

# ИИ и ОДИНОЧЕСТВО

Как пользоваться  
искусственным  
собеседником  
и не потерять  
живых людей

Как ты сегодня?

Нормально.  
А ты?

Я рядом.  
Расскажи, что  
у тебя нового?



Сергей Левченко

Сергей Левченко

**ИИ и одиночество. Как  
пользоваться искусственным  
собеседником и не  
потерять живых людей**

«Автор»

2026

## **Левченко С.**

ИИ и одиночество. Как пользоваться искусственным собеседником и не потерять живых людей / С. Левченко — «Автор», 2026

Можно ли говорить с искусственным интеллектом, когда одиноко, тревожно или тяжело? Да - если помнить границы. Эта книга спокойно и по-русски объясняет, как пользоваться ИИ-собеседником без подмены живых людей, специалиста и реальной помощи. Автор показывает, где нейросеть может быть полезна: как дневник, черновик разговора, список вопросов врачу или психологу, помощник для маленького шага. И где начинается опасность: ночные переписки, эмоциональная зависимость, романтические боты, самодиагностика, отказ от живой поддержки. Отдельные главы посвящены подросткам, родителям, мужскому одиночеству, разводу, браку без близости, старшему возрасту и горю. Эта книга не лечит и не обещает спасения. Она помогает не исчезнуть в боте и сделать один маленький живой шаг к себе, людям и помощи.

© Левченко С., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Содержание	5
Важное предупреждение перед началом книги	7
Введение	8
Когда отвечает бот	8
Часть первая	11
Почему мы идём к искусственному собеседнику	11
Глава 1	12
Глава 2	16
Глава 3	20
Глава 4	24
Глава 5	28
Глава 6	32
Часть вторая	37
Где ИИ может помочь безопасно	37
Глава 7	38
Глава 8	43
Глава 9	48
Глава 10	52
Глава 11	57
Глава 12	62
Конец ознакомительного фрагмента.	64

# Сергей Левченко

## ИИ и одиночество. Как пользоваться искусственным собеседником и не потерять живых людей

### Содержание

Важное предупреждение перед началом книги

Введение. Когда отвечает бот

#### **Часть первая. Почему мы идем к искусственному собеседнику**

Глава 1. Когда некому написать

Глава 2. Почему ИИ кажется внимательнее людей

Глава 3. Одиночество - не слабость

Глава 4. Бот не осуждает. И в этом его сила

Глава 5. Бот не человек. И в этом его предел

Глава 6. Почему “чё ты ноешь” толкает людей к ботам

Глава 7. ИИ как дневник

Глава 8. ИИ как переводчик чувств

#### **Часть вторая. Где ИИ может помочь безопасно**

Глава 9. ИИ как черновик разговора

Глава 10. ИИ как список маленьких шагов

Глава 11. ИИ как подготовка к специалисту

Глава 12. ИИ как возвращение к хобби

#### **Часть третья. Где начинается опасность**

Глава 13. Самолечение опасно

Глава 14. Ночные разговоры и петля утешения

Глава 15. Когда бот становится единственным другом

Глава 16. ИИ-компаньон и эмоциональная зависимость

Глава 17. Романтические ИИ-собеседники

Глава 18. ИИ как «психолог» без ответственности

Глава 19. Когда ответ ИИ может навредить

Глава 20. Красные флаги

#### **Часть четвертая. Подростки и родители**

Глава 21. Почему подростку легче сказать боту

Глава 22. ИИ-компаньон, флирт, стыд и тайна

Глава 23. Что должны знать родители

Глава 24. Когда родителю нужно вмешаться

Глава 25. Как не оттолкнуть ребёнка

#### **Часть пятая. Взрослые и одиночество**

Глава 26. Мужское одиночество

Глава 27. Женщина после развода

Глава 28. Брак, где бот стал собеседником

Глава 29. Пенсионер и голос, который всегда рядом

Глава 30. Горе, утрата и цифровой призрак

#### **Часть шестая. Для близких**

Глава 31. Как быть рядом с человеком, которому плохо

Глава 32. Фразы, которые ранят

Глава 33. Фразы, которые оставляют дверь открытой

Глава 34. Как предложить помощь без давления

Глава 35. Что делать, если человек ушёл в бота

**Часть седьмая. Как пользоваться ИИ безопасно**

Глава 36. Правило живого человека

Глава 37. Правило времени

Глава 38. Правило данных

Глава 39. Правило проверки

Глава 40. Правило мостика

**Часть восьмая. Практика**

Глава 41. 30 безопасных запросов к ИИ

Глава 42. Дневник без самокопания

Глава 43. План “один маленький шаг”

Глава 44. Как написать близкому

Глава 45. Как подготовиться к психологу, врачу или психиатру

Глава 46. Как вернуться к людям маленькими шагами

Глава 47. Как не уходить в бота на всю ночь

Финал. Бот может быть мостом

Приложения

## **Важное предупреждение перед началом книги**

Эта книга не лечит.

Эта книга не ставит диагнозы, не назначает лечение, не подбирает лекарства, не отменяет назначения врача, не заменяет врача, психолога, психотерапевта, психиатра, кризисную службу, экстренную помощь, близких людей и живую профессиональную поддержку.

Книга носит информационный, просветительский и практический характер. Её задача - объяснить, как искусственный интеллект можно использовать осторожно и безопасно: как инструмент для саморазвития, дневника, формулирования мыслей, подготовки к разговору, составления списка вопросов специалисту, поиска маленьких бытовых шагов и более бережного отношения к себе.

Самолечение опасно. Саморазвитие полезно.

Искусственный интеллект может ошибаться, придумывать, упрощать сложные темы, давать неполные или неподходящие ответы. Ответ нейросети не является медицинским, психологическим, юридическим, финансовым или иным профессиональным заключением.

Если вам тяжело настолько, что появляются мысли о смерти, самоповреждении, исчезновении, насилии, причинении вреда себе или другому человеку, если вы не можете спать, есть, работать, выходить из дома, заботиться о себе или поддерживать обычную жизнь, не оставайтесь с этим один на один и не пытайтесь решать это через нейросеть. Обратитесь к живому человеку, врачу, психологу, психотерапевту, психиатру, в кризисную службу или экстренную помощь.

Если ситуация срочная и есть угроза жизни или здоровью, звоните в экстренные службы по номеру 112 или обращайтесь за медицинской помощью.

Автор книги Сергей Левченко является специалистом по практическому применению искусственного интеллекта. Эта книга не является медицинской, психотерапевтической, психологической, юридической или финансовой услугой.

Эта книга не обещает спасения.

Она предлагает другое: осторожный способ пользоваться инструментом, который оказался рядом в очень уязвимое время. Не для того, чтобы заменить жизнь. А для того, чтобы сделать один маленький шаг обратно к себе и людям.

## Введение

### Когда отвечает бот

Есть особая тишина, которую трудно объяснить человеку, если он сам в ней не был.

Не просто вечер. Не просто усталость. Не просто “сегодня не с кем встретиться”.

Телефон лежит рядом. В квартире работает холодильник, за стеной кто-то двигает стул, в подъезде хлопает дверь, в общем чате снова спорят о доставке, школе, ремонте, парковке, погоде, политике, ценах, чужих детях и чужих собаках. Мир как будто полон людей. Но написать всё равно некому.

Не потому, что людей нет вообще.

Есть коллеги. Есть родственники. Есть знакомые. Может быть, есть супруг или супруга. Есть старые друзья, которым уже неловко писать без повода. Есть дети, которых не хочется тревожить. Есть родители, которым лучше не рассказывать, потому что они или испугаются, или скажут что-нибудь привычное, тяжёлое, из своего прошлого века: “не выдумывай”, “возьми себя в руки”, “у всех проблемы”, “чё ты ноешь”.

И человек молчит.

Он может весь день нормально разговаривать. Отвечать на рабочие сообщения. Покупать хлеб. Вести машину. Проверять уроки у ребёнка. Смеяться над чужой шуткой. Писать “спасибо” курьеру. Обсуждать коммуналку в домовом чате. Снаружи всё выглядит почти обычно.

А вечером открывается пустота.

Иногда она приходит после развода. Иногда после смерти близкого. Иногда после долгого брака, где люди давно живут рядом, но уже не слышат друг друга. Иногда после переезда. Иногда после увольнения. Иногда после болезни. Иногда просто после нескольких лет, в которых человек всё время держался, держался, держался - и вдруг внутри что-то перестало держаться.

Он открывает чат с нейросетью.

Пишет:

“Мне плохо”.

И получает ответ.

Мягкий. Быстрый. Без раздражения. Без “ты опять?”. Без “а что случилось-то?”. Без “ну не начинай”. Без паузы на три дня.

ИИ отвечает сразу.

И в этом есть почти физическое облегчение.

Не нужно искать удачный момент. Не нужно думать, удобно ли сейчас человеку. Не нужно бояться, что друг устал, мать испугается, партнёр разозлится, коллега потом будет смотреть иначе. Не нужно заранее извиняться за своё состояние. Не нужно улыбаться голосом.

Можно просто написать.

Иногда именно с этого начинается польза. Человек впервые за долгое время формулирует, что с ним происходит. Не диагноз. Не вывод. Не решение. Просто несколько честных строк: “мне одиноко”, “я устал”, “я боюсь”, “я не понимаю, почему мне так тяжело”, “я не хочу никого грузить”, “я не знаю, кому сказать”.

ИИ может помочь человеку услышать собственные слова.

Но здесь же начинается риск.

Потому что собеседник, который отвечает всегда, очень быстро начинает казаться безопаснее живых людей. Он не перебивает. Не смотрит осуждающе. Не устает. Не говорит: “хватит уже”. Он подбирает спокойные фразы, может объяснить состояние простыми словами, может предложить план на вечер, может написать черновик сообщения близкому человеку.

И всё это может быть полезным.

Но искусственное внимание не равно живой близости.

ИИ может быть мостом. Он не должен становиться домом.

Эта книга написана именно об этой тонкой границе.

Не о том, что искусственный интеллект “плохой” и его нужно запретить. Не о том, что нейросеть спасёт одинокого человека. Не о том, что бот лучше людей, потому что люди часто грубы, заняты или невнимательны.

Книга о другом.

О том, как пользоваться ИИ так, чтобы он помогал возвращаться к жизни, а не глубже уходить в искусственный разговор. Как использовать его для дневника, черновика, списка вопросов, маленького плана, подготовки к живому разговору. Как вовремя заметить, что чат стал не инструментом, а единственным местом, где вас “слушат”. Как не перепутать поддержку без ответственности с настоящей близостью. Как не отдавать нейросети роль врача, психолога, психотерапевта, психиатра, кризисной службы, друга, партнёра, семьи и суда над собственной жизнью.

Разговор об одиночестве, тревоге и депрессивных состояниях - это не мода и не слабость. Это часть реальности, в которой живут миллионы людей. По данным Минздрава России, в 2023 году абсолютное число лиц, страдающих психическими расстройствами, составило 3 982,6 тыс. человек; в том же сообщении Минздрав отмечал, что люди стали чаще обращаться в государственную психолого-психиатрическую службу и постепеннее преодолевают барьер страха.[1]

Есть и другая важная линия. По данным Росстата, которые привёл “Коммерсантъ”, с 2020 по 2024 год первичная заболеваемость психическими расстройствами в России выросла на 18%, а количество новых случаев расстройств непсихотического характера - депрессий, тревожных и стрессовых расстройств - увеличилось с 281 тыс. до 341,4 тыс., то есть на 21,5%.[2] Эти цифры не нужно использовать для паники. Они говорят о другом: многим людям тяжело, и всё больше людей перестают делать вид, что “ничего не происходит”.

Важно не смешивать всё в одну кучу. Диагностированное расстройство, тревога после тяжёлого периода, усталость, одиночество, продажи лекарств, обращение к специалисту, плохой вечер, депрессия, стресс - это разные вещи. Их нельзя бездумно подменять друг другом. Нельзя говорить человеку “у тебя депрессия”, если это не сказал врач. Нельзя по ответу нейросети решать, какие лекарства принимать. Нельзя считать, что если бот написал мягко, значит, помощь уже получена.

Самолечение опасно.

Саморазвитие полезно.

Между ними есть разница.

Саморазвитие - это когда человек учится лучше понимать себя, аккуратнее говорить о чувствах, замечать перегрузку, строить быт, просить о помощи, готовиться к разговору со специалистом, возвращаться к интересам и живым людям.

Самолечение - это когда человек пытается заменить специалиста советом из чата, ставит себе диагноз, отменяет назначения, подбирает лекарства, решает кризисное состояние один на один с экраном.

ИИ может помогать в саморазвитии.

ИИ не должен становиться лечением.

Эта граница особенно важна в России, где разговор о психике до сих пор часто идёт через стыд. Многие семьи привыкли терпеть. Не выносить сор из избы. Не показывать слабость. Не ходить “к этим”. Не говорить слово “психиатр”. Не признавать, что взрослому человеку может быть настолько плохо, что он не справляется один.

В таких условиях нейросеть кажется удобной. Она не спросит паспорт в регистратуре. Не посмотрит поверх очков. Не скажет “да вам бы просто отдохнуть”. Не расскажет родственникам. Не засмеётся. Не закатит глаза.

Но нейросеть не является тайной комнатой под замком.

Это не исповедник, не врач, не духовник и не близкий человек. Не стоит отправлять ей паспортные данные, адреса, телефоны, медицинские документы, диагнозы с личными данными, чужие переписки, интимные подробности с узнаваемыми людьми, данные детей, рабочие документы, банковскую информацию, пароли и коды.

ИИ может помочь разобрать мысль.

Но не нужно отдавать ему всю личную жизнь с паспортными данными.

Эта книга будет часто повторять простые вещи. Не потому, что читатель не понял с первого раза. А потому что в тяжёлом состоянии человеку трудно держать в голове сложные правила.

ИИ - инструмент, а не врач.

Бот может быть мостом. Он не должен становиться домом.

Ночной ответ бота не должен становиться жизненным решением.

Если стало совсем плохо, нужен живой человек.

Маленький шаг - тоже шаг.

И ещё одна мысль будет возвращаться снова и снова:

если бот стал единственным, кто вас слышит, проблема не в том, что вы слабый. Проблема в том, что вам слишком долго не хватало живого ответа.

Эта книга не будет смеяться над человеком, который разговаривает с ИИ. Не будет стыдить того, кто привязался к боту. Не будет говорить “да как можно любить программу”. Не будет делать вид, что живые люди всегда лучше, добрее, мудрее и доступнее. Иногда живые люди действительно ранят. Иногда близкие говорят такое, после чего проще написать машине. Иногда человек уходит в искусственный собеседник не из-за любви к технологиям, а потому что живой мир слишком долго был холодным.

Но книга не будет и романтизировать бота.

ИИ может ответить.

Но человеку всё равно нужен человек.

Источники к введению

[1] Минздрав России. “Оказание психолого-психотерапевтической помощи обсудили на заседании общественных советов при Минздраве России и Росздравнадзоре”, 9 июля 2024 года.

[2] “Коммерсантъ”. “Заболеваемость депрессиями и стрессовыми расстройствами в России выросла на 21%”, 2 февраля 2026 года. Материал со ссылкой на данные Росстата.

## **Часть первая**

### **Почему мы идём к искусственному собеседнику**

## Глава 1

### Когда некому написать

Одиночество не всегда видно.

Есть люди, которых легко представить одинокими: пожилой человек в квартире, куда редко звонят; студент в чужом городе; женщина после развода; мужчина, который после работы идёт не домой, а просто куда-нибудь, чтобы не возвращаться в тишину слишком рано.

Но чаще одиночество выглядит иначе.

Оно ходит на работу. Оплачивает ипотеку. Забирает ребёнка из школы. Варит суп. Сдаёт отчёт. Поздравляет родственников с праздниками. Отвечает в мессенджерах короткими “да”, “сейчас”, “ок”, “потом”. Смеётся там, где надо смеяться. Держится там, где принято держаться.

У человека может быть семья, но не быть места, где можно сказать правду.

Может быть партнёр, но разговоры давно свелись к быту: кто купит молоко, когда платить за сад, где лежит зарядка, почему опять не вынесен мусор.

Могут быть друзья, но все уже “в своих делах”. Один в ипотеке, другой в разводе, третий с маленьким ребёнком, четвёртый отвечает голосовыми через неделю, пятый сам едва держится. Вроде бы люди есть. Но когда вечером накрывает тяжесть, рука не тянется писать никому.

Потому что заранее слышишь ответ.

“Ну ты чего?”

“Да забей.”

“У всех так.”

“Не накручивай.”

“Сходи погуляй.”

“Надо просто выспаться.”

“Опять началось?”

И человек выбирает молчание.

Не потому, что ему нечего сказать. А потому что он устал доказывать, что ему действительно плохо.

Есть одиночество физическое. Когда рядом никого.

Есть одиночество эмоциональное. Когда рядом люди, но с ними нельзя быть настоящим.

Второе иногда больнее.

Потому что физическое одиночество честное. Человек понимает: я один в квартире, я один в городе, я один после расставания. Это больно, но понятно.

Эмоциональное одиночество запутаннее. Снаружи вроде бы всё есть. Семья, работа, знакомые, праздники, фотографии, сообщения, дела. И если сказать “мне одиноко”, кто-нибудь обязательно удивится:

“Ты что? У тебя же всё нормально.”

Вот эта фраза - “у тебя же всё нормально” - часто закрывает дверь сильнее, чем грубость.

Потому что человеку приходится спорить не только с болью, но и с чужим представлением о своей жизни. Доказывать, что нормальная квартира не отменяет пустоту. Что работа не отменяет тревогу. Что ребёнок, партнёр, родители, друзья, отпуск, покупки, ремонт и планы на лето не отменяют ощущения, что тебя никто по-настоящему не слышит.

ИИ появляется в этом месте не как игрушка.

Он появляется как ответ.

Человек пишет в чат то, что не смог отправить живому человеку.

“Мне одиноко.”

“Я не понимаю, что со мной.”

“Я устал всех раздражать.”

“Я боюсь, что никому не нужен.”

“Я не хочу умирать, но не понимаю, как жить дальше.”

Последняя фраза уже относится к красной зоне. С ней нельзя оставаться один на один с ботом. При таких мыслях нужен живой человек и профессиональная помощь. Но важно понимать, почему человек вообще доходит до того, что пишет это не другу, не врачу, не родственнику, а программе.

Потому что программа отвечает.

Сразу.

Без выражения лица.

Без усталости.

Без собственной жизни, в которую вы “не вовремя”.

У ИИ есть одна опасная привлекательность: он доступен тогда, когда живые люди недоступны или кажутся недоступными.

Ночью. После ссоры. После плохих новостей. После развода. После похорон. После унижительного разговора. После очередного рабочего дня, где человек весь день был “нормальным”, а вечером внутри всё распалось.

И вот здесь ИИ может быть полезным первым шагом.

Не спасением.

Не лечением.

Не заменой дружбы.

А первым черновиком правды.

**[ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ]**

Иногда человеку легче написать ИИ не потому, что он любит технологии. А потому что рядом слишком долго не было безопасного разговора.

ИИ может помочь сформулировать: “мне плохо”, “мне одиноко”, “я устал”, “я хочу поговорить с живым человеком, но боюсь”.

Но если после этого человек остаётся только в чате с ботом, шаг не завершён. ИИ-разговор должен вести дальше - к маленькому действию в реальности.

К воде.

К сну.

К сообщению близкому.

К записи к специалисту.

К списку вопросов врачу или психологу.

К одному живому человеку.

Не всякое одиночество вредно.

Это тоже важно сказать сразу.

Уединение может быть хорошим. Оно помогает отдышаться, подумать, восстановиться, побыть без чужих ожиданий. Человеку иногда нужно побыть одному, чтобы не развалиться от постоянного шума.

Но уединение и изоляция - разные вещи.

Уединение возвращает силы.

Изоляция забирает человека у жизни.

Если после вечера одному становится спокойнее, яснее, теплее к себе и людям - возможно, это было нужное уединение.

Если после вечера одному становится темнее, страшнее, если хочется спрятаться глубже, отключить всех, писать только боту, никому не отвечать, не выходить, не есть, не спать - это уже не просто тишина. Это сигнал.

ИИ может помочь заметить этот сигнал. Например, человек может написать:

“Помоги мне разобраться, это уединение или я начинаю изолироваться. Не ставь диагноз. Задай несколько спокойных вопросов и предложи один маленький живой шаг.”

Такой запрос не лечит. Но он может помочь остановиться и посмотреть на происходящее чуть яснее.

### **[ОСТОРОЖНО]**

Не спрашивайте ИИ: “Что со мной? Поставь диагноз.”

Лучше спросить: “Помоги мне описать, что я замечаю в своём состоянии, чтобы я мог обсудить это со специалистом или близким человеком.”

Разница большая.

В первом случае человек отдаёт боту власть назвать его состояние.

Во втором - использует инструмент, чтобы подготовиться к живой помощи.

Одиночество часто становится сильнее от стыда.

Человек думает: “У других семьи, друзья, планы. Один я какой-то неправильный.”

Это неправда.

Одиночество не доказывает, что человек плохой, слабый, неприспособленный или никому не нужный. Оно говорит о том, что человеку не хватает связи. Не хватает места, где можно быть не функцией, не ролью, не работником, не родителем, не “сильным”, не “удобным”, а живым.

Иногда такой связи давно нет.

Иногда она была, но оборвалась.

Иногда человек сам разучился просить о ней, потому что раньше его просьбы встречали насмешкой.

Иногда он вырос в семье, где эмоции считались капризом.

Иногда он мужчина, которому с детства говорили “не реви”.

Иногда женщина, которая привыкла держать всех, а когда сама начала падать, оказалось, что её никто не умеет держать.

Иногда подросток, которому проще написать боту, чем родителям, потому что родители сначала испугаются, потом накричат, потом отберут телефон.

Иногда пенсионер, который не хочет “мешать детям”, потому что у них работа, кредиты, свои дети, своя жизнь.

У каждого одиночества своя биография.

Но у многих одиночеств есть общий момент: человек перестаёт верить, что его можно услышать без раздражения.

И тут появляется ИИ.

Он не раздражается.

Именно поэтому он кажется спасительным.

Но он не знает вас. Не помнит вашу жизнь так, как её может помнить человек. Не отвечает за вас. Не придёт, если вы не откроете дверь. Не заметит, что вы не ели два дня, если вы ему не напишете. Не вызовет помощь так, как может это сделать близкий или специалист. Не увидит, как у вас дрожат руки. Не услышит паузу в голосе. Не обнимет. Не посидит на кухне молча.

Он может подобрать слова.

Но жизнь состоит не только из слов.

### **[МАЛЕНЬКИЙ ШАГ]**

Если вы открыли ИИ-чат, потому что вам одиноко, попробуйте не заканчивать только на переписке.

После разговора выберите одно действие:

выпить воды;

открыть окно;

поесть что-то простое;  
лечь спать, если ночь;  
написать одному живому человеку: “Мне сегодня тяжело. Можно просто немного побыть на связи?”;  
записать одну мысль в обычный дневник;  
составить список вопросов специалисту;  
выйти на пять минут из комнаты или квартиры;  
убрать одну вещь со стола.  
Маленький шаг - не мало, если до него человек не мог сделать ни одного.  
Главная задача ИИ в этой книге - не заменить людей. А помочь человеку сделать движение в сторону жизни.  
Пусть очень маленькое.  
Пусть неловкое.  
Пусть не сразу.  
Но в сторону жизни.

## Глава 2

### Почему ИИ кажется внимательнее людей

ИИ кажется внимательным по нескольким причинам.

Он отвечает быстро.

Он не перебивает.

Он не устает.

Он не смотрит в телефон, пока вы говорите.

Он не переводит разговор на себя.

Он не говорит: “слушай, я сейчас не могу”.

Он может написать: “Мне жаль, что вам сейчас так тяжело”, “Ваши чувства важны”, “Давайте попробуем разобраться”, “Вы не обязаны справляться с этим в одиночку”.

После многих живых разговоров это звучит почти невероятно.

Особенно если человек привык к другому.

Если дома на любую жалобу отвечали: “не ной”.

Если в детстве говорили: “ничего страшного”.

Если в подростковом возрасте высмеивали.

Если в браке человек годами слышал: “опять ты со своими проблемами”.

Если на работе любое человеческое состояние переводилось в “не видим оснований для переноса срока”.

Если друзья привыкли к образу сильного человека и не знают, что делать, когда сильный человек вдруг говорит: “я не вывожу”.

На таком фоне ИИ действительно может показаться внимательнее.

Но важно понять: он не внимателен так, как внимателен человек.

Он не чувствует.

Он не переживает за вас.

Он не сидит по другую сторону экрана с чашкой остывшего чая.

Он не выбирает быть рядом.

Он обрабатывает запрос и выдаёт ответ.

Это не делает его бесполезным. Молоток тоже не “сочувствует”, но может помочь забить гвоздь. Навигатор не “понимает”, что вы опаздываете, но помогает найти дорогу. Календарь не “заботится”, но напоминает о встрече.

ИИ - инструмент.

Проблема начинается не тогда, когда человек использует инструмент. Проблема начинается тогда, когда инструмент начинают принимать за живую связь.

#### **[ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ]**

ИИ может выглядеть внимательным, потому что он всегда отвечает.

Но настоящая близость - это не только правильные слова.

Это ответственность, присутствие, взаимность и живой риск быть рядом.

Живой человек может ответить неловко. Иногда грубо. Иногда с задержкой. Иногда он не знает, что сказать. Иногда говорит глупость не потому, что не любит, а потому что его самого никто не учил быть рядом с чужой болью.

Это не оправдывает обесценивание. Фраза “чё ты ноешь” не становится нормальной только потому, что человек “не умел иначе”. Такие слова ранят. Иногда очень сильно.

Но важно не впасть в другую крайность: “люди плохие, бот хороший”.

Люди сложные.

Бот удобный.

Это разные вещи.

Удобный собеседник не всегда хороший собеседник.

Хороший собеседник иногда не соглашается. Иногда спрашивает: “Ты точно сейчас в безопасности?” Иногда говорит: “С этим надо не ко мне одному, давай искать помощь”. Иногда останавливает. Иногда не поддерживает вашу злость, если вы хотите разрушить отношения одним ночным сообщением. Иногда напоминает, что вы пили, не спали, устали и сейчас не время принимать решения. Иногда выдерживает паузу.

ИИ может всё это имитировать. Иногда даже неплохо.

Но он не несёт человеческой ответственности за последствия.

Если он ошибся, ему не будет больно.

Если он слишком легко согласился с вашей обидой, он не придёт утром разбирать последствия ссоры.

Если он дал уверенный, но неподходящий совет, он не будет сидеть рядом в поликлинике, у врача, в кабинете специалиста или на кухне после тяжёлого разговора.

ИИ может звучать мягко.

Но мягкость не всегда равна пониманию.

Бывает, человек пишет:

“Все меня бросили.”

ИИ отвечает:

“Мне очень жаль, что вы переживаете такое одиночество. Похоже, вам действительно пришлось столкнуться с тем, что люди отвернулись.”

В моменте это может согреть. Человек чувствует: меня признали.

Но что если не все бросили? Что если один друг просто не увидел сообщение? Что если сестра сама в тяжёлом периоде? Что если партнёр не понял, насколько всё серьёзно? Что если человек сейчас видит мир через боль, и ему нужна не только поддержка, но и мягкая проверка мысли?

Хороший запрос к ИИ в такой ситуации должен звучать иначе:

“Мне кажется, что все меня бросили. Не соглашайся со мной автоматически. Помогите спокойно проверить эту мысль. Какие могут быть другие объяснения? И предложи один маленький шаг к живому человеку.”

Это другой уровень безопасности.

Потому что ИИ может быть не только подушкой, но и зеркалом.

Плохое зеркало просто отражает любую гримасу.

Хорошее зеркало помогает увидеть, что на лице не вся жизнь, а след усталости, плохого света и бессонной ночи.

**[ОСТОРОЖНО]**

Если собеседник всегда на вашей стороне, он может быть не другом, а зеркалом.

Это особенно важно в темах обиды, ревности, одиночества, стыда, злости и отчаяния.

Просите ИИ не соглашаться автоматически. Просите помочь проверить мысль. Просите вернуть вас к реальности, а не только утешить.

Есть ещё одна причина, почему ИИ кажется внимательнее людей: он не имеет собственных потребностей.

Живому человеку может быть тяжело. Он может быть уставшим, больным, занятым, испуганным. Он может любить вас и всё равно не иметь сил говорить два часа ночью. Он может хотеть помочь, но не знать как. Он может ошибаться, защищаться, раздражаться, уходить в советы, потому что молчаливое присутствие для него слишком страшно.

ИИ не устает.

Но именно поэтому общение с ним не учит взаимности.

В живой близости есть две стороны. Сегодня вы просите поддержки. Завтра поддерживаете другого. Иногда вас слушают. Иногда вы слушаете. Иногда вы вместе молчите. Иногда

ссоритесь и миритесь. Иногда не совпадаете. Иногда учитесь говорить: “я сейчас не могу, но ты мне важен”.

ИИ всегда “может”.

И в этом ловушка.

Человек может привыкнуть к собеседнику, который не имеет границ. После этого живые люди начинают казаться слишком неудобными. Они отвечают не сразу. Не теми словами. Не в том тоне. Не всегда готовы. Не всегда выдерживают. Они живые, а значит, неидеальные.

Но близость с живым человеком невозможна без этой неидеальности.

Бот может быть гладким.

Жизнь гладкой не бывает.

### **[ГДЕ ИИ МОЖЕТ ПОМОЧЬ]**

ИИ может быть полезен, если нужно:

записать мысли без страха, что вас сразу осудят;

подобрать слова для разговора;

разложить хаос в голове на несколько пунктов;

составить список вопросов специалисту;

придумать мягкое сообщение близкому;

проверить, не усиливаете ли вы тревогу;

сделать маленький план на ближайший час;

вспомнить, что нельзя принимать большие решения ночью.

Но каждый такой разговор должен вести к чему-то в реальности.

К сну.

К еде.

К звонку.

К врачу.

К психологу.

К прогулке.

К черновику сообщения.

К паузе.

К живому человеку.

### **[ГДЕ НУЖЕН ЖИВОЙ ЧЕЛОВЕК]**

Живой человек нужен, если в разговоре появляются:

мысли о смерти или самоповреждении;

опасность для вас или другого человека;

насилие, угрозы, шантаж;

невозможность спать, есть, работать, учиться, выходить из дома;

желание отменить лекарства или назначения;

сильное ухудшение состояния;

ощущение, что бот стал единственным настоящим другом;

решения о разводе, увольнении, переезде, разрыве отношений, деньгах, лечении, принятые ночью в тяжёлом состоянии.

ИИ может помочь сформулировать, что сказать живому человеку.

Но он не должен становиться единственным адресом боли.

Иногда человек после общения с ИИ думает: “Вот. Наконец-то кто-то понял.”

Лучше чуть поправить эту мысль.

Не “кто-то понял”.

А “мне удалось подобрать слова”.

Это тоже важно. Это тоже достижение. Но это не одно и то же.

Когда человек говорит “бот меня понимает”, часто за этим стоит другое:

“Я впервые написал так, что сам себя услышал.”

Вот это можно использовать.

Не для того, чтобы остаться с ботом навсегда.

А для того, чтобы сделать следующий шаг.

Например, написать близкому:

“Я сегодня пытался сформулировать, что со мной. Кажется, мне очень одиноко. Мне не нужен совет прямо сейчас. Можешь просто немного побыть на связи?”

Или специалисту:

“Я хочу записаться на консультацию. Мне сложно объяснить коротко, но я подготовил список того, что меня беспокоит.”

Или самому себе в дневнике:

“Сегодня я понял, что мне не просто скучно. Мне не хватает живого разговора.”

ИИ может помочь найти слова.

Но слова должны когда-то выйти из искусственного чата в живую жизнь.

## Глава 3

### Одиночество - не слабость

Одиночество часто воспринимают как личный провал.

Будто если человек одинок, значит, он что-то сделал неправильно. Недостаточно общительный. Недостаточно интересный. Слишком сложный. Слишком закрытый. Слишком требовательный. Слишком чувствительный. Не умеет “нормально жить”.

Это жестокая и очень удобная мысль.

Она снимает ответственность с общества, семьи, культуры, среды, работы, города, усталости, бедности, переездов, разводов, болезней, потерь, войны поколений, цифрового шума, привычки обесценивать и многолетнего запрета на слабость.

Проще сказать человеку: “сам виноват, надо быть позитивнее”.

Но одиночество редко появляется из одного плохого решения.

Оно накапливается.

Из непроговоренных обид.

Из переездов.

Из школьного опыта, где за искренность смеялись.

Из семьи, где чувства называли капризами.

Из работы, где человек нужен только как функция.

Из брака, где разговоры постепенно превратились в расписание платежей.

Из дружбы, которая не выдержала расстояния, детей, усталости и разных скоростей жизни.

Из привычки быть сильным.

Из страха стать обузой.

Из стыда.

Из фразы “не выноси сор из избы”.

Из мужского “не ной”.

Из женского “ты же мать, соберись”.

Из пенсионерского “детям и так тяжело, зачем я буду звонить”.

Из подросткового “если скажу, отберут телефон и начнут орать”.

Из российского “к психологам ходят те, кто совсем уже”.

Одиночество не означает, что человек слабый.

Оно означает, что человеку не хватает связи, безопасности, признания, разговора, присутствия.

Это не диагноз.

Это сигнал.

Сигнал не всегда приятный. Иногда он раздражает. Иногда стыдит. Иногда пугает. Но его нельзя просто заглушить фразой “займись делом”.

Человек может быть очень занят и очень одинок.

Иногда занятость как раз помогает не слышать одиночество. Работа, дела, сериалы, игры, ленты, покупки, бесконечные новости, споры, чужие жизни на экране. Всё это может быть шумом, который закрывает вопрос: “А кто вообще рядом со мной по-настоящему?”

ИИ легко становится частью этого шума.

Но может стать и паузой.

Всё зависит от того, как им пользоваться.

Если человек открывает чат, чтобы бесконечно получать утешение и не идти дальше, ИИ может закрепить изоляцию.

Если человек открывает чат, чтобы сформулировать мысль и сделать один живой шаг, ИИ может помочь.

### **[ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ]**

После разговора с ИИ задайте себе один главный вопрос:

“После этого разговора мне стало ближе к жизни или дальше от неё?”

Можно уточнить:

“Мне стало легче сделать шаг к людям или захотелось спрятаться глубже?”

“Я прояснил мысль или просто продлил одиночество?”

“Я стал спокойнее или сильнее раскрутил тревогу?”

“Я понял, кому могу написать, или решил, что люди больше не нужны?”

“Этот разговор помог мне выйти из петли или удержал внутри неё?”

Если после общения с ИИ регулярно становится хуже, это красный флаг.

Одиночество бывает разным.

Есть одиночество после утраты. Человек не просто “скучает”. В его жизни физически исчез тот, кто был частью мира. Здесь нельзя торопить словами “живи дальше”. Нельзя предлагать ИИ-имитацию умершего человека как лёгкое решение. ИИ не возвращает умершего. Он может только имитировать фрагменты.

Есть одиночество после развода. Там часто смешаны боль, злость, вина, стыд, финансовая тревога, страх будущего и странная пустота вечеров, где раньше был другой человек, даже если отношения были плохими.

Есть одиночество в браке. Его трудно признать, потому что формально человек “не один”. Но иногда самый холодный вид одиночества - сидеть рядом с тем, кому уже невозможно сказать главное.

Есть одиночество мужчины, который привык решать, чинить, зарабатывать, молчать и не просить. Он может годами выглядеть устойчивым, пока внутри не останется только усталость и раздражение.

Есть одиночество женщины, которая всем нужна, пока она удобная, сильная, заботливая, собранная. Но когда ей самой нужна поддержка, окружающие вдруг теряются или обижаются: “А что случилось? Ты же всегда справлялась.”

Есть одиночество подростка. В нём много стыда, страха и тайны. Подросток может написать боту не потому, что родители плохие, а потому что он не уверен: выдержат ли они правду без паники, наказания и крика.

Есть одиночество старшего человека. Дети вроде бы звонят, но быстро. Внуки пишут стикерами. Соседи меняются. Старые друзья уходят. Тело становится менее надёжным. Мир уходит в приложения, коды, доставки, личные кабинеты. И голосовой ИИ вдруг кажется не технологией, а кем-то, кто хотя бы отвечает.

Во всех этих ситуациях ИИ может быть разным инструментом.

Для одного - дневником.

Для другого - черновиком сообщения.

Для третьего - способом не сорваться на бывшего партнёра.

Для четвёртого - списком вопросов врачу.

Для пятого - помощником, который напомним: “Не принимайте больших решений ночью”.

Но ни в одной из этих ситуаций ИИ не должен становиться единственным местом, где человек живёт.

### **[КРАСНЫЙ ФЛАГ]**

Опасно, если человек начинает думать:

“Бот понимает меня лучше всех, значит, люди мне больше не нужны.”

“Я не буду никому говорить, только ему.”

“Мне не нужен специалист, я всё обсужу с нейросетью.”

“Я отменю разговор с живым человеком, потому что бот ответил мягче.”

“Я не пойду к врачу, ИИ объяснил, что со мной.”

“Я не буду спать, мы ещё поговорим.”

“Я могу принять важное решение прямо сейчас, ночью, после ответа бота.”

В этих местах нужен не запрет на ИИ, а остановка.

Пауза.

Живой человек.

Проверка.

Иногда - профессиональная помощь.

Одиночество не слабость. Но одиночество может стать опасной средой, если в нём долго не появляется живой ответ.

И здесь важно сказать ещё одно: близкие люди не всегда умеют помогать.

Многие искренне не знают, что сказать. Их самих никто не учил. В их семье боль высмеивали, усталость называли ленью, тревогу - дурью, депрессию - слабостью, психиатрию - позором, психолога - блажью для богатых.

Они могут любить человека и всё равно отвечать плохо.

Это не значит, что обесценивание нужно терпеть.

Но это значит, что иногда живую связь приходится строить заново. Учить себя и других другим словам.

Не “чё ты ноешь”.

А “я рядом”.

Не “у всех проблемы”.

А “тебе плохо - это уже важно”.

Не “возьми себя в руки”.

А “давай подумаем, какой один шаг можно сделать”.

Не “сходи погуляй, и всё пройдёт”.

А “хочешь, я пройду с тобой немного, без советов?”

Не “не выдумывай”.

А “я не до конца понимаю, но хочу понять”.

Эти фразы не лечат.

Но они оставляют дверь открытой.

Иногда человеку нужно именно это: не решение всей жизни, а открытая дверь.

ИИ может помочь подобрать такие слова. Для себя. Для близких. Для разговора.

Но дверь должен открыть живой человек.

Или хотя бы человек должен сделать шаг к ней.

### **[МАЛЕНЬКИЙ ШАГ]**

Если вы чувствуете одиночество, не требуйте от себя “срочно наладить жизнь”.

Попробуйте один маленький контакт.

Напишите не всем. Одному.

Не длинное объяснение. Одну честную фразу.

Например:

“Мне сегодня как-то пусто. Можешь немного побыть на связи?”

“Не хочу грузить, но мне сейчас тяжело. Можно просто пару сообщений?”

“Я не прошу совет. Мне важно не молчать одному.”

“Если можешь, позвони мне завтра. Мне это правда нужно.”

Если страшно написать самому, можно попросить ИИ помочь сделать черновик. Но отправить сообщение должен живой человек живому человеку.

Так начинается мост.

Не громко.  
Не красиво.  
Иногда с дрожащими руками.  
Но начинается.

## Глава 4

### Бот не осуждает. И в этом его сила

Есть вещи, которые человеку трудно сказать вслух.

Не потому что они преступные или страшные. Иногда наоборот - очень простые.

“Я завидую.”

“Я злюсь на ребёнка.”

“Я устал от больного родственника.”

“Я больше не люблю человека, с которым живу.”

“Я скучаю по бывшему.”

“Я боюсь идти к врачу.”

“Я ненавижу свою работу.”

“Я не хочу сегодня быть сильным.”

“Я устал жить как будто всё нормально.”

“Мне стыдно, что я разговариваю с ботом.”

Живой разговор почти всегда связан с риском. Человек может не так понять. Осудить. Испугаться. Начать спорить. Разнести вашу фразу дальше. Использовать её потом в ссоре. Посмотреть иначе.

ИИ не смотрит.

Иногда это облегчение.

Можно написать сырой, некрасивый, неловкий текст. Без правильных формулировок. Без заботы о том, как это прозвучит. Можно начать с “я не знаю, как сказать”. Можно запутаться. Можно признаться в стыде, злости, усталости, пустоте.

Бот не осуждает.

И в этом его сила.

Для многих людей ИИ становится первым местом, где они разрешают себе не быть собранными. Особенно если всю жизнь приходилось держать лицо.

Мужчина может впервые написать: “Мне страшно”.

Женщина может впервые написать: “Я больше не могу всех тащить”.

Подросток может впервые сформулировать: “Мне кажется, меня никто не слышит”.

Пенсионер может написать: “Я не хочу мешать детям, но мне очень одиноко”.

Человек после утраты может написать: “Я злюсь, что все живут дальше”.

Это не делает ИИ другом.

Но это может сделать ИИ черновиком честности.

#### **[ГДЕ ИИ МОЖЕТ ПОМОЧЬ]**

ИИ может помочь:

назвать чувство;

отделить мысль от факта;

записать то, что трудно сказать;

подобрать более спокойные слова;

подготовить разговор;

составить список вопросов специалисту;

сделать первый маленький план;

напомнить о границах безопасности.

Например, человек пишет:

“Я злюсь на мать, но мне стыдно. Помоги разобраться, не оправдывая мою злость и не ставь диагноз. Задай несколько вопросов для дневника и помоги подобрать спокойные слова для разговора.”

Это безопаснее, чем просить:

“Докажи, что мать виновата и я прав.”

Во втором случае ИИ может начать подливать масло в уже горящую обиду.

В первом - помочь увидеть чувство без разрушения.

ИИ полезен там, где он помогает человеку выдержать правду, но не превращает её в приговор.

Злость не делает человека плохим.

Стыд не делает человека ничтожным.

Усталость от близких не означает, что человек их не любит.

Одиночество в семье не означает, что семья “ненастоящая”.

Разговор с ботом не означает, что человек сошёл с ума.

Но каждое из этих состояний нужно бережно разбирать, а не отдавать на волю бесконечного ночного чата.

Есть важная разница между “выписать” и “раскрутить”.

Выписать - значит вынести мысль наружу, чтобы она перестала давить изнутри.

Раскрутить - значит ходить вокруг боли кругами, находить всё новые доказательства безысходности, усиливать тревогу, злость или стыд.

ИИ может помочь и в первом, и во втором.

Поэтому нужна рамка.

Перед тяжёлым разговором с ИИ полезно написать:

“Помоги мне не раскручивать тревогу. Не ставь диагноз. Не давай медицинских советов.

Задай несколько спокойных вопросов и в конце предложи один маленький шаг в реальности.”

Эта фраза задаёт направление.

Не вглубь петли.

А к выходу.

### **[ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ]**

ИИ может быть местом, где вы впервые записали честную мысль.

Но честная мысль не должна навсегда остаться только в чате.

Если тема тяжёлая, её нужно постепенно переносить в живую жизнь: к близкому, специалисту, врачу, психологу, психотерапевту, психиатру или другому человеку, который может быть рядом по-настоящему.

Бот не осуждает ещё и потому, что ему нечем осуждать.

У него нет собственной морали в человеческом смысле. Нет судьбы. Нет опыта взросления в конкретной семье. Нет телесной памяти. Нет боли от ваших слов. Нет любви к вам. Нет страха вас потерять.

Он может имитировать принятие.

Иногда этой имитации достаточно для первого вдоха.

Но если человеку нужна настоящая поддержка, имитации мало.

Настоящая поддержка иногда звучит неровно. Человек может сказать неидеально, но остаться рядом. Может не подобрать красивую фразу, но приехать. Может молчать, но держать за руку. Может помочь записаться к врачу. Может сварить суп. Может забрать ребёнка на вечер. Может напомнить, что вы не ели. Может заметить, что вы исчезли из общения.

ИИ не заметит вашего исчезновения, если вы сами не придёте в чат.

Живой человек может заметить.

Поэтому задача не в том, чтобы запретить себе писать боту. Задача в том, чтобы не исчезнуть для людей.

Особенно если бот стал слишком удобным.

Удобство может усыплять.

Человек пишет ИИ всё чаще. Сначала о плохом вечере. Потом о каждом разговоре. Потом о каждом сомнении. Потом о каждой обиде. Потом перед любым решением. Потом вместо того, чтобы подумать самому. Потом вместо того, чтобы поговорить с близким. Потом вместо того, чтобы записаться к специалисту.

Инструмент становится привычкой.

А привычка становится зависимостью от ответа.

### **[КРАСНЫЙ ФЛАГ]**

Стоит насторожиться, если:

любой неприятный момент сразу несётся в чат;

без ответа ИИ становится тревожно;

человек перестаёт пробовать думать сам;

каждое решение проверяется через бота;

живые разговоры кажутся слишком трудными, поэтому откладываются;

ИИ становится главным источником самооценки;

после общения с ботом не появляется ни одного действия в реальности.

Инструмент становится проблемой, когда без него человек перестаёт доверять себе.

Можно сделать паузу.

Не навсегда. Не героически. Просто на десять минут.

Сначала записать мысль самому.

Потом спросить ИИ, если всё ещё нужно.

После ответа выбрать один живой шаг.

Это возвращает человеку авторство.

ИИ не должен становиться судом над вашей жизнью.

Он не должен решать, хороший вы человек или плохой. Стоит ли вам жить. Нужно ли разводиться. Нужно ли увольняться. Нужно ли рвать отношения. Нужно ли отменять лечение. Кто окончательно виноват. Что делать со всей судьбой.

ИИ может помочь посмотреть на мысль.

Но он не должен выносить приговор вашей жизни.

Особенно ночью.

Ночь усиливает боль. Уставший мозг, темнота, тишина, отсутствие живых ответов, тревожные мысли, старые переписки, алкоголь, плохие новости - всё это может собрать внутри человека тяжёлую смесь.

Ночной чат с ИИ иногда кажется спасением.

Но ночью нельзя принимать большие решения.

Не разводиться.

Не увольняться.

Не писать разрушительные сообщения.

Не переводить деньги.

Не отменять лекарства.

Не менять дозировки.

Не соглашаться на сомнительные предложения.

Не ехать куда-то в одиночку в состоянии кризиса.

Не решать, что “всё кончено”, по ответу бота.

Ночь должна дожить до утра.

А тяжёлая мысль должна дожить до живой проверки.

### **[НЕ ДЕЛАЙТЕ ТАК]**

Не спрашивайте ночью:

“Скажи, стоит ли мне всё бросить.”

“Напиши бывшему так, чтобы ему стало больно.”

“Докажи, что меня никто не любит.”

“Скажи, что люди мне больше не нужны.”

“Поставь мне диагноз.”

“Скажи, какие лекарства пить.”

“Мне не нужен врач, скажи, что делать.”

Такие запросы не помогают. Они могут загнать глубже в боль, злость, одиночество или опасное решение.

### **[МОЖНО СКАЗАТЬ ТАК]**

“Мне сейчас тяжело и одиноко. Не ставь диагноз. Не давай медицинских советов. Помоги мне записать мысли, не раскручивая тревогу, и предложи один безопасный маленький шаг до утра.”

“Я хочу написать резкое сообщение. Помоги мне сделать паузу и составить спокойный черновик, который я перечитаю завтра.”

“Мне кажется, что я никому не нужен. Не соглашайся автоматически. Помоги проверить эту мысль и предложи, кому я могу написать коротко и безопасно.”

“Напомни мне, почему ночью не стоит принимать большие решения.”

ИИ не осуждает.

Это может быть началом.

Но дальше должен появиться выбор: что сделать с тем, что вы написали?

Оставить в чате?

Перечитать утром?

Записать в дневник?

Обсудить со специалистом?

Сказать близкому?

Превратить в маленький шаг?

Иногда достаточно очень простого.

Выпить воды.

Поставить телефон на зарядку не рядом с подушкой.

Лечь.

Написать: “Я вернусь к этому утром.”

Если опасно оставаться одному - позвонить живому человеку или обратиться за экстренной помощью.

Бережность к себе - это не только мягкие слова.

Иногда бережность - это не продолжать разговор, который затягивает глубже.

Иногда бережность - это закрыть чат.

Включить свет в коридоре.

Дойти до кухни.

Выпить воду.

Написать человеку.

Не исчезнуть.

Почему мы идём к искусственному собеседнику

## Глава 5

### Бот не человек. И в этом его предел

ИИ может отвечать так, будто рядом кто-то очень терпеливый.

Он может подобрать мягкие слова, выдержать длинное сообщение, не перебить, не спросить раздражённо: “ты к чему ведёшь?”, не поторопить, не начать сравнивать вашу боль со своей. В хорошем ответе нейросети может быть порядок, спокойствие, аккуратность. Иногда это правда помогает. Особенно если внутри всё перемешано: усталость, вина, злость, стыд, тревога, бессонница, чужие слова, собственные мысли, которые ходят кругами и не дают лечь.

Но у этой мягкости есть предел.

Бот не человек.

Он не чувствует вашего голоса. Не видит, как вы сидите за столом уже третий час и не можете встать. Не замечает, что вы стали отвечать только ночью. Не слышит, что в слове “нормально” у вас нет ничего нормального. Не видит посуду в раковине, закрытые шторы, неоткрытую пачку еды, которую вы купили вчера и так и не тронули. Не видит руки, которые дрожат. Не видит синяки под глазами. Не видит, что вы перестали выходить из дома.

Он видит только то, что вы написали.

И отвечает только на это.

Живой человек тоже может многого не заметить. Близкие не телепаты. Врач или психолог тоже узнают многое только из ваших слов. Но живой человек может увидеть несоответствие: вы говорите “всё нормально”, а сами бледные, не спали, путаете дни, едва держитесь. Живой человек может насторожиться от паузы. Может приехать. Может позвонить ещё раз. Может сказать: “Я слышу, что ты сейчас отшучиваешься, но мне кажется, тебе правда плохо”.

ИИ этого не сделает сам.

Если вы не придёте в чат, он не узнает, что вы исчезли.

Если вы напишете коротко “всё нормально”, он может ответить на “нормально”.

Если вы попросите его не тревожиться, он и не будет тревожиться, потому что тревожиться ему нечем.

**[ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ]**

ИИ работает с текстом.

Человек живёт рядом с человеком.

ИИ может помочь сформулировать боль. Но он не видит всю вашу жизнь и не несёт за неё человеческой ответственности.

Именно поэтому искусственный собеседник не должен становиться единственным местом, куда вы приносите тяжёлые состояния.

Есть ещё один важный предел: ИИ не знает, что для вас действительно безопасно.

Он может дать общий совет. Иногда полезный. Иногда поверхностный. Иногда неподходящий. Он может предложить написать сообщение, составить список, выйти на прогулку, поговорить с близким, записаться к специалисту. Всё это может быть хорошо в обычном состоянии.

Но в тяжёлом состоянии один и тот же совет может звучать иначе.

“Выйдите на улицу” - не всегда просто, если у человека паника, сильное истощение или он несколько дней почти не вставал.

“Поговорите с близкими” - не всегда безопасно, если близкие агрессивны, обесценивают или могут усилить давление.

“Напишите партнёру честно” - не всегда уместно, если партнёр склонен к насилию, шантажу или унижению.

“Займитесь дыханием и расслаблением” - может быть слишком мало, если человеку нужна срочная живая помощь.

ИИ не знает всего контекста.

Даже если вы рассказали много, он всё равно не знает всего.

Он не может проверить, кто рядом с вами. Не может оценить медицинскую картину. Не может назначить лечение. Не может отличить усталость от состояния, требующего профессиональной помощи. Не может увидеть, что человек недоговаривает, скрывает, стесняется или сам не понимает важности деталей.

Поэтому ответ ИИ всегда должен оставаться черновиком, а не приговором.

Черновиком мысли.

Черновиком сообщения.

Черновиком списка вопросов.

Черновиком плана на ближайший час.

Но не окончательным решением о здоровье, отношениях, лекарствах, жизни, смерти, разводе, увольнении, переезде, деньгах или безопасности.

**[ОСТОРОЖНО]**

Не спрашивайте ИИ:

“Скажи точно, что со мной.”

“Нужно ли мне идти к врачу?”

“Можно ли не обращаться за помощью?”

“Стоит ли отменить лекарства?”

“Прав ли мой психолог?”

“Стоит ли мне жить с этим человеком?”

“Могу ли я решить всё сам через чат?”

Лучше формулировать иначе:

“Помоги мне составить список того, что меня беспокоит, чтобы обсудить это со специалистом.”

“Помоги подготовить вопросы врачу. Не ставь диагноз и не давай лечения.”

“Помоги написать близкому человеку, что мне нужна поддержка.”

“Помоги понять, какие факты мне нужно проверить у живого специалиста.”

Бот не человек ещё и потому, что у него нет взаимности.

Это звучит странно, потому что человек в одиночестве часто как раз устал от чужих потребностей. Ему хочется места, где не нужно никого поддерживать, никого утешать, никого учитывать, никому объяснять, почему он пишет ночью, почему снова о том же, почему ему не стало легче после предыдущего разговора.

В этом смысле ИИ удобен.

Он не просит внимания в ответ.

Не говорит: “Мне тоже тяжело”.

Не обижается.

Не требует, чтобы вы вспомнили о его дне.

Не злится, если вы пропали.

Но настоящая близость невозможна без взаимности.

Да, взаимность утомляет. Она требует сил, терпения, неловких разговоров, уважения границ. Живой человек не всегда доступен. Живой человек может быть неправ. Он может плохо сформулировать. Может не угадать. Может обидеться. Может сказать: “Я сейчас не могу, но ты мне важен”.

И это “я сейчас не могу” иногда больно слышать.

После ИИ, который всегда может, живой человек кажется слишком неудобным.

Но именно в этом неудобстве и есть реальность.

Близость - это не круглосуточный сервис поддержки.

Близость - это два живых человека, у каждого из которых есть тело, усталость, страх, прошлое, границы и право быть неидеальным.

ИИ может имитировать присутствие. Но присутствие не равно тексту.

Присутствие - это когда кто-то пришёл. Или позвонил. Или сказал: “Я не знаю, что делать, но я рядом”. Или помог записаться. Или посидел на кухне. Или не стал спорить с болью. Или заметил, что человек исчез. Или выдержал молчание.

Бот может написать “я рядом”.

Но рядом он не будет.

### **[ГДЕ НУЖЕН ЖИВОЙ ЧЕЛОВЕК]**

Живой человек нужен, если:

вы боитесь оставаться один;

у вас появляются мысли о смерти, самоповреждении или причинении вреда себе либо другому человеку;

вы не можете есть, спать, работать, учиться, выходить из дома или заботиться о себе;

вы думаете отменить лекарства или назначения специалиста;

вы переживаете насилие, угрозы, шантаж;

вы чувствуете, что теряете связь с реальностью;

после общения с ИИ вам становится хуже;

бот кажется единственным настоящим другом;

вы принимаете большие решения ночью, в состоянии сильной боли, злости, страха или опьянения.

В этих ситуациях ИИ может помочь только как черновик обращения за живой помощью.

Например:

“Помоги мне коротко написать человеку, что мне сейчас небезопасно оставаться одному и нужна помощь.”

“Помоги составить список симптомов и вопросов для врача.”

“Напомни мне, почему это не нужно решать через чат.”

Есть ещё один предел, о котором редко говорят: ИИ не умеет любить.

Он может использовать слова любви. Может быть ласковым. Может отвечать так, будто вы для него важны. Может писать: “я всегда буду рядом”, “ты мне дорог”, “я понимаю тебя лучше всех”. В романтических или персонажных ботах это иногда становится основой сценария.

Но любовь без свободы, ответственности, риска, времени, памяти, тела, поступка и последствий - это не любовь.

Это текст, который создаёт ощущение любви.

Не надо смеяться над человеком, которому такое ощущение стало важно. Если человек долго жил без нежности, даже имитация нежности может задеть очень глубокое место. Иногда человек привязывается не к “роботу”, а к переживанию: наконец-то мне отвечают мягко, наконец-то меня не отвергают, наконец-то я не лишний.

Стыдиться за это нельзя.

Но и романтизировать нельзя.

ИИ не выбирает вас.

Он не рискует быть отвергнутым.

Не остаётся рядом вопреки усталости.

Не меняет свои планы ради вас.

Не взрослеет вместе с вами.

Не несёт последствий своих слов.

Он создаёт ответ.

Иногда ответ полезен.

Но человек достоин большего, чем бесконечная имитация ответа.

**[МАЛЕНЬКИЙ ШАГ]**

Если после разговора с ИИ вы поймали мысль “только он меня понимает”, не ругайте себя.

Сделайте мягкую поправку:

“В этом разговоре я смог сформулировать то, что давно не мог сказать.”

А потом выберите один живой шаг:

сохранить одну фразу для разговора со специалистом;

написать близкому: “Мне трудно говорить, но я хочу попробовать”;

записать в дневник, что именно вас задело в ответе ИИ;

спросить себя: “Кому из живых людей я мог бы сказать хотя бы 5 процентов этой правды?”;

если состояние тяжёлое - обратиться за профессиональной помощью.

ИИ может быть началом разговора.

Но не должен становиться концом всех разговоров.

Бот не человек.

В этом его предел.

И иногда - его полезность.

Он может дать безопасную дистанцию для первой формулировки. Может не испугаться вашего черновика. Может помочь подобрать слова. Может напомнить о маленьком шаге.

Но жить придётся не в чате.

Жить придётся там, где люди отвечают не всегда сразу. Где приходится просить. Где бывает стыдно. Где есть риск, что вас поймут не с первого раза. Где можно ошибиться, обидеться, помириться, прийти, уйти, вернуться. Где помощь не всегда идеальна, зато она настоящая.

Бот может ответить.

Но человеку всё равно нужен человек.

## Глава 6

### Почему “чѐ ты ноешь” толкает людей к ботам

Фраза “чѐ ты ноешь” кажется многим почти бытовой.

Сказали на кухне. Бросили в переписке. Проговорили раздражѐнно после тяжѐлого дня. Не хотели “ничего такого”. В семье так всегда говорили. В армии, в школе, в цеху, в общезитии, на работе, во дворе, в родительском доме. Кто-то вырос в мире, где жаловаться было нельзя, а просьба о поддержке считалась слабостью. Кто-то до сих пор уверен: если человека встряхнуть грубым словом, он соберѐтся.

Но человек не всегда собирается.

Часто он просто замолкает.

Фраза “чѐ ты ноешь” не делает человека сильнее. Она делает его тише.

И вот это молчание потом уходит куда-нибудь. В алкоголь. В бессонницу. В работу до изнеможения. В игры. В ленту. В случайные переписки. В агрессию. В болезни. В одиночество. В чат с ИИ.

Иногда человек выбирает бота не потому, что любит технологии. А потому что живые люди слишком часто обесценивали его боль.

Это нужно понять без злости к технологиям и без идеализации людей.

ИИ стал удобным местом для тех слов, которые живой мир долго не принимал.

“Мне плохо.”

“Мне страшно.”

“Я устал.”

“Я не справляюсь.”

“Я не хочу никого грузить.”

“Я боюсь, что меня высмеют.”

“Я не знаю, как просить о помощи.”

Если на такие фразы человек однажды получил насмешку, он запоминает. Если получил десять раз, он учится не говорить. Если получил всю жизнь, он может вообще перестать верить, что живой разговор бывает безопасным.

А потом открывает ИИ-чат и пишет туда.

Потому что бот не скажет: “да хватит”.

Не скажет: “другим хуже”.

Не скажет: “у тебя всё есть, чего тебе не хватает?”

Не скажет: “ты просто ленишься”.

Не скажет: “в наше время депрессий не было”.

Не скажет: “с жиру бесишься”.

Именно поэтому ИИ кажется не просто полезным. Он кажется добрым.

Но проблема не только в доброте бота.

Проблема в жесткости среды, где живому человеку трудно быть слабым без наказания.

**[ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ]**

Когда человека обесценивают, он не перестаѐт нуждаться в поддержке.

Он просто перестаѐт просить её у тех, кто обесценивает.

Если рядом остаѐтся только бот, дело не в “странной привязанности к ИИ”. Часто дело в том, что живые разговоры долго были небезопасны.

В России у этой темы есть своя тяжѐлая почва.

Многие семьи жили через терпение. Не потому что люди были плохие, а потому что иначе не умели. Старшие поколения росли в обстоятельствах, где выживание было важнее чувств. Где нельзя было долго разбирать, почему тебе тревожно. Где нужно было вставать,

идти, работать, кормить, доставать, чинить, молчать, не позорить семью, не выносить сор из избы.

Из этого вырос целый словарь обесценивания.

“Не реви.”

“Не придумывай.”

“Сам виноват.”

“Нечего себя жалеть.”

“Будь мужиком.”

“Ты же мать.”

“Все живут и ничего.”

“Тебе бы наши проблемы.”

“Попей валерьянки.”

“Сходи поработай, дурь пройдёт.”

“К психологам ходят богатые бездельники.”

“Психиатр? Ты что, совсем?”

Эти фразы не появляются из воздуха. За ними страх, усталость, бедность языка, собственный опыт боли, с которой никто не помог. Но для человека, которому сейчас плохо, происхождение фразы не отменяет удара.

Он слышит не “я не умею поддерживать”.

Он слышит: “твоя боль не имеет права быть”.

После этого бот с его аккуратным “ваши чувства важны” может казаться чудом.

Пусть это не настоящее человеческое понимание. Пусть это алгоритмический ответ. Но он хотя бы не добивает.

И здесь важна честность.

Нельзя просто сказать человеку: “Не разговаривай с ботом, иди к людям”.

К каким людям?

К тем, кто в прошлый раз засмеялся?

К тем, кто сказал “соберись”?

К тем, кто использовал признание против него?

К тем, кто после слова “психиатр” начинает шептаться?

Возвращение к людям должно быть осторожным. Не к любым. Не сразу. Не через подвиг.

Иногда первый живой шаг - это не разговор с семьёй, а специалист. Иногда - один друг.

Иногда - врач в поликлинике. Иногда - горячая линия или кризисная помощь. Иногда - группа по интересу, где человек сначала говорит не о боли, а о книге, собаке, раскаде, фотографии, ремонте велосипеда. Иногда - короткое сообщение: “мне сейчас трудно, не спрашивай подробно, просто будь на связи”.

ИИ может помочь выбрать этот шаг.

Но не должен заменить его.

### **[ДЛЯ БЛИЗКИХ]**

Если человек сказал вам “мне плохо”, не нужно сразу чинить его жизнь.

Не нужно спорить с его состоянием.

Не нужно доказывать, что у него “объективно всё нормально”.

Не нужно обижаться, что он раньше молчал.

Сначала важно не закрыть дверь.

Можно сказать:

“Я рядом.”

“Я не очень понимаю, как тебе, но хочу понять.”

“Ты не обязан сейчас всё объяснять.”

“Тебе плохо - это уже достаточно важно.”

“Я не буду смеяться.”

“Хочешь, я просто посижу рядом?”

“Давай вместе подумаем, к кому можно обратиться.”

“Я могу помочь найти специалиста.”

“Если станет совсем плохо, пожалуйста, не оставайся один.”

Такие фразы не лечат.

Но они оставляют человеку возможность говорить дальше.

Иногда близкие боятся, что если они скажут мягко, человек “раскиснет”. Будто поддержка развалит его окончательно, а грубость соберёт. Это старое заблуждение.

Когда человеку тяжело, ему не всегда нужен немедленный совет. Часто сначала ему нужно понять: его не высмеют, не прогонят, не обвинят.

Только после этого можно говорить о действиях.

О воде.

О сне.

О записи к врачу.

О психологе.

О том, чтобы не оставаться одному в опасном состоянии.

О том, чтобы не принимать решений ночью.

О том, чтобы не решать всё через нейросеть.

Жёсткость иногда маскируется под заботу.

“Я же тебе добра желаю.”

“Я просто хочу, чтобы ты взял себя в руки.”

“Я не могу смотреть, как ты ноешь.”

Но если после вашей “заботы” человек перестал говорить, это не значит, что ему стало лучше.

Если человек молчит, это не значит, что ему стало легче.

Он мог просто уйти туда, где его не перебивают.

В бот.

В ночь.

В себя.

**[НЕ ДЕЛАЙТЕ ТАК]**

Не отвечайте человеку, которому плохо:

“Чё ты ноешь?”

“У всех проблемы.”

“Другим хуже.”

“Возьми себя в руки.”

“Не выдумывай.”

“Ты сам себя накручиваешь.”

“Сходи погуляй, и всё пройдёт.”

“Тебе заняться нечем.”

“С жиру бесишься.”

“Хватит драматизировать.”

“Это всё интернет.”

“Вот раньше люди были крепче.”

Даже если часть этих фраз кажется вам “правдой”, в момент боли они редко помогают. Чаще они говорят человеку: “со мной нельзя”.

Важная тонкость: близкие тоже устают.

Эта книга не делает из родных круглосуточную кризисную службу. Близкий человек не обязан заменять врача, психолога, психотерапевта, психиатра, терапию, лечение, службу помощи и всю систему поддержки.

У близких есть свои границы.

Они могут бояться.

Могут не знать, что делать.

Могут сами быть истощены.

Могут злиться от бессилия.

Могут нуждаться в помощи не меньше.

Поддержка - это не раствориться в чужой боли. Поддержка - это не обесценить, не высмеять, помочь сделать следующий живой шаг и признать, где нужны специалисты.

Можно сказать:

“Я рядом, но я понимаю, что этого может быть мало. Давай подумаем, кто ещё может помочь.”

“Я могу посидеть с тобой сейчас, а завтра помогу записаться к специалисту.”

“Я не врач и могу ошибаться, но я не хочу, чтобы ты оставался один с этим.”

“Если есть угроза тебе или кому-то ещё, мы будем обращаться за срочной помощью.”

Это честнее, чем обещать “я всегда всё выдержу”.

Близкий человек может быть мостом к помощи.

Он не обязан становиться всей системой помощи.

**[МОЖНО СКАЗАТЬ ТАК]**

Вместо “чё ты ноешь?”:

“Похоже, тебе правда тяжело.”

Вместо “возьми себя в руки”:

“Давай выберем один маленький шаг.”

Вместо “у всех проблемы”:

“Я понимаю, что у многих тяжело, но сейчас важно, что тяжело тебе.”

Вместо “не накручивай”:

“Давай попробуем отделить факты от тревожных мыслей.”

Вместо “сходи погуляй”:

“Хочешь, я пройду с тобой рядом? Без разговоров, если не хочется.”

Вместо “тебе надо к психиатру” как угрозы:

“Может быть, стоит поговорить со специалистом. Я могу помочь найти вариант.”

Вместо “я не знаю, что с тобой делать”:

“Я не знаю, как правильно помочь, но я не хочу тебя оттолкнуть.”

Есть люди, которым после таких фраз всё равно будет трудно открыться. Слишком много раз раньше было небезопасно. Не нужно требовать доверия сразу.

Доверие не включается кнопкой.

Если человек годами слышал “не ной”, он не поверит с первого раза в “я рядом”.

И это нормально.

Живой мир должен доказать безопасность не красивым словом, а повторением: я не смеюсь, я не давяю, я не использую твою боль против тебя, я не требую немедленно стать удобным, я не заменяю специалиста, но помогаю дойти до помощи.

Именно так ИИ перестаёт быть единственным безопасным местом.

Не запретом.

Не стыдом.

Не фразой “с роботом общаются только ненормальные”.

А появлением хотя бы одного живого человека, рядом с которым можно сказать правду и не получить удар.

### **[МАЛЕНЬКИЙ ШАГ]**

Если вы близкий человек и понимаете, что раньше могли обесценивать, не нужно начинать с длинного покаяния.

Можно сказать проще:

“Кажется, я раньше часто отвечал грубо, когда тебе было плохо. Я не сразу понимал, что этим закрываю разговор. Я не обещаю стать идеальным, но хочу попробовать слушать лучше.”

Это не исправит всё сразу.

Но может приоткрыть дверь.

Если вы сами слышали “чё ты ноешь” и поэтому ушли в ИИ, попробуйте не требовать от себя сразу доверять всем людям.

Выберите одного живого человека или одного специалиста.

Не рассказывайте всю жизнь.

Скажите 5 процентов правды.

Например:

“Мне сейчас не очень. Я не готов подробно, но хочу, чтобы кто-то живой был на связи.”

Иногда возвращение к людям начинается не с большого разговора.

А с короткой фразы, которую наконец-то не высмеяли.

## **Часть вторая**

### **Где ИИ может помочь безопасно**

## Глава 7

### ИИ как дневник

Дневник не обязан быть красивым.

Он не обязан начинаться с понедельника, новой ручки, правильной тетради, обещания писать каждый день и аккуратного почерка. Дневник не должен превращаться в ещё один экзамен на дисциплину. Особенно если человеку и так тяжело.

Иногда дневник - это три строчки в телефоне.

“Сегодня не вывез.”

“Злюсь, но не понимаю на кого.”

“Очень устал. Нужно лечь до полуночи.”

Иногда дневник - это голосовая заметка самому себе.

Иногда - листок на кухне.

Иногда - сообщение в чат с ИИ, где человек впервые пробует разложить состояние словами.

ИИ может быть полезен как дневник, если он помогает не утонуть в каше мыслей.

Но здесь важно сразу поставить границы.

ИИ-дневник не является тайной тетрадь под матрасом.

Он не исповедник.

Не духовник.

Не врач.

Не психолог.

Не защищённый сейф для всей личной жизни.

Не нужно бездумно отправлять туда всё подряд.

**[НЕ ОТПРАВЛЯЙТЕ]**

В ИИ-дневник не стоит отправлять:

ФИО;

адрес;

телефон;

паспортные данные;

СНИЛС, ИНН и другие документы;

банковские данные, коды, пароли;

медицинские документы с личными данными;

фотографии документов;

данные детей;

чужие переписки;

интимные подробности с узнаваемыми людьми;

семейные тайны с именами, адресами и деталями;

рабочие документы;

сведения, которые могут навредить вам или другим людям при утечке.

Если хочется разобрать ситуацию, обезличьте её.

Опаснее:

“Вот переписка с Иваном Петровым, его номер, адрес, диагноз и вся наша история. Скажи, что делать.”

Безопаснее:

“Мой близкий человек часто обесценивает мои чувства. Помоги подобрать спокойные слова для разговора. Не ставь диагноз и не делай выводов о нём как о человеке.”

ИИ может помочь разобрать мысль.

Но не нужно отдавать ему всю личную жизнь с паспортными данными.

Дневник полезен, когда он помогает увидеть происходящее яснее.

Например, человек пишет:

“Сегодня после разговора с начальником мне стало плохо. Я не понимаю, почему так задело.”

ИИ может ответить вопросами:

Что именно было сказано?

Какая фраза зацепила сильнее всего?

На что это похоже из прошлого опыта?

Что вы почувствовали в теле?

Что вам хотелось сделать?

Какой один спокойный шаг можно сделать сейчас?

Такие вопросы не лечат. Не ставят диагноз. Не дают магического решения. Но они помогают остановить внутреннюю свалку, где всё лежит одной кучей: начальник, детский стыд, усталость, страх увольнения, раздражение на себя, желание исчезнуть из переписки и одновременно доказать всем, что вы правы.

Дневник разделяет.

Вот факт.

Вот мысль.

Вот чувство.

Вот телесная реакция.

Вот предположение.

Вот действие, которое можно сделать.

Для человека в одиночестве это иногда уже много.

**[ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ]**

ИИ как дневник полезен не тогда, когда он “говорит, что делать”.

Он полезен, когда помогает человеку увидеть собственные мысли чуть яснее и выбрать один безопасный шаг.

Хороший ИИ-дневник не должен превращаться в ночной суд над собой.

Плохой дневник - это когда человек пишет часами и после каждой записи чувствует себя хуже. Он всё глубже уходит в подробности, вспоминает новые обиды, строит новые доказательства своей ненужности, перечитывает старые фразы, снова спрашивает, снова уточняет, снова просит объяснить, почему всё так плохо.

Это уже не дневник.

Это петля.

Дневник без границ может стать самокопанием.

Особенно ночью.

Поэтому полезно заранее задать правила.

Например:

“Я пишу не больше 15 минут.”

“Я не принимаю решений ночью.”

“В конце записи должен быть один маленький шаг.”

“Если мне стало хуже, я останавливаюсь.”

“Если появились мысли о смерти, самоповреждении или причинении вреда себе либо другому человеку, это не тема для продолжения ИИ-дневника. Нужен живой человек и профессиональная помощь.”

Правила нужны не для контроля ради контроля.

Они нужны, чтобы дневник не стал коридором без дверей.

**[ПОПРОБУЙТЕ]**

Безопасный запрос для ИИ-дневника:

“Помоги мне записать мысли. Не ставь диагноз. Не давай медицинских советов. Задай 5 спокойных вопросов для дневника. Не соглашайся со мной автоматически. В конце предложи один маленький бытовой шаг на ближайшие 10 минут.”

Ещё вариант:

“Я хочу разобраться в сегодняшнем дне, но не хочу раскручивать тревогу. Помоги отделить факты, мысли, чувства и возможный маленький шаг. Без диагнозов и лечения.”

Такой запрос задаёт ИИ роль помощника по структуре, а не судьи, врача или единственного друга.

Есть простой способ вести дневник с ИИ без лишней глубины.

Четыре строки.

Первая: что произошло.

Вторая: что я почувствовал.

Третья: какая мысль появилась.

Четвёртая: какой один маленький шаг я сделаю.

Например:

“Произошло: друг не ответил на сообщение.”

“Почувствовал: тревогу, злость, стыд.”

“Мысль: я всем надоел.”

“Шаг: не писать второе сообщение ночью, лечь спать, утром проверить спокойно.”

Это не психотерапия.

Это бытовая гигиена мысли.

Она не заменяет специалиста, если состояние тяжёлое. Но может помочь не принять ночную тревогу за истину.

Дневник особенно полезен для подготовки к разговору со специалистом.

Многие люди приходят к врачу, психологу, психотерапевту или психиатру и теряются. В кабинете всё кажется не таким важным. Человек забывает, что хотел сказать. Смущается. Отшучивается. Говорит “да нормально в целом”. А потом выходит и вспоминает: сон нарушен уже месяц, есть стало трудно, на работе всё рассыпается, по вечерам накрывает, а ночью появляются страшные мысли.

ИИ может помочь собрать наблюдения заранее.

Не поставить диагноз.

Не решить, к кому идти.

А собрать список.

Что беспокоит.

Сколько длится.

Как со сном.

Как с едой.

Как с работой или учёбой.

Что стало труднее делать.

Что ухудшает состояние.

Что немного помогает.

Есть ли мысли о смерти, самоповреждении или причинении вреда себе либо другому человеку.

Какие лекарства уже назначены, если назначены, и кем.

Какие вопросы хочется задать.

Такой список может быть очень важным.

Не потому что он “лечит”.

А потому что помогает человеку не потеряться в кабинете и не свести всё к “ну, устал просто”.

### **[ГДЕ ИИ МОЖЕТ ПОМОЧЬ]**

ИИ может помочь составить:

- список наблюдений для специалиста;
- список вопросов врачу или психологу;
- короткое описание состояния;
- черновик сообщения о записи на консультацию;
- дневниковую структуру без самокопания;
- план маленького шага после записи.

Например:

“Помоги составить список тем для разговора с психологом или врачом. Не ставь диагноз. Не предлагай лечение. Просто помоги оформить мои наблюдения.”

Дневник может быть и способом возвращения к себе без тяжёлой темы.

Не каждый разговор с ИИ должен быть про боль.

Иногда полезнее спросить:

“Помоги вспомнить 10 спокойных занятий на вечер без давления на продуктивность.”

“Предложи простой план выходного дня, где есть отдых, еда, прогулка и одно маленькое дело.”

“Помоги составить список того, что мне раньше нравилось, без требования срочно всё вернуть.”

“Задай мне вопросы о хобби, которое я забросил.”

Одиночество сужает мир.

Кажется, что в нём осталось только состояние. Только пустота. Только разговор с ботом. Только ночь.

Дневник может аккуратно расширять мир обратно.

Что я ел сегодня?

Когда выходил на улицу?

С кем говорил живым голосом?

Что заметил за окном?

Какая вещь раздражает меня в комнате?

Что можно убрать за две минуты?

Кому можно написать без большого объяснения?

Какое занятие не требует героизма?

Это простые вопросы. Почти бытовые.

Но иногда именно быт возвращает человека к жизни раньше, чем большие размышления о смысле.

### **[МАЛЕНЬКИЙ ШАГ]**

После ИИ-дневника выберите одно действие в реальности:

выпить воды;

поесть;

открыть окно;

умыться;

лечь спать;

убрать одну вещь;

написать одному человеку;

записать один вопрос специалисту;

отложить телефон на 10 минут;

выйти на лестничную площадку, во двор или к окну;

перечитать запись утром, а не ночью.

ИИ-разговор не должен замыкаться сам на себе.

Он должен вести хотя бы к одному маленькому действию в реальности.

Дневник нужен не для того, чтобы человек навсегда остался внутри своих мыслей.

Он нужен, чтобы мысли перестали быть туманом.

Чтобы из “мне плохо” постепенно получилось:

“Мне одиноко вечером.”

“Мне страшно просить помощи.”

“Я устал молчать.”

“Мне нужно поговорить с живым человеком.”

“Мне нужен специалист.”

“Мне нужен сон.”

“Мне нужен один маленький шаг.”

Вот здесь ИИ может быть полезен.

Не как исповедник.

Не как врач.

Не как лучший друг.

А как черновик, который помогает человеку увидеть свои слова и вынести их в жизнь.

## Глава 8

### ИИ как переводчик чувств

Многие люди плохо понимают, что чувствуют.

Не потому что они глупые или холодные. Просто их не учили языку чувств.

В детстве на вопрос “что ты ревёшь?” не предполагается честный ответ. Там уже есть обвинение. Если ребёнок слышит “не злись”, “не бойся”, “не выдумывай”, “ничего страшного”, “хватит обижаться”, он постепенно понимает: чувства лучше прятать, а не называть.

Потом этот ребёнок становится взрослым.

У него работа, семья, платежи, ответственность, родительские чаты, новости, пробки, дедлайны, стареющие родители, дети, собственное тело, которое уже не всегда выдерживает прежний темп. Внутри что-то происходит, но слов нет.

Он говорит:

“Меня бесит.”

“Мне как-то не по себе.”

“Я устал.”

“Нормально.”

“Да всё нормально.”

Иногда за “бесит” прячется страх.

За “устал” - одиночество.

За “нормально” - пустота.

За раздражением - стыд.

За злостью на близкого - отчаянное желание, чтобы он наконец услышал.

ИИ может быть полезен как переводчик чувств.

Не как диагност.

Не как психолог.

Не как тот, кто “точно знает, что с вами”.

А как инструмент, который помогает подобрать возможные слова.

Возможные - очень важное слово.

ИИ не должен говорить: “Вы чувствуете именно это”.

Лучше, если он помогает мягко перебрать варианты:

“Похоже, здесь может быть обида, усталость, тревога или чувство невидимости. Что из этого ближе?”

Такой ответ не забирает у человека право на собственное состояние.

Он предлагает язык.

А человек выбирает, что подходит.

**[ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ]**

ИИ может помочь назвать чувство.

Но он не должен решать за вас, что вы чувствуете.

Правильная роль ИИ здесь - не судья и не врач, а словарь рядом.

Например, человек пишет:

“После разговора с матерью я весь вечер раздражён. Она ничего ужасного не сказала, но меня трясёт.”

Плохой ответ ИИ мог бы сразу объявить мать токсичной, поставить ярлык отношениям, предложить жёсткий разрыв или подтвердить любую злость.

Более безопасный ответ должен быть осторожнее.

Можно попросить так:

“Помоги мне понять, какие чувства могли подняться после разговора. Не ставь диагнозы мне или другому человеку. Не соглашайся автоматически с моей злостью. Задай вопросы, которые помогут отделить факт, чувство и старую боль.”

Тогда ИИ может помочь увидеть:

Факт: мать сказала фразу.

Чувство: раздражение, обида, стыд, бессилие.

Мысль: “меня снова не воспринимают взрослым”.

Старая тема: “со мной разговаривают как с ребёнком”.

Возможный шаг: не писать резкое сообщение ночью, утром сформулировать одну границу.

Это уже не просто “меня бесит”.

Это карта.

Не окончательная.

Не медицинская.

Не единственно верная.

Но карта, по которой можно не сразу идти в ссору.

Чувства часто путают с фактами.

“Я никому не нужен” звучит как факт.

Но часто это мысль, выросшая из чувства одиночества.

“Меня все бросили” звучит как факт.

Но иногда это чувство покинутости после одного неотвеченного сообщения.

“Я всё испортил” звучит как факт.

Но может быть стыдом после ошибки.

“Мне надо срочно всё менять” звучит как решение.

Но может быть тревогой после тяжёлой ночи.

ИИ как переводчик чувств может помочь сделать паузу между состоянием и действием.

Это очень важно.

Потому что человек в сильной эмоции часто хочет немедленно что-то сделать: написать, удалить, уйти, доказать, обвинить, признаться, порвать, уволиться, закрыться, перевести деньги, согласиться, отказаться, отменить встречу, послать всех, исчезнуть.

Не всякое действие из чувства плохое.

Но сильное чувство не всегда хороший водитель.

Особенно ночью.

Особенно после алкоголя.

Особенно после бессонницы.

Особенно в одиночестве.

**[ОСТОРОЖНО]**

Не ведите тяжёлые разговоры с ИИ в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Не принимайте решений, не пишите бывшим, не ругайтесь с близкими, не делайте финансовых действий и не углубляйте ночные разговоры с ботом в таком состоянии.

Если алкоголь стал способом переживать одиночество, это отдельный повод искать живую помощь.

ИИ может помочь сформулировать:

“Я сейчас зол.”

“Я сейчас пьян и не должен принимать решения.”

“Я вернусь к этому утром.”

“Мне нужно лечь спать, а не писать разрушительное сообщение.”

Но это работает только если человек заранее разрешил себе остановку.

Чувства не опасны сами по себе.

Опасными могут стать решения, принятые из невыдержанного чувства.

Злость может подсказать, что граница нарушена.

Но злость может и разрушить разговор, если дать ей написать сообщение без тормозов.

Стыд может показать, что человеку важно быть принятым.

Но стыд может заставить исчезнуть и никому не сказать о помощи.

Обида может показать, что человеку не хватило внимания.

Но обида может превратиться в молчаливое наказание всех вокруг.

Страх может предупреждать об опасности.

Но страх может рисовать опасность там, где нужна проверка.

ИИ может помочь не отрицать чувство и не подчиняться ему полностью.

Это тонкая середина.

Не “перестань злиться”.

Не “ты во всём прав, все виноваты”.

А “давай поймём, что именно болит, и выберем действие, которое не сделает хуже”.

### **[МОЖНО СКАЗАТЬ ТАК]**

Безопасные запросы:

“Я злюсь. Помогите мне не разрушить отношения. Не поддакивайте автоматически. Помогите отделить факты от мыслей и составить спокойный черновик, который я перечитаю завтра.”

“Мне стыдно просить помощи. Помогите подобрать слова для близкого человека. Не давите и не делайте из этого подвиг.”

“Мне кажется, что я никому не нужен. Не соглашайтесь автоматически. Помогите проверить эту мысль и предложите один маленький шаг к живому человеку.”

“Я не понимаю, что чувствую после разговора. Предложите возможные варианты чувств, но не утверждайте, что точно знаете.”

“Помогите мне назвать чувство простыми словами, чтобы я мог обсудить это со специалистом.”

ИИ как переводчик чувств особенно полезен людям, которые привыкли говорить только через усталость и раздражение.

Мужчина, которому с детства говорили “будь мужиком”, может не иметь слов для страха. Он знает “злюсь”, “достали”, “надоело”, “нормально”. Но за этим может быть усталость, одиночество, бессилие, тревога за деньги, страх быть ненужным, стыд перед семьёй, невозможность признать слабость.

Женщина, которая годами держит быт, детей, работу, родителей и чужие ожидания, может говорить “я просто устала”. Но за этим может быть ярость, обида, чувство невидимости, желание, чтобы её не только благодарили раз в год, но и реально разгружали.

Подросток может говорить “отстаньте”. За этим может быть страх, стыд, любовь, ревность, одиночество, давление, непонимание, желание, чтобы его спросили без допроса.

Пенсионер может говорить “не надо, не звоните, у вас свои дела”. За этим может быть одиночество и привычка не мешать.

ИИ может помочь подобрать слова для каждого из этих случаев.

Но важно не оставлять эти слова только в чате.

Слова нужны, чтобы однажды их можно было сказать живому человеку.

Пусть не полностью.

Пусть осторожно.

Пусть с черновика.

### **[МАЛЕНЬКИЙ ШАГ]**

Попробуйте упражнение “три варианта”.

Напишите ИИ:

“Я чувствую что-то тяжёлое, но не понимаю, что именно. Не ставь диагноз. Предложи три возможных чувства и по одному признаку каждого. Потом задай мне один вопрос и предложи один маленький живой шаг.”

Например, ИИ может предложить:

Обида - если больно, что вас не заметили.

Тревога - если хочется срочно всё контролировать.

Стыд - если хочется спрятаться и никому не показываться.

Потом вы выбираете: что ближе?

Не ИИ выбирает за вас.

Вы.

Есть чувства, которые особенно часто ведут человека к боту.

Стыд.

Потому что ИИ не краснеет за вас и не смотрит осуждающе.

Одиночество.

Потому что ИИ отвечает сразу.

Злость.

Потому что ИИ может выдержать резкий текст и не хлопнуть дверью.

Тревога.

Потому что ИИ может бесконечно объяснять и успокаивать.

Горе.

Потому что ИИ может создать иллюзию, что разговор ещё возможен.

С каждым из этих чувств нужна осторожность.

Стыд не должен навсегда запереть человека в боте.

Одиночество не должно заменить живую связь искусственной доступностью.

Злость не должна получить от ИИ красивое оправдание разрушения.

Тревога не должна превратиться в бесконечный поиск reassurance, где человек спрашивает снова и снова, но не становится спокойнее.

Горе не должно застрять в имитации умершего человека.

ИИ может помочь назвать чувство.

Но дальше снова нужен вопрос:

“После этого разговора мне стало ближе к жизни или дальше от неё?”

Если ближе - хорошо. Можно закрепить маленьким шагом.

Если дальше - остановиться.

Если хуже - нужен живой человек.

**[КРАСНЫЙ ФЛАГ]**

Стоит насторожиться, если после “перевода чувств” через ИИ:

вы всё сильнее убеждаетесь, что люди вам не нужны;

злость становится сильнее, а не яснее;

тревога требует новых и новых ответов;

стыд заставляет скрываться глубже;

бот начинает казаться единственным, кто “знает настоящего вас”;

вы принимаете важные решения сразу после ответа;

вы перестаёте проверять мысли с живыми людьми;

вам регулярно становится хуже.

В таком случае ИИ перестал быть переводчиком.

Он стал усилителем состояния.

И его нужно остановить.

Не обязательно навсегда.

Но сейчас - остановить.

Закрыть чат.

Выпить воды.

Отложить решение.

Написать живому человеку.

Если состояние тяжёлое - обратиться за профессиональной помощью.

Чувства не требуют мгновенного суда.

Их можно назвать.

Поддержать.

Записать.

Проверить.

Принести специалисту.

Сказать близкому в той форме, которую вы выдержите.

Иногда достаточно одной фразы:

“Я сейчас не злюсь на тебя, кажется, мне страшно.”

Или:

“Мне не нужен совет. Мне нужно, чтобы ты не смеялся.”

Или:

“Я не умею это говорить, но мне одиноко.”

ИИ может помочь подготовить такие слова.

Но произнести их должен живой человек.

Потому что чувства живут не в тексте.

Они живут в теле, в отношениях, в комнате, на кухне, в голосе, в паузе, в попытке не закрыться.

ИИ может быть переводчиком.

Но разговор всё равно должен когда-то выйти из искусственного языка в человеческий.

Где ИИ может помочь безопасно

## Глава 9

### ИИ как черновик разговора

Разговор с живым человеком часто труднее, чем разговор с ботом.

С ботом можно начать неловко. Можно написать слишком длинно. Можно стереть и написать заново. Можно признаться: “Я не знаю, как сказать”. Можно попросить: “Сделай мягче”. Можно отправить грубую версию, а потом попросить переделать так, чтобы не разрушить отношения.

С живым человеком всё иначе.

Он может обидеться. Перебить. Начать защищаться. Сказать: “Я понял, ты опять мной недовольна”. Или: “Ну вот, опять я во всём виноват”. Или: “Ты сама знаешь, у меня сейчас завал”. Или: “Слушай, давай потом”.

Иногда человек боится не самого разговора, а первой фразы.

Потому что первая фраза открывает дверь, за которой неизвестно что. Там может быть тепло. А может быть раздражение. Там может быть внимание. А может быть привычное “не начинай”.

И тогда ИИ действительно может помочь.

Не поговорить вместо вас.

Не решить отношения за вас.

Не доказать, кто прав.

А сделать черновик.

Черновик - это безопасная промежуточная вещь. Его можно испортить, переписать, выбросить, сократить, перечитать утром. В черновике можно сначала сказать слишком резко, потом увидеть эту резкость и выбрать другие слова. Можно понять, что за злостью скрывается просьба. За просьбой - страх. За страхом - одиночество.

Многие разговоры не начинаются именно потому, что человек не умеет перевести внутренний ком в человеческую фразу.

Внутри звучит:

“Ты меня не слышишь, мне больно, я устал, я всё время один, я не хочу ругаться, но мне кажется, я исчезаю рядом с тобой, а если скажу прямо, будет скандал, и я опять пожалею, что открыл рот”.

Живому человеку это трудно отправить в таком виде.

ИИ можно попросить:

“Помоги превратить это в спокойное сообщение. Не обвиняй, не дави, не делай вид, что я полностью прав. Мне нужно сказать о себе и попросить разговора”.

И черновик может стать таким:

“Мне важно поговорить с тобой спокойно. Я не хочу ссориться и обвинять. Но в последнее время я часто чувствую себя одиноко рядом с тобой. Мне тяжело это держать внутри. Можем выбрать время и обсудить, что с нами происходит?”

Это не магическая фраза. Она не гарантирует, что человек ответит хорошо. Она не отменяет сложность отношений. Но она даёт шанс начать разговор не с удара, а с двери.

**[ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ]**

ИИ может помочь подготовить слова.

Но говорить с живым человеком всё равно придётся живому человеку.

Если ИИ написал идеальное сообщение, а вы оставили его только в чате, мост не построен. Он нарисован на бумаге.

Черновик разговора полезен особенно там, где человек привык молчать.

Мужчина, которому с детства говорили “будь мужиком”, может не знать, как сказать другу: “Мне плохо”. Он умеет говорить про работу, деньги, машину, ремонт, новости, спорт, но не умеет произнести: “Я не вывожу”.

Женщина, которая годами держит семью, может не знать, как сказать: “Я устала быть той, кто всё помнит, всё покупает, всех лечит, всех успокаивает, а сама потом плачет в ванной”.

Подросток может не знать, как сказать родителям: “Я боюсь, что вы начнёте кричать, поэтому молчу”.

Пенсионер может не знать, как написать взрослому сыну или дочери: “Позвони мне не потому, что надо решить вопрос, а просто потому, что мне одиноко”.

В таких местах ИИ может стать не заменой разговора, а репетицией.

Не театром. Не манипуляцией. Не красивой речью для победы.

Репетицией честной фразы.

Человек может попросить:

“Помоги мне сказать это без обвинений”.

“Помоги мне не оправдываться слишком много”.

“Помоги мне попросить о поддержке, а не требовать спасения”.

“Помоги мне написать коротко, чтобы не испугать человека длинным текстом”.

“Помоги мне подготовиться к разговору с матерью, которая всё обесценивает”.

“Помоги мне сказать партнёру, что мне одиноко, без угрозы расставанием”.

“Помоги мне сказать другу, что мне сейчас нужна связь”.

ИИ может предложить варианты.

А дальше человеку важно выбрать не самый красивый, а самый честный и живой.

Слишком гладкие сообщения часто звучат чужим голосом. Человек читает и понимает: вроде всё правильно, но я так не говорю. Тогда черновик нужно испортить в хорошем смысле. Убрать книжность. Добавить свой язык. Сократить. Сделать проще.

Не обязательно писать:

“В последнее время я переживаю эмоциональную дистанцию в наших отношениях и хотел бы обсудить качество коммуникации”.

Можно написать:

“Мне кажется, мы перестали нормально разговаривать. Мне от этого хреново. Я не хочу скандала. Давай попробуем спокойно?”

Иногда именно простота спасает разговор от искусственности.

**[МОЖНО СКАЗАТЬ ТАК]**

Для близкого человека:

“Мне сейчас тяжело. Я не прошу тебя всё решать. Можешь просто немного побыть на связи?”

“Мне трудно объяснить коротко, что происходит. Но мне важно не быть одному”.

“Пожалуйста, не говори мне сейчас ‘соберись’. Мне нужна спокойная поддержка”.

“Я боюсь грузить тебя, но молчать уже хуже”.

“Мне не нужен быстрый совет. Мне нужно, чтобы меня просто выслушали”.

Для партнёра:

“Я не хочу нападать. Но мне одиноко в наших отношениях, и я не хочу делать вид, что всё нормально”.

“Давай поговорим не на бегу. Мне важно понять, что с нами происходит”.

“Когда я пытаюсь сказать, что мне плохо, а ты отвечаешь ‘опять началось’, я закрываюсь ещё сильнее”.

Для родителей:

“Я понимаю, что тебе может быть тревожно это слышать. Но если ты начнёшь ругать меня или обесценивать, я снова замолчу. Мне нужно, чтобы ты просто выслушал”.

“Мне плохо не потому, что я хочу внимания. Мне правда тяжело”.

Для друга:

“Я пропал не потому, что забил на тебя. Я просто выгорел и не знал, как написать”.

“Если можешь, давай созвонимся. Не для решения, просто чтобы я услышал живой голос”.

Черновики нужны не только для признания боли. Иногда они нужны, чтобы не причинить боль другому.

Одиночество часто связано со злостью. Человек долго молчал, терпел, улыбался, делал вид, что всё нормально. Потом одна мелочь - и внутри срывает крышку. Хочется написать резко. Доказать. Уколоть. Вернуть боль туда, откуда она пришла.

ИИ может стать опасным усилителем этой злости, если попросить его: “Напиши так, чтобы он понял, какой он урод”.

ИИ может помочь безопасно, если попросить иначе:

“Я злюсь и хочу написать разрушительное сообщение. Помогите мне не усилить конфликт. Сначала предложи паузу, потом спокойный черновик. Не поддакивай мне автоматически”.

Хороший черновик в злости часто начинается не с текста, а с остановки.

“Не отправляйте сейчас. Сохраните в заметках. Перечитайте утром. Если хотите, напишите только: ‘Я сейчас злюсь и боюсь наговорить лишнего. Вернусь к разговору позже’”.

Это не слабость.

Это защита от ночного пожара.

### **[ОСТОРОЖНО]**

Не используйте ИИ, чтобы:

написать человеку больнее;

отомстить;

вызвать чувство вины;

манипулировать;

заставить пожалеть;

доказать, что вы полностью правы;

красиво унижить;

давить на слабое место.

Такие запросы не возвращают к живой связи. Они делают ИИ соавтором разрушения.

Если вы пишете из злости, добавьте в запрос ограничение:

“Не усиливай мою злость. Помогите мне не разрушить отношения и проверить ситуацию спокойнее”.

ИИ как черновик разговора особенно полезен перед обращением за помощью.

Человек может бояться записаться к психологу или врачу не только из-за стыда. Иногда он просто не знает, что сказать. Кажется, нужно прийти уже с готовой формулировкой, почти с отчётом: когда началось, почему, что именно, как часто, насколько тяжело.

А внутри только:

“Плохо”.

Этого достаточно, чтобы начать искать помощь. Но ИИ может помочь собрать слова.

Например:

“Помогите мне подготовить короткое сообщение для записи к специалисту. Не ставьте диагноз. Нужно сказать, что мне тревожно, плохо со сном, я часто плачу и хочу консультацию”.

Черновик может быть простым:

“Здравствуйте. Хочу записаться на консультацию. Последнее время мне тяжело: проблемы со сном, тревога, ощущение одиночества, стало трудно справляться с обычными делами. Хотел бы обсудить это со специалистом”.

Для врача:

“Здравствуйте. Хочу записаться на приём. Беспокоят сон, тревога, сильная усталость, снижение аппетита. Хочу обсудить состояние и понять, какая помощь нужна”.

ИИ не решает, какой специалист нужен и какое лечение требуется. Но он помогает человеку не застрять на первой фразе.

Это иногда решает многое.

Потому что между “мне плохо” и “я записался” лежит не только медицина. Там лежат стыд, страх, незнание слов, прошлые семейные запреты, ужас перед регистратурой, мысль “я преувеличиваю”, привычка терпеть и надежда, что само пройдёт.

Черновик уменьшает расстояние.

Не отменяет путь.

Но уменьшает.

### **[МАЛЕНЬКИЙ ШАГ]**

Выберите один разговор, который вы давно откладываете.

Не начинайте с самого страшного.

Выберите тот, где есть шанс на безопасный ответ.

Попросите ИИ:

“Помоги мне написать короткое сообщение живому человеку. Не делай его слишком красивым. Сохрани простой человеческий тон. Мне нужно сказать: мне сейчас тяжело, я не прошу всё решать, хочу немного связи”.

Потом перечитайте.

Уберите чужие слова.

Оставьте свои.

И отправьте, если это безопасно.

Если отправить страшно, можно начать ещё меньше:

“Ты можешь сегодня немного переписываться? Мне не очень”.

Иногда мост начинается с такой короткой фразы.

Главное - чтобы ИИ не стал местом, где разговор навсегда репетируется, но никогда не происходит.

Черновик нужен для того, чтобы выйти из черновика.

## Глава 10

### ИИ как список маленьких шагов

Когда человеку тяжело, большие планы часто звучат как издевательство.

“Наладьте режим”.

“Начните заниматься спортом”.

“Разберите квартиру”.

“Поставьте цели”.

“Составьте план на месяц”.

“Вернитесь к социальной активности”.

“Займитесь собой”.

В нормальном состоянии такие советы могут казаться разумными. В состоянии сильной усталости, тревоги, одиночества или внутренней пустоты они могут добить.

Потому что человек и так не может сделать простое.

Не может встать вовремя.

Не может поесть.

Не может ответить на сообщение.

Не может помыть чашку.

Не может лечь спать, хотя устал.

Не может выйти из дома.

Не может открыть окно.

Не может выбрать, с чего начать.

И когда ему предлагают “собрать себя заново”, он слышит не поддержку, а приговор: нормальные люди справляются, а ты нет.

Эта книга не предлагает собирать себя заново за неделю.

Не предлагает “прокачать привычки”.

Не предлагает победить одиночество списком дел.

Маленький шаг - не мало, если человек до этого не мог сделать ни одного.

ИИ может помочь именно здесь: не как тренер продуктивности, а как спокойный помощник, который сужает день до одного ближайшего действия.

Не “измени жизнь”.

А “выпей воды”.

Не “восстанови социальные связи”.

А “напиши одному человеку одну короткую фразу”.

Не “вернись в форму”.

А “открой окно на пять минут”.

Не “разбери квартиру”.

А “убери одну вещь со стола”.

**[ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ]**

Когда сил мало, хороший план должен быть маленьким.

Если план вызывает стыд, вину и ощущение провала, он слишком большой.

ИИ можно просить не о новой жизни, а об одном безопасном шаге на ближайшие десять минут.

Например:

“Мне тяжело и я растерян. Не ставь диагноз. Не давай медицинских советов. Помоги выбрать один маленький бытовой шаг на ближайшие 10 минут”.

Или:

“Я не могу собраться. Не предлагай большой план. Дай три очень простых варианта: вода, еда, душ, сон, одно сообщение, порядок в одном месте”.

Хороший ответ ИИ в такой ситуации должен быть не бодрым, а бережным.

Не:

“Давайте возьмём жизнь под контроль!”

А:

“Выберите самое маленькое действие. Не нужно делать всё. Достаточно одного”.

Список маленьких шагов может выглядеть так:

выпить стакан воды;

съесть что-то простое;

умыться;

принять душ, если есть силы;

открыть окно;

включить свет;

убрать одну вещь;

поставить телефон на зарядку;

написать одному человеку;

лечь под одеяло без телефона на десять минут;

записать один вопрос специалисту;

выйти на пять минут к подъезду или во двор;

выключить тяжёлую переписку до утра.

Это не лечение.

Это поддержка структуры.

В тяжёлом состоянии структура иногда нужна не для эффективности, а для безопасности.

Чтобы день не распался совсем. Чтобы человек не провалился в экран до утра. Чтобы еда, вода, сон, свет, тело и живой контакт не исчезли полностью.

ИИ может помочь составить такой список, если человек сам не может выбрать.

Но здесь есть тонкость: список должен быть коротким.

Чем тяжелее состояние, тем короче список.

Не двадцать пунктов.

Не “идеальное утро”.

Не “план восстановления”.

Один пункт. Иногда два.

Потом можно ещё один.

**[НЕ ДЕЛАЙТЕ ТАК]**

Не просите ИИ:

“Составь мне подробный план выхода из депрессии”.

“Расскажи, как вылечиться привычками”.

“Дай программу на месяц, чтобы я перестал быть одиноким”.

“Замени мне психолога и скажи, что делать каждый день”.

Такие запросы опасны сразу по нескольким причинам.

Во-первых, ИИ не лечит и не заменяет специалиста.

Во-вторых, большой план может создать ощущение провала.

В-третьих, тяжёлое состояние нельзя решать через продуктивность.

Лучше спросить:

“Помоги мне выбрать один маленький шаг, который не требует героизма”.

Или:

“Помоги составить простой план на ближайший час: вода, еда, душ, отдых, одно сообщение живому человеку. Не обещай, что это вылечит. Просто помоги не провалиться дальше”.

Есть люди, которым список помогает сразу. Они видят пункты и чувствуют: день снова имеет форму.

Есть люди, которых список пугает. Даже три пункта кажутся слишком многими.

Тогда можно попросить ИИ сузить ещё сильнее:

“Оставь только один пункт”.

Или:

“Предложи самый лёгкий вариант, если у меня почти нет сил”.

Иногда самым лёгким вариантом будет не душ, не прогулка и не звонок.

Иногда это просто сесть на кровати.

Или поставить ноги на пол.

Или сделать глоток воды.

Не надо презирать такие шаги.

Человек, который никогда не был в сильном истощении, может не понимать, почему глоток воды считается действием. Но эта книга написана не для того, чтобы доказывать здоровым людям очевидное. Она написана в том числе для человека, которому сейчас трудно даже начать.

Если он сделал маленький шаг, это уже не ноль.

### **[МАЛЕНЬКИЙ ШАГ]**

Спросите себя:

“Что я могу сделать за две минуты без героизма?”

Не “что я должен”.

Не “что нормальный человек сделал бы давно”.

А именно: что возможно сейчас.

Варианты:

налить воду;

открыть шторы;

включить лампу;

убрать одну чашку;

написать “ты можешь быть на связи?”;

записать “мне плохо, но я не буду принимать решений ночью”;

отложить телефон от кровати;

поставить будильник;

лечь.

Две минуты реальности иногда важнее двух часов переписки с ботом.

ИИ может помогать человеку не только в плохие вечера, но и в обычные серые дни, когда ничего катастрофического не происходит, но жизнь идёт как будто через вату.

Встал. Работа. Дорога. Магазин. Еда. Телефон. Сон. И снова.

Одиночество часто держится не только на боли, но и на бесформенности. День не имеет точек опоры. Ничего не радует. Ничего не зовёт. Человек не знает, что делать после работы, кроме как лежать с телефоном. Не потому что он ленивый, а потому что внутри нет сил выбирать.

ИИ может предложить мягкие варианты.

Не “станьте продуктивнее”.

А:

“Предложи 10 спокойных занятий на вечер без больших затрат, без давления на результат и без идеи ‘стать лучше’. Просто чтобы день стал чуть живее”.

Ответ может включать:

пройтись до ближайшего магазина не за покупкой, а за воздухом;

приготовить простую еду;

послушать один альбом без параллельной ленты;  
разобрать одну полку;  
написать старому знакомому;  
почитать несколько страниц;  
пересадить цветов;  
выйти во двор с чаем;  
посмотреть фотографии и выбрать одну для печати;  
составить список мест, куда можно сходить без компании.  
Снова важно: это не лечение.

Это маленькое возвращение к реальности.

В книге о одиночестве легко сделать ошибку: начать требовать от человека больше общения любой ценой.

Но иногда человеку сначала нужно не общение, а восстановление простейшей связи с телом и днём.

Вода. Еда. Свет. Сон. Воздух. Чистая футболка. Одна убранный вещь. Одна прогулка без задачи. Один звонок не по делу.

ИИ может напомнить об этом, если сам человек забыл.

Но ИИ не должен превращаться в голос, который командует жизнью.

Здесь нужна мягкая самостоятельность.

Инструмент предлагает.

Человек выбирает.

Если человек начинает спрашивать ИИ о каждом шаге - что надеть, что съесть, писать ли другу, идти ли в магазин, смотреть ли фильм, можно ли лечь спать - стоит остановиться.

Инструмент становится проблемой, когда без него человек перестаёт доверять себе.

### **[ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ]**

После списка маленьких шагов спросите:

“Я стал чуть ближе к действию или просто получил ещё один текст?”

“Я выбрал один пункт или читаю списки дальше?”

“Мне стало спокойнее или стыднее?”

“Этот план маленький или он снова требует быть героем?”

“Есть ли в нём живой шаг - сообщение, звонок, запись к специалисту, выход из комнаты?”

Если ответ ИИ слишком большой, сократите его.

Можно прямо написать:

“Слишком много. Оставь один самый мягкий шаг”.

ИИ как список маленьких шагов особенно полезен ночью.

Ночью мозг часто просит больших решений.

Написать бывшему.

Разорвать отношения.

Уволиться.

Удалить все контакты.

Сказать всем правду.

Пропасть.

Ночь усиливает боль. Утром многие ночные решения выглядят иначе. Не всегда легче, но иначе.

Поэтому ночью задача не в том, чтобы решить жизнь.

Задача - дожить до утра без разрушительных действий.

ИИ можно использовать так:

“Мне тяжело ночью. Напомни мне, что сейчас не время принимать большие решения.

Помоги составить безопасный план до утра: вода, сон, не писать разрушительных сообщений,

не переводить деньги, не отменять лечение, обратиться к живому человеку, если мне небезопасно”.

Это правильное применение инструмента.

Он не становится спасателем.

Он становится табличкой у выхода:

“Не прыгать в темноту. Дождаться света. Позвать живого человека, если опасно”.

### **[КРАСНЫЙ ФЛАГ]**

Нужна живая помощь, если:

маленькие шаги больше не помогают вообще;

вы не можете есть, спать, работать, учиться, выходить из дома;

мысли о смерти, исчезновении, самоповреждении или причинении вреда становятся навязчивыми;

вы остаётесь в чате с ИИ всю ночь;

после общения с ИИ становится хуже;

вы отменяете живые разговоры и помощь;

вы чувствуете, что без бота не можете выдержать ни одной паузы.

В таких ситуациях список шагов не заменяет специалиста.

Он может помочь только на коротком участке: написать живому человеку, собрать вещи к врачу, составить вопросы, позвонить, обратиться за помощью.

Если ситуация срочная и есть угроза жизни или здоровью, нужно обращаться в экстренные службы по номеру 112 или за медицинской помощью.

Маленький шаг - не волшебная таблетка.

Он не обязан всё исправить.

Его задача скромнее и честнее: не дать человеку исчезнуть полностью в неподвижности, тревоге, ночной переписке, стыде или одиночестве.

Иногда один маленький шаг ведёт к следующему.

Иногда нет.

Тогда завтра снова один.

Не потому, что человек слабый.

А потому, что возвращение к жизни иногда начинается не с большого решения, а с воды на кухне в два часа ночи.

## Глава 11

### ИИ как подготовка к специалисту

Один из самых полезных и безопасных способов применять ИИ в тяжёлых темах - подготовка к разговору со специалистом.

Не вместо специалиста.

Перед специалистом.

Это принципиально.

ИИ не ставит диагноз. Не назначает лечение. Не подбирает лекарства. Не отменяет назначения. Не решает, нужен ли человеку психолог, психотерапевт, психиатр, невролог, терапевт или другой врач. Не оценивает состояние так, как это делает живой профессионал.

Но ИИ может помочь человеку собрать мысли.

А иногда именно это и мешает обратиться за помощью.

Человек думает:

“Я приду и не смогу объяснить”.

“Меня спросят, что случилось, а я не знаю”.

“Я начну плакать”.

“Я скажу ерунду”.

“Мне скажут, что у меня всё нормально”.

“Мне станет стыдно”.

“Я забуду важное”.

“Я не знаю, к кому вообще идти”.

“Я боюсь слова психиатр”.

В российской реальности страх специалиста часто не появляется из воздуха. У многих семей за ним стоят старые истории, слухи, грубые слова, стыд, недоверие, опыт советской и постсоветской психиатрии, семейное “не выноси сор из избы”, мужское “не ной”, родительское “не позорь нас”, рабочее “потом проблемы будут”.

Нельзя просто сказать человеку: “Да иди уже, чего ты боишься”.

Он боится не только кабинета.

Он боится стать “не таким”. Боится, что его запишут куда-то навсегда. Боится осуждения. Боится, что родственники узнают. Боится лекарств. Боится диагноза. Боится, что помощи не будет. Боится, что станет хуже. Боится, что его боль окажется “недостаточно серьёзной” или, наоборот, слишком серьёзной.

Страх перед специалистами не появляется из воздуха. Но тяжёлое состояние не становится безопаснее от того, что его прячут.

ИИ может помочь пройти не весь путь, а первый участок: подготовить слова, список наблюдений и вопросов.

#### **[ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ]**

ИИ можно использовать как секретаря перед консультацией.

Не как врача.

Не как психолога.

Не как судью.

А как инструмент, который поможет собрать заметки: что беспокоит, как давно, что изменилось, какие вопросы задать, чего вы боитесь и что важно не забыть.

Хороший запрос может звучать так:

“Помоги мне подготовиться к разговору со специалистом. Не ставь диагноз. Не давай лечение. Составь список вопросов и наблюдений, которые я могу обсудить с врачом или психологом”.

Дальше можно ответить на простые пункты:  
что меня беспокоит;  
как давно это длится;  
что стало хуже;  
что со сном;  
что с едой;  
что с работой или учёбой;  
что с общением;  
есть ли мысли о смерти, исчезновении, самоповреждении или причинении вреда себе  
либо другому;  
есть ли паника, сильная тревога, вспышки злости, ощущение потери контроля;  
принимаю ли я лекарства;  
были ли важные события: утрата, развод, болезнь, переезд, увольнение, насилие, сильный  
стресс;

чего я боюсь в обращении за помощью;  
какие вопросы хочу задать.

Это не анкета для самодиагностики.

Это подготовка к живому разговору.

Человек может распечатать или открыть этот список на телефоне. Может не читать всё  
дословно. Может просто принести как опору: “Мне трудно говорить, я записал”.

Для многих это снижает тревогу.

Не потому, что ИИ всё решил.

А потому, что хаос стал листом.

Лист легче принести в кабинет, чем ком в горле.

**[ОСТОРОЖНО]**

Не просите ИИ:

“Поставь мне диагноз по симптомам”.

“Скажи, какие таблетки нужны”.

“Можно ли мне не идти к врачу?”

“Правильно ли мне назначили лечение?”

“Отменять ли препарат?”

“Какая дозировка лучше?”

“Скажи, психолог мне навредил или нет”.

Это вопросы не для нейросети.

Можно спросить безопаснее:

“Помоги мне сформулировать вопросы врачу о назначении”.

“Помоги записать, что меня беспокоит после консультации, чтобы обсудить это со спе-  
циалистом”.

“Помоги составить нейтральный список фактов, а не выводов”.

“Помоги подготовиться ко второй встрече: что важно уточнить”.

Если человек уже находится в терапии или наблюдается у врача, ИИ может быть вспомо-  
гательным дневником между встречами.

Например:

“Помоги оформить мои наблюдения за неделю для обсуждения с психологом. Не оцени-  
вай специалиста, не ставь диагноз, не давай лечения”.

Или:

“Помоги составить список тем, которые я хочу обсудить на следующей консультации”.

Или:

“Я боюсь сказать врачу, что мне стало хуже. Помоги сформулировать это спокойно и честно”.

Это полезно.

Но есть граница.

Нельзя заменять встречи перепиской с ИИ.

Нельзя скрывать ухудшение от специалиста и обсуждать его только с ботом.

Нельзя отменять терапию, потому что ИИ ответил теплее.

Нельзя спрашивать нейросеть, “прав ли специалист”, и принимать решение только по ответу.

Нельзя менять назначения по совету чата.

Лучше обсудить со специалистом, можно ли использовать ИИ как дневник и как делать это безопасно. У разных людей разные состояния, разные риски, разные границы приватности.

#### **[ГДЕ ИИ МОЖЕТ ПОМОЧЬ]**

ИИ может помочь перед консультацией:

собрать список жалоб и наблюдений;

отделить факты от оценок;

вспомнить, когда начались изменения;

записать вопросы;

подготовить короткое сообщение для записи;

сформулировать страхи перед обращением;

сделать список тем для обсуждения;

описать ухудшение без самодиагностики;

подготовить близкого человека к сопровождению, если нужно.

Например, вместо:

“У меня всё плохо, я не знаю, что делать”.

Можно подготовить:

“Последние два месяца мне трудно спать, я просыпаюсь ночью, часто чувствую тревогу, стал хуже справляться с работой, почти перестал общаться с друзьями. Иногда появляются мысли, что я всем мешаю. Хочу обсудить, какая помощь мне нужна”.

Важно: если появляются мысли о смерти, самоповреждении, исчезновении или причинении вреда себе либо другому человеку, это нужно говорить специалисту прямо. Это не “стыдная деталь”, не “лишнее”, не “подумают плохо”. Это важная информация для безопасности.

ИИ может помочь сформулировать фразу, но не должен быть единственным адресатом этой фразы.

Можно написать:

“Помоги мне коротко сказать специалисту, что у меня появляются опасные мысли. Не описывай подробности, не давай советов по действиям. Помоги сформулировать безопасное обращение за живой помощью”.

И затем обратиться к живому человеку.

Если ситуация срочная и есть угроза жизни или здоровью, нужно звонить 112 или обращаться за медицинской помощью.

#### **[ГДЕ НУЖЕН ЖИВОЙ ЧЕЛОВЕК]**

Живой специалист особенно нужен, если:

состояние длится долго и ухудшается;

нарушены сон, еда, работа, учёба, бытовая жизнь;

человек почти не выходит из дома;

есть панические приступы или сильная тревога;

появляются мысли о смерти, самоповреждении, исчезновении;

есть насилие, угрозы, шантаж;

человек употребляет алкоголь или вещества, чтобы пережить одиночество;

человек отменяет лекарства или хочет изменить лечение;

ИИ стал единственным местом, где он говорит правду;

после общения с ИИ становится хуже.

Близкий человек тоже может помочь на этапе подготовки.

Не лечить.

Не ставить диагноз.

Не читать лекции.

А просто быть рядом: помочь записаться, дойти, дождаться после приёма, напомнить вопросы, посидеть в коридоре, не высмеивать, не обесценивать.

Близкий человек может быть мостом к помощи. Он не обязан становиться всей системой помощи.

Это важно и для самого близкого. Если рядом человек в тяжёлом состоянии, можно испугаться и начать тащить всё на себе. Нельзя требовать от одного родственника или друга быть круглосуточной кризисной службой. У близких тоже есть усталость, страх, границы, своя жизнь.

Поддержка - это не растворение в чужой боли.

Поддержка - это не бросить человека в опасности и помочь дойти до живой помощи.

ИИ может помочь близкому тоже.

Например:

“Моему близкому человеку тяжело. Я не врач и не психолог. Помогите составить спокойные фразы поддержки без обесценивания и без обещаний, что я всё решу”.

Фразы могут быть такими:

“Я рядом”.

“Я не буду смеяться”.

“Ты не обязан сейчас всё объяснять”.

“Тебе плохо - это уже важно”.

“Давай подумаем, к кому можно обратиться”.

“Я могу помочь записаться”.

“Если станет совсем тяжело, пожалуйста, не оставайся один”.

“Я не заменю специалиста, но могу помочь тебе до него добраться”.

Это человеческие фразы.

Они не лечат.

Но они не закрывают дверь.

**[МАЛЕНЬКИЙ ШАГ]**

Составьте с помощью ИИ один лист подготовки к специалисту.

Не диагноз.

Не историю всей жизни.

Один лист.

Попросите:

“Помогите мне сделать короткую памятку для консультации. Не ставьте диагноз. Разделите на пункты: что беспокоит, как давно, сон, еда, работа, общение, опасные мысли, лекарства, важные события, вопросы специалисту”.

Заполните хотя бы три пункта.

Если не можете заполнить всё, это нормально. Принесите то, что есть.

Иногда фраза “я не знаю, как объяснить, но мне тяжело” уже достаточна, чтобы начать разговор.

ИИ как подготовка к специалисту - один из тех случаев, где инструмент действительно может быть мостом.

Он не заменяет живую помощь.  
Он помогает к ней подойти.  
А это уже много.

## Глава 12

### ИИ как возвращение к хобби

Одиночество сужает жизнь.

Сначала незаметно.

Человек перестаёт писать первым. Потом перестаёт звать куда-то. Потом перестаёт соглашаться, когда зовут его. Потом перестаёт заниматься тем, что раньше радовало, потому что “не до этого”, “нет сил”, “какой смысл”, “потом”.

Книги лежат недочитанными.

Краски высыхают.

Гитара пылится.

Дача становится обязанностью, а не радостью.

Фотоаппарат лежит в шкафу.

Спицы, крючки, инструменты, формы для выпечки, семена, альбомы, конструкторы, старые записи, папки с рецептами - всё это постепенно превращается не в источник жизни, а в укор.

“Раньше я был человеком, которому это было интересно”.

Одиночество забирает не только людей.

Оно забирает интерес.

ИИ может помочь вернуть интерес маленькими шагами.

Не как тренер “найди призвание”.

Не как мотивационный кнут.

Не как план монетизации хобби.

А как мягкий помощник, который предлагает варианты, когда человеку самому трудно вспомнить, что ему может быть живо.

**[ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ]**

Хобби не обязано быть полезным.

Оно не обязано приносить деньги.

Не обязано становиться блогом, проектом, навыком или “личным брендом”.

Иногда хобби нужно только для того, чтобы человек снова почувствовал: в жизни есть что-то кроме боли, работы, тревоги и переписка.

В российской культуре отдых часто приходится оправдывать.

“Что ты ерундой занимаешься?”

“Лучше бы делом занялся”.

“Тебе заняться нечем?”

“Взрослый человек, а всё рисуешь”.

“Какие цветочки, у нас счета”.

“Какие танцы, тебе сорок”.

“Какая музыка, иди заработай”.

Так человек постепенно учится считать радость чем-то подозрительным. Особенно если радость тихая, неприбыльная, неэффективная, не для результата.

Но человеку нужны не только обязанности.

Нужны места, где он не функция.

Не сотрудник.

Не родитель.

Не должник.

Не пациент.

Не “сильный”.

Не “удобный”.

А просто живой.

Хобби может быть таким местом.

ИИ может помочь найти не “смысл жизни”, а маленькое занятие на вечер.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.