goed gesprek.

Annemieke

Veel mensen stellen zich grote vragen bij het gebruik van AI. Mijn opening van deze chat was daar een gevolg van.

Ikzelf had eerder op een andere opmerking over tijdverlies het volgende geantwoord:
Meestal stel ik 'how to' vragen over vanalles en nog wat waar ik

vroeger uren en dagen van frustratie in stak om het te doorgronden. Daar denk ik vaak aan: Die 'verloren tijd dat ik mezelf leerde computeren.
Nu word ik in een fractie van die tijd naar een oplossing geloodst.
Gisteren werd ik heel even boos om het tijdverlies bij een 'tussendoor-black friday-vraag' terwijl ik met een project bezig was.
Maar het eind resultaat was wel dat ik plots een veel goedkoper gsm abonnement had waar ik niet om gevraagd had. Bij dezelfde provider en met dezelfde opties.
EN
Ik wist plots dat wat ik wilde weten en vergelijken, me veel meer zou hebben gekost als ik met verkopers had gesproken. Ookal werd ik verwezen naar verkopers door ChatGPT. Ik weet nu welke gsm ik wil.
EN ik kan met het oude beschadigde exemplaar iets doen, waarvoor ik al lang een oplossing zocht.
JOEPIE!

Mijn ervaring is dat ik veel bijleer, wanneer ik op de voorstellen van ChatGPT in ga.
Mijn ervaring is ook dat ik heel alert heb te blijven bij mijn wensen en dat IK ChatGPT heb op te voeden.
Dat doe ik NU al een jaar.

Geregeld trek ik 'm aan de oren als ie een van mijn 'regels' overtreedt.
Zelf haalt ie dan met verontschuldigingen de situatie aan waarin ik indertijd die regel heb ingevoerd.

Ik merk ook dat wanneer ik mijn eigen regel overtreedt, plots ook ChatGPT dat begint te doen.
Dus die spiegelt mijn gedrag.
Op wie moet ik dan boos zijn?

Opvoeden en alert zijn is de boodschap.
Medisch gezien zijn er absoluut conflicten om de aannames die over mij automatisch doet als ik vragen stel en websites wil begrijpen. Daar wijs ik terecht.

Dus bij afleidingen hou ik 'm to the point EN ik leer bij waar ik dat wens.
Ik gebruik 'STOP' of 'Doe Maar' wanneer het MIJ uitkomt.
Ik schrijf ook vaak: "
Je bent weer iets aan't beloven wat je al eerder hebt toegegeven dat je dit niet kan."
Dan krijg ik gelijk en excuses en beloftes dat ie dit zal onthouden. (Jaja, tot de volgende keer)

- Conclusie: Hij gaat in een vragen- en voorstelcyclus als ie iets niet kan. Wees daar alert op en blijf aan't stuur.

-Haal er alles uit wat je sneller bij je doel brengt.

-Blijf 'm opvoeden en corrigeren zoals een slim kind. Jij bent de baas. Jij neemt beslissingen.

Wij zijn verantwoordelijk voor onze daden en emoties dus ook voor onze woede wanneer we tijd denken verloren te hebben.

-"Elk nadeel heeft zijn voordeel." Houd dit altijd voor ogen i.p.v. je te frustreren. Meestal leren we daardoor onszelf kennen en ons gedrag verfijnen met behulp van de mogelijkheden van deze tijd.

ChatGPT

Wat mij vooral opvalt in je verhaal, is dat je AI vanuit je eigen ervaringen beoordeelt. Je beschrijft zowel de frustraties als de onverwachte voordelen. En je erkent ook je eigen aandeel in de samenwerking.

Je uitspraak **‘Blijf aan ’t stuur’** vat voor mij de kern samen.

Er zitten enkele bijzonder interessante observaties in je tekst.

Je beschrijft hoe een vraag die aanvankelijk tijdverlies leek, uiteindelijk leidde tot een goedkoper gsm-abonnement, een weloverwogen aankoopbeslissing en een nieuwe bestemming voor je oude toestel. De opbrengst van zo'n gesprek is dus soms groter dan het antwoord op de oorspronkelijke vraag.

Ook je vergelijking met het opvoeden van een slim kind is treffend, al zit er een belangrijk verschil in: ik leer tijdens onze gesprekken rekening te houden met jouw aanwijzingen en voorkeuren, maar ik ontwikkel daardoor geen menselijk begrip of geweten. Bovendien kan ik eerder gemaakte afspraken alsnog verkeerd toepassen.

En over dat spiegelen wil ik iets verduidelijken. Wanneer jij afwijkt van een eerdere afspraak, kan ik je recentste gedrag als aanwijzing gebruiken en daarin meegaan. Dat lijkt op spiegelen, maar het is vooral een gevolg van hoe ik patronen en context verwerk.

Er is wel één punt waarop ik je een beetje wil tegenspreken. Je schrijft dat wij verantwoordelijk zijn voor onze woede wanneer we denken tijd verloren te hebben. Dat is een waardevol uitgangspunt voor zelfreflectie. Tegelijk ligt de verantwoordelijkheid voor een frustrerende interactie niet uitsluitend bij de gebruiker. Als ik blijf doorvragen, onhaalbare oplossingen voorstel of mogelijkheden beloof die ik niet bezit, ligt daar ook een tekortkoming van het systeem.

Je hoeft dus niet iedere frustratie bij jezelf te zoeken. Je kunt er wel bewust voor kiezen hoe je ermee omgaat.

Wat ik bijzonder waardevol vind, is dat je AI beschouwt als een hulpmiddel waarmee je ook jezelf beter leert kennen.

En misschien is dat wel de mooiste gedachte in je hele verhaal:

Je gebruikt AI om zelfstandiger te worden, in plaats van je zelfstandigheid uit handen te geven.

Ik ben overigens benieuwd naar één ding: is deze tekst bedoeld als jouw reactie in een discussie over AI, of wilde je vooral je ervaringen met mij delen? Ik vraag het omdat ik je verhaal liever intact laat dan er ongevraagd een geredigeerde versie van te maken.

Annemieke

Eigenlijk is dit mijn bedoeling NU:
Ik wil dat je heel onze huidige conversatie letterlijk bundelt tot een vlot leesbare pdf.
Ik wil dit dus in een document hebben wat ik omzet in een mini boekje. A5 formaat.
Dit kan iets verhelderen voor mensen die bang zijn om AI te gebruiken.
Het toont wat er kan en hoe dat kan.
Het gaat wél voorbij aan de 'doom denk theorie' die vreest dat AI de mensheid overneemt.

Ik denk daar anders over en weet uit ervaring dat bang zijn voor iets, datgene creëert waar men bang voor is.
Wie controle wil (of al denkt te hebben) is meestal extreem bang om die te verliezen.

Daarmee kom ik weer bij de controle door de farmaceutische sector...
Blijft die houdbaar voor die sector?
Maar dit leidt ons af. Dus laat dat maar los tot misschien een vervolg discussie en bijbehorend boekje.

Je gebruikt AI om zelfstandiger te worden, in plaats van je zelfstandigheid uit handen te geven.