

— ЗУБКОВ АНДРЕЙ —

ТЫ НЕ ВИНОВАТА: ПОЗВОЛЬ

ИИ СДЕЛАТЬ ТЕБЯ СИЛЬНЕЕ

- ✓ ПОДДЕРЖКА
- ✓ ВНУТРЕННЯЯ СИЛА
- ✓ УВЕРЕННОСТЬ
- ✓ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ
- ✓ ЖИЗНЬ ДЛЯ СЕБЯ

ПЛАН ДНЯ

09:00	ЗАБОТА О СЕБЕ
10:00	ПЛАНИРОВАНИЕ
12:00	ФОКУС
14:00	РАЗВИТИЕ
16:00	ОТДЫХ
18:00	ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ



ИИ

ВАШ ПОМОЩНИК
В РОСТЕ И
ПОДДЕРЖКЕ

AI

НЕ
ДОЛЖНА

СЛИШКОМ
МНОГО
НА СЕБЕ

УСТАЛА
БЫТЬ
СИЛЬНОЙ

ХВАТИТ
ВИНИТЬ
СЕБЯ

Я
ДОСТОЙНА
ЛУЧШЕГО

Я ВАЖНА

МОИ
ГРАНИЦЫ
ВАЖНЫ

Я ВЫБИРАЮ
СЕБЯ

Зубков Андрей

Ты не виновата: позволь ИИ сделать тебя сильнее

<https://litres.ru/74067714>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты думаешь, что виновата.

Что могла поступить иначе. Что всё можно было спасти.

Но правда в том, что ты просто слишком долго жила не для себя.

Эта книга — не про идеальные советы.

Она про то, как пережить расставание, восстановить самооценку и снова почувствовать опору внутри себя.

Ты узнаешь:

— как выйти из токсичных отношений

— как перестать винить себя

— как начать новую жизнь без страха

В книге есть практические упражнения и современные инструменты (включая ИИ), которые помогают быстрее разобраться в себе и вернуть внутреннюю силу.

Если ты ищешь способ отпустить прошлое и снова стать собой — эта книга для тебя.

Содержание

Глава 1. Зачем тебе эта книга	4
Глава 2. Простое различие: вина, стыд, ответственность, сожаление	10
Глава 3. Как устроена твоя реакция: событие → мысль → чувство → действие	16
Глава 4. Быстрая разборка ситуации с помощью ИИ	23
Глава 5. Признаки ложной вины	28
Глава 6. Чужая ответственность: как её замечать	33
Глава 7. Мини-пауза перед самокритикой	38
Глава 8. Фразы-стопы против внутреннего обвинителя	44
Глава 9. Перепроверка фактов вместо самобичевания	50
Глава 10. Замена обвинений на наблюдения	57
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Зубков Андрей

Ты не виновата: позволь ИИ сделать тебя сильнее

Глава 1. Зачем тебе эта книга

Иногда всё выглядит как обычный день, но внутри — постоянный шум. Ты что-то сказала не так, не ответила вовремя, отказала, устала, не сделала «как надо» — и потом долго прокручиваешь это в голове. Вроде бы ничего катастрофического не произошло, но внутри тяжело: как будто ты виновата, как будто с тобой что-то не так, как будто сейчас тебя осудят. Ты можешь пытаться «взять себя в руки», обещать себе быть лучше, ругать себя за слабость — и всё равно возвращаться в ту же точку.

В такой ситуации важно не искать «правильный характер», а сначала понять, что именно тебя мучает. Ключевой принцип простой: назови своё состояние и желаемый результат словами — и только потом выбирай действия и поддержку. Пока всё смешано в один ком («мне плохо и я плохая»), ты будешь либо терпеть, либо нападать на себя. Когда ты различаешь, что именно происходит, появляется возможность

действовать спокойнее и точнее.

Чтобы назвать своё состояние, начни с различения четырёх похожих вещей. Они часто звучат одинаково, но внутри ощущаются по-разному.

Вина — это чувство «я сделала что-то не так по отношению к другому». Оно связано с конкретным поступком: «я опоздала», «я резко ответила», «я забыла». Вина обычно подталкивает исправить: извиниться, уточнить, договориться, компенсировать.

Стыд — это чувство «со мной что-то не так». Оно про личность, а не про действие: «я плохая», «я недостойная», «со мной нельзя иметь дело». Стыд часто заставляет прятаться, замолкать, избегать людей или, наоборот, угождать, чтобы «не выгнали».

Самокритика — это внутренний голос, который оценивает и обвиняет: «как ты могла», «опять всё испортила», «нормальные так не делают». Самокритика может цепляться и к вине, и к стыду, но её признак — жёсткие формулировки и обесценивание, после которых сил меньше, а ясности не прибавляется.

Страх осуждения — это ожидание, что тебя оценят и от-

вергнут: «они подумают...», «на меня посмотрят...», «меня не примут». Он часто заставляет соглашаться, оправдываться, объясняться слишком много или заранее отказываться от своих желаний.

Тебе не нужно ставить себе «диагноз». Достаточно выбрать, что ближе прямо сейчас. Для этого используй короткую проверку: это про конкретный поступок или про «я вся неправильная»? Если про поступок — чаще это вина. Если про «я вся» — чаще стыд. Если в голове звучит кнут и ярлыки — это самокритика. Если главная мысль про реакцию других — страх осуждения.

Следующий шаг — сформулировать, чего ты хочешь вместо этого. Не «перестать чувствовать навсегда», а более реалистичный ориентир: спокойствие, ясность, опора на себя. Эти слова важны не как красивые цели, а как настройки для решений.

Спокойствие — это когда внутри становится тише настолько, что ты можешь дышать и не торопиться наказывать себя. Ясность — это когда ты понимаешь, что случилось и что ты реально можешь сделать, без тумана из «я должна всем». Опора на себя — это когда ты выбираешь действия не из страха и стыда, а из уважения к себе и к другим: «вот на это я готова, а на это — нет».

Чтобы это работало, формулируй желание в виде простого предложения на ближайшие 24 часа. Например: «Я хочу спокойно разобраться, что было моей ответственностью, а что — нет» или «Я хочу подготовить разговор без оправданий и без нападения на себя». Чем короче и конкретнее, тем легче действовать.

И здесь появляется роль ИИ. Он не будет «лечить» и не заменяет специалиста или поддержку живого человека. Его задача в этой книге — помогать тебе держать ясность, когда эмоции захлёстывают. То есть быть инструментом для мыслей, решений и шагов.

Как именно он может помогать в быту:

- Прояснять ситуацию: разложить, что произошло, что ты подумала, что почувствовала и что сделала, чтобы увидеть, где включилась вина, стыд или самокритика.

- Подбирать нейтральные формулировки: заменить обвинения на описания фактов, чтобы разговоры были спокойнее.

- Готовить варианты действий: несколько маленьких шагов вместо одного «идеального» решения.

- Проверять перекосы мышления: когда кажется, что «я ужасная», «все меня осудят», «я обязана», ИИ может помочь найти более точную формулировку.

Важно помнить границу: ИИ не знает всей твоей жизни и может ошибаться. Он полезен как зеркало и черновик, а не как судья. Ты используешь его, чтобы вернуть себе опору и выбрать следующий шаг, а не чтобы получить приговор.

Вот один цельный сценарий, как это может выглядеть на практике.

Ты отказала коллеге подменить её в выходной. После этого весь вечер внутри крутится: «Я эгоистка. Нормальные люди помогают. Теперь обо мне плохо думают». Ты замечаешь, что это не про конкретный поступок «я не смогла», а про ярлык «я эгоистка». Значит, здесь много стыда и самокритики, плюс страх осуждения.

Ты формулируешь, чего хочешь вместо этого: «Я хочу ясности и опоры на себя: понять, была ли я обязана соглашаться, и подготовить спокойный ответ, если меня будут давить».

Дальше ты используешь ИИ как поддержку и задаёшь запрос (в скобках подставь свои детали):

«Помоги разобрать ситуацию по схеме: событие → мысль → чувство → действие. Событие: (я отказала коллеге выйти в выходной). Мысли: (я эгоистка, теперь меня осудят). Чув-

ства: (стыд, тревога). Действие: (хочу написать оправдание). Помоги отделить факты от оценок и предложи 3 нейтральные формулировки ответа, если коллега снова попросит или начнёт давить. Учитывай, что я не готова выходить в выходной».

ИИ может вернуть тебе список фактов («ты отказала», «у тебя были планы/нужен отдых», «это просьба, не приказ») и предложить фразы вроде: «Я не смогу в выходной», «Понимаю, что тебе сложно, но я не готова подменить», «Я могу помочь вот так: (вариант), но выходить не буду». Ты выбираешь то, что звучит твоим голосом. В результате ты не убеждаешь себя, что «ты идеальная», а получаешь ясность и конкретный шаг без самонаказания.

После этой главы унеси с собой три вещи.

— Сначала назови, что именно тебя мучает: вина, стыд, самокритика или страх осуждения. Это уже снижает внутренний хаос.

— Сформулируй, чего ты хочешь вместо этого на ближайшие сутки: спокойствие, ясность или опора на себя — одним предложением.

— Используй ИИ как черновик и поддержку для мыслей и шагов, а не как лечение и не как приговор.

Глава 2. Простое различие: вина, стыд, ответственность, сожаление

— Разложи по-отдельности: что ты сделала, что чувствуешь, что думаешь о себе

— Отметь, где ты обвиняешь себя как человека, а где оцениваешь конкретный поступок

— Определи, где есть реальное действие, которое можно исправить, а где только самобичевание

Ты можешь проснуться с тяжестью внутри и сразу начать прокручивать вчерашний разговор, сообщение, ошибку на работе или резкость с ребёнком. В голове звучит одно и то же: «Я виновата». Но дальше всё смешивается: ты одновременно злишься на себя, стыдишься, обещаешь «исправить-ся» и при этом не понимаешь, что именно нужно сделать. Иногда ты действительно хочешь что-то поправить. А иногда просто хочется исчезнуть и перестать быть «такой».

Ключевая мысль простая: чтобы выйти из вины и самокритики, раздели три вещи — что ты сделала, что ты чувствуешь и что ты думаешь о себе. Это одно действие: разложить ситуацию на отдельные полки, чтобы увидеть, где есть ответственность (то, что можно исправить), а где стыд и самобичевание (атака на себя как на человека).

Начни с фактов. Факт — это то, что можно записать как наблюдение, без оценок. «Я повысила голос», «я не ответила на сообщение два дня», «я опоздала на встречу». Факты помогают не утонуть в общем «я ужасная», потому что «ужасная» — не факт и не действие.

Дальше отдельно назови чувство. Чувство — это состояние внутри: вина, стыд, тревога, грусть, злость, растерянность. Тут важно не спорить с собой и не доказывать, что «не имеешь права» так чувствовать. Просто отметить: «мне стыдно», «мне тревожно», «мне тяжело».

И только потом — мысли о себе. Мысль — это фраза в голове, которая объясняет, что случилось, и часто делает вывод о тебе целиком. Например: «я плохая мать», «я неблагодарная», «со мной невозможно», «я всё порчу». Эти мысли звучат как приговор, но это не факты. Это оценка личности.

Теперь самое важное различие, которое снимает путаницу. Когда ты оцениваешь конкретный поступок, это выглядит так: «я сделала X, и это было неудачно/некорректно/неподходяще». Здесь остаётся пространство для выбора: можно извиниться, уточнить, исправить, сделать иначе в следующий раз. Это ближе к ответственности.

Когда ты обвиняешь себя как человека, это выглядит так: «я такая», «я всегда такая», «я не имею права», «я плохая». Здесь выбора почти нет: как исправить «я плохая»? Это и есть стыд и самобичевание. Самобичевание — это повторяющееся внутреннее наказание словами, которое не приводит к полезному действию. Оно создаёт ощущение, что ты «платишь» за ошибку страданием, но по факту ты просто теряешь силы.

Чтобы понять, где ты сейчас, задай себе один проверочный вопрос: «Я ругаю себя за действие или за существование?» Если за действие — можно переходить к следующему шагу: есть ли реальное действие, которое можно исправить. Если за существование — сначала останови приговор и вернись к фактам.

Ответственность — это не «мне плохо, значит, я виновата». Ответственность — это «я вижу свой вклад и могу сделать конкретный шаг». Такой шаг обычно маленький и понятный: написать сообщение, уточнить, извиниться, вернуть вещь, предупредить заранее, пересобрать план, попросить о помощи. Если шага нет, а внутри только «я должна страдать», это не ответственность, а самонаказание.

Сожаление тоже часто путают с виной. Сожаление — это «мне жаль, что так вышло, я бы хотела иначе». В сожалении

есть грусть и человеческая реакция, но нет необходимости уничтожать себя. Сожаление может стать мостиком к ответственности: «мне жаль → я сделаю вот это». А может просто остаться эмоцией, если исправить уже невозможно. И это нормально.

Вина в здоровом варианте — это сигнал про поступок: «я нарушила своё правило/чью-то границу/договорённость». Она помогает заметить и поправить. Стыд — это сигнал «со мной что-то не так». Он тянет спрятаться и молчать, даже если можно было бы спокойно решить вопрос. Поэтому тебе и нужно разделение: чтобы не лечить стыд наказанием и не путать ответственность с самоуничтожением.

Один сценарий, чтобы увидеть разницу вживую. Представь: ты сорвалась на близкого человека вечером, когда устала. Сразу после этого в голове: «Я ужасная. Со мной невозможно. Я всё порчу». Остановись и сделай разложение.

Запиши факты одной строкой: «Я повысила голос и сказала: (конкретные слова)». Без «я наорала как ненормальная» — это уже оценка.

Назови чувства: «мне стыдно, мне грустно, мне страшно, что меня отвергнут». Можно 1–3 слова, не больше.

Отдельно выпиши мысли о себе: «я плохая», «я токсичная», «я не заслуживаю». И рядом пометь: это не факты, это приговор.

Теперь отметь, где ты оцениваешь поступок: «повысить голос было неправильно для меня, я не хочу так». Это про действие. А где ты обвиняешь себя как человека: «я плохая». Это про личность.

Дальше проверь, есть ли реальное действие, которое можно исправить. В этом примере есть: 1) коротко извиниться без оправданий, 2) назвать, что именно было не так, 3) предложить, что ты сделаешь иначе. Например: «Прости, я повысила голос. Это было лишнее. Мне нужно 15 минут тишины, чтобы остыть, и потом я вернусь к разговору». Это ответственность. А вот «я ничтожество, прости, что я такая» — это самобичевание: оно давит на другого и не меняет поведение.

Если ты видишь, что исправить уже нельзя (например, момент упущен, человек недоступен, ситуация завершена), тогда ответственность может быть другой: сделать вывод на будущее, поставить напоминание, заранее просить паузу, планировать отдых. Но не «наказать себя», а выбрать один конкретный шаг, который уменьшит повторение.

Запомни и попробуй применить в ближайшей ситуации:

- Разделяй: факт (что сделала) → чувство (что внутри) → мысль о себе (какой приговор звучит).
- Отмечай границу: «я оцениваю поступок» вместо «я обвиняю себя как человека».
- Ищи один исправляемый шаг; если шага нет, это сигнал остановить самобичевание и вернуться к фактам.

Глава 3. Как устроена твоя реакция: событие → мысль → чувство → действие

— Научись описывать событие без оценок и интерпретаций

— Замечай автоматические мысли, которые запускают вину и стыд

— Связывай мысли с чувствами и действиями: что ты делаешь под влиянием вины

Иногда происходит что-то обычное: начальница пишет «зайди ко мне», партнёр вздыхает, ребёнок капризничает, подруга отвечает сухо. И почти сразу внутри поднимается тяжесть: «я опять всё испортила», «со мной что-то не так», «я должна была догадаться». Ты ещё не успела понять, что именно случилось, а уже стыдно и хочется оправдываться, извиняться, срочно исправлять или, наоборот, спрятаться и молчать. В такие моменты кажется, что чувство вины — это факт. Но чаще это реакция, которая запускается по цепочке.

Ключевой принцип такой: между событием и твоим действием всегда есть мысль. Именно она в основном создаёт чувство (вину или стыд) и толкает тебя на привычные шаги.

Событие — это то, что можно увидеть или услышать на видео.

Мысль — это твоя внутренняя фраза-объяснение про событие.

Чувство — то, что ты переживаешь в теле и эмоциях.

Действие — что ты делаешь (или не делаешь) после этого.

Эта схема нужна не для «копания в себе», а чтобы вернуть управление. Пока всё смешано в один ком, кажется: «мне плохо, значит я виновата». Когда ты раскладываешь по шагам, появляется выбор: какую мысль проверить, что оставить, а что заменить на более точное.

Начни с события. Самая частая ошибка — описывать событие оценками и интерпретациями.

Оценка — это ярлык вроде «я ужасная», «он грубый», «всё провалено».

Интерпретация — это догадка о смысле: «она недовольна мной», «он специально меня игнорирует».

Чтобы описать событие без этого, представь камеру наблюдения: что она бы записала?

Проверь себя простыми вопросами:

— Что именно было сказано? (желательно дословно)

— Что именно было сделано? (какое действие)

— Когда и где это произошло?

— Какие факты можно подтвердить? (сообщение, время, договорённость)

Если в описании есть слова «не уважает», «считает», «специально», «опять», «всегда», «никогда» — это уже не событие. Перепиши так, чтобы остались только наблюдаемые факты.

Дальше — автоматические мысли. Автоматические — значит быстрые и привычные, они возникают сами, без решения «подумать». Именно они часто запускают вину и стыд.

Вина обычно звучит как «я сделала плохо», «я должна исправить».

Стыд — как «я плохая», «со мной что-то не так».

Эти мысли могут быть очень убедительными, потому что они знакомые.

Чтобы их заметить, не спорь с собой и не убеждай себя «думать позитивно». Сделай проще: поймай первую фразу в голове после события.

Иногда она прячется за ощущением — ком в горле, жар в лице, тяжесть в груди. Тогда спроси себя: «Если бы это чувство умело говорить, что бы оно сказало про меня?»

Полезно записывать мысли коротко, как реплики:

— «Я подвела».

— «Сейчас меня будут ругать».

— «Я должна была догадаться».

— «Я всем мешаю».

Теперь свяжи мысль с чувством и действием. Смысл в том, чтобы увидеть: не «я такая», а «вот какая связка у меня включается». Одна и та же ситуация при разных мыслях даёт разные чувства и разные поступки.

Сделай связку в четырёх строках:

1) Событие (факт).

2) Мысль (внутренняя реплика).

3) Чувство (1–2 слова: вина, стыд, тревога, злость, растерянность).

4) Действие (что ты делаешь под влиянием этого чувства).

Особенно внимательно посмотри на действия «под виной». Они часто выглядят так:

— извиняешься заранее или слишком много;

— обещаешь больше, чем можешь;

- срочно «спасаешь» ситуацию, даже если тебя не про-
- сили;
- отменяешь свои планы, чтобы всем было удобно;
- молчишь, терпишь, а потом срываешься;
- начинаешь доказывать, оправдываться, писать длинные сообщения.

Важно: цель не запретить себе эти действия силой. Цель — увидеть, что именно их запускает, и в следующий раз успеть сделать паузу раньше.

Представь сценарий. Ты отправила отчёт, а через час руководительница пишет: «Зайди ко мне, когда сможешь». Внутри сразу холодеет.

Сначала ты фиксируешь событие без оценок: «В 15:10 пришло сообщение в чате: “Зайди ко мне, когда сможешь”». Всё. Без «ей не понравилось», без «я опять накосячила».

Потом ловишь автоматическую мысль: «Там ошибка. Сейчас меня будут отчитывать. Я подвела». Заметь, это не факт, а предположение, которое мозг выдаёт первым.

Дальше связываешь: мысль → чувство. На этой мысли поднимается вина и тревога. В теле — напряжение в животе, желание исчезнуть.

Теперь действие под влиянием вины: ты начинаешь лихорадочно перечитывать отчёт, искать «что не так», пишешь коллеге: «Слушай, я, кажется, всё испортила», готовишь длинные оправдания и заранее решаешь, что вечером останешься допоздна, чтобы «исправить».

И вот здесь появляется точка управления. Ты уже видишь: не сообщение само по себе заставило тебя извиняться и отменять планы. Это сделала мысль «я подвела».

Значит, дальше можно не спорить с реальностью, а проверить мысль: какие факты у меня есть, что там точно ошибка? Пока фактов нет. Есть только сообщение.

Ты можешь выбрать более нейтральную мысль: «Меня зовут обсудить отчёт. Я узнаю, что нужно, и решу по шагам». От неё чувство будет мягче, и действие станет другим: спокойно зайти, уточнить задачу, записать правки и оценить сроки, не обещая лишнего автоматически.

Что стоит унести и попробовать после этой главы:

— Описывай событие как для камеры: только факты, без «она думает», «он специально», «я ужасная».

— Лови первую автоматическую мысль, которая появляется после события, особенно если она звучит как обвинение

или ярлык.

— Записывай связку «мысль → чувство → действие», чтобы увидеть, что именно ты делаешь под влиянием вины, и где можно вставить паузу.

Глава 4. Быстрая разборка ситуации с помощью ИИ

— Сформулируй короткое описание события для ИИ без лишних деталей

— Попроси ИИ разложить ситуацию по схеме: событие → мысль → чувство → действие

— Используй ответы ИИ, чтобы увидеть, где именно включается самокритика

Иногда чувство вины накрывает так быстро, что ты даже не успеваешь понять, что именно случилось. Есть только общий ком в груди и мысль: «Я опять всё сделала не так». Ты прокручиваешь разговор, сообщение или сцену в голове, но вместо ясности становится хуже: деталей всё больше, а опоры всё меньше. В такой момент сложно разбираться «внутри себя», потому что самокритика уже ведёт рассказ и подбирает доказательства против тебя.

Ключевой принцип простой: чтобы ослабить самокритику, сначала отдели факты события от твоих мыслей и чувств — и попроси ИИ помочь сделать это в нейтральной форме. Здесь «факты» — это то, что можно описать как запись с камеры: кто что сказал/сделал и когда. А «самокритика» — это внутренний голос, который превращает событие в обви-

нение: «я плохая», «я виновата», «со мной невозможно».

Чтобы ИИ действительно помог, важно задать ему правильный материал. Начни с короткого описания события без лишних деталей. Лишние детали — это объяснения «почему я так сделала», длинные предыстории и попытки оправдаться. Они обычно появляются, когда тебе уже стыдно, и ты пытаешься заранее защититься. Но для разборки это мешает: ИИ будет отвечать на оправдания, а не на ситуацию.

Сделай так: опиши событие в 2–4 предложениях, как будто пишешь нейтральную заметку. Добавь только три вещи: контекст (где/с кем), действие (что произошло), результат (что стало после). Если есть конкретная фраза, которая задела, приведи её дословно. Этого достаточно.

Дальше попроси ИИ разложить ситуацию по простой схеме «событие → мысль → чувство → действие». Эта схема нужна не для «психологии», а для ясности.

Событие — что произошло в реальности.

Мысль — что ты сказала себе про это (часто автоматически).

Чувство — что поднялось в теле и эмоциях.

Действие — что ты сделала или захотела сделать из этого чувства.

Важно: в этой схеме самокритика чаще всего сидит в блоке «мысль». Она маскируется под «объективный вывод», но обычно звучит как приговор. Когда ИИ раскладывает ситуацию, тебе проще увидеть: «Ага, событие было одно, а мысль у меня сразу стала обвиняющей». Это и есть точка, где можно остановиться.

Чтобы использовать ответы ИИ не как «вердикт», а как поддержку, читай их с одной задачей: найти место включения самокритики. Обычно это видно по словам «должна», «нормальные люди», «как можно было», «вечно я», «я плохая/ленивая/неблагодарная». Отметь эти формулировки и отдели их от фактов. Факт может быть неприятным, но он не унижает тебя. Самокритика унижает.

Вот как это может выглядеть на практике.

Ситуация: ты после работы должна была заехать к маме, но не смогла. Мама написала: «Понятно, у тебя всегда дела важнее». Тебя накрыло, ты весь вечер думаешь, что ты плохая дочь.

1) Ты готовишь короткое описание события для ИИ:

«Договорилась с мамой заехать сегодня после работы. На работе задержали, я написала, что не успеваю. Мама ответила: “Понятно, у тебя всегда дела важнее”. После этого я по-

чувствовала сильную вину и весь вечер прокручиваю это».

2) Ты просишь ИИ разложить по схеме. Пример запроса (подставь своё в скобки):

«Разложи ситуацию по схеме событие → мысль → чувство → действие. Событие возьми только из фактов. Мысли перечисли как возможные автоматические фразы в голове. Чувства назови простыми словами. Действия — что я сделала/хотела сделать. Текст ситуации: (вставь описание)».

ИИ, скорее всего, ответит примерно так:

Событие: ты не приехала, предупредила, мама ответила колко.

Мысль: «я плохая дочь», «я обязана», «я её подвела», «со мной что-то не так».

Чувство: вина, тревога, стыд, напряжение.

Действие: оправдываешься, отменяешь свои планы, мысленно споришь, хочешь срочно «исправить».

3) Ты используешь ответ, чтобы увидеть точку самокритики. Ты замечаешь: событие — «не приехала и получила колкую фразу». Самокритика начинается на мысли «я плохая дочь» и «я обязана». Это не факт, это оценка и требование.

Дальше ты можешь сделать маленький шаг: заменить обвинение на наблюдение. Например: «Мне неприятно, что ма-

ма обиделась. Я не успела из-за работы. Я могу предложить другой день». Даже если эмоции ещё сильные, у тебя появляется опора: что реально произошло и где именно тебя «закрутило».

Если хочешь усилить эффект, добавь к запросу ещё одну строчку:

«Отметь, какие мысли звучат как самокритика, и предложи нейтральные формулировки вместо них».

Но держи фокус: не на том, чтобы ИИ «успокоил», а на том, чтобы он помог увидеть структуру и место, где начинается внутреннее обвинение.

Что стоит унести и попробовать после этой главы:

— Описывай событие для ИИ коротко и фактически: контекст → что произошло → чем закончилось, без длинных оправданий.

— Проси разложить по схеме «событие → мысль → чувство → действие», чтобы отделить реальность от внутреннего приговора.

— Ищи самокритику в блоке «мысль»: там обычно находится фраза, которая делает большее всего, и именно её можно остановить и переформулировать.

Глава 5. Признаки ложной вины

— Отслеживай ситуации, где ты чувствуешь вину «по умолчанию»

— Составь список типичных фраз ложной вины, которые ты говоришь себе

— Используй ИИ, чтобы проверить: есть ли у тебя реальное влияние на ситуацию

Иногда вина появляется ещё до того, как ты успела понять, что вообще произошло. Тебя попросили помочь — и ты уже чувствуешь, что обязана. Коллега недоволен — и ты автоматически ищешь, где «накосячила». Ребёнок расстроен — и внутри сразу: «это я виновата». В такие моменты сложно отличить реальную ответственность от привычки обвинять себя, потому что чувство приходит первым, а факты — потом.

Ключевой принцип простой: ложная вина — это вина без твоего реального влияния на ситуацию. «Влияние» — это возможность своими действиями заметно изменить результат: предотвратить, исправить, выбрать иначе. Если влияния нет или оно минимальное, а вина сильная, скорее всего, включился автоматический режим «я виновата», а не трезвая оценка.

Ложная вина часто живёт в ситуациях «по умолчанию». Это не обязательно драматичные события. Наоборот — самые обычные: просьбы, ожидания, чужое настроение, чужие решения, чужие ошибки рядом с тобой.

Ты можешь заметить это по скорости: вина вспыхивает мгновенно, без разбора. И по направлению: внимание сразу на тебя, а не на факты — кто что сделал, что было возможно, какие были ограничения.

Чтобы отслеживать такие моменты, сделай простую проверку в реальном времени. Поймай первую секунду, когда внутри появляется «я виновата», и задай себе один вопрос: «Это вина по фактам или по привычке?» Если ты пока не знаешь, считай это сигналом остановиться и собрать данные. Тебе не нужно доказывать, что ты «хорошая». Тебе нужно понять, была ли у тебя реальная зона влияния.

Дальше помогает второй слой — твои типичные фразы ложной вины. Они звучат убедительно, потому что знакомы. Обычно это короткие внутренние реплики, которые запускают самокритику и заставляют «срочно исправляться», даже если ты ничего не нарушала.

Составь личный список: не общий, а именно твой. Запиши 10–15 фраз, которые ты чаще всего говоришь себе, ко-

гда чувствуешь вину. Не старайся формулировать красиво — пиши как есть.

Вот как их удобнее ловить. После любого эпизода вины (даже маленького) остановись на минуту и допиши одну строку: «Я сказала себе: ...». Со временем ты увидишь повторяющиеся шаблоны.

Часто это фразы вроде: «я должна была догадаться», «я подвела», «я не имею права отказывать», «из-за меня людям плохо», «если человек недоволен — это моя вина». Твоя задача не спорить с ними на эмоциях, а узнавать их как сигнал: «включилась привычная дорожка».

Третий шаг — проверка влияния. Ложная вина любит размытые формулировки: «я виновата, что всё так», «я испортила», «я довела». Поэтому проверка должна быть конкретной: что именно было в твоей власти, а что нет. Здесь удобно подключать ИИ как нейтрального «проверяющего», который помогает разложить ситуацию по полочкам и отделить факты от предположений.

Используй такой промпт (подставь своё в скобках):

«Помоги проверить, есть ли у меня реальное влияние на ситуацию. Ситуация: (кратко опиши). Что произошло по

фактам: (3–5 фактов без оценок). Какие действия я реально могла сделать в тот момент: (что приходит в голову). Что было вне моего контроля: (перечисли). Сформулируй вывод: за что я могу нести ответственность, а за что нет. Пожалуйста, без морали и без “ты должна”, только логика.»

Важно: если ты пишешь про людей, обезличь данные. Вместо имён — «коллега», «партнёр», «родитель». Без адресов, названий компаний и деталей, по которым можно узнать конкретного человека.

Один сценарий, чтобы увидеть, как это работает. Допустим, подруга пишет: «Ты могла бы поддержать меня, а тебя не было». У тебя сразу поднимается вина, и внутри звучит: «Я плохая подруга, я подвела». Ты замечаешь: это вина «по умолчанию», потому что она появилась мгновенно, ещё до фактов.

Останавливаешься и записываешь фразу, которая прозвучала: «Я должна быть рядом всегда». Потом делаешь проверку влияния.

Факты: подруга писала вечером, ты увидела сообщение утром, у тебя был отключён звук, ты в это время укладывала ребёнка и уснула. Возможные действия: можно было предупредить заранее, что вечером ты недоступна; можно сейчас

извиниться за задержку и спросить, какая поддержка нужна; можно предложить время созвона. Вне контроля: ты не можешь быть на связи 24/7; ты не можешь заранее знать, когда человеку станет плохо; ты не управляешь чувствами подружки.

Вывод: твоя ответственность — за способ ответа и за ясность границ доступности. Не твоя ответственность — за то, что подруга пережила тяжёлый вечер и ожидала мгновенной реакции. После этого вина обычно становится меньше и превращается в более спокойное решение: что ты готова сделать сейчас, а что — нет.

Что стоит унести и попробовать. Первое: замечай вину «по умолчанию» — особенно там, где чувство приходит раньше фактов. Второе: собери свой список фраз ложной вины и используй его как сигнал: «стоп, это шаблон». Третье: проверяй влияние через ИИ или письменно: что было в твоей власти, а что нет — и отделяй ответственность от чужих ожиданий.

Глава 6. Чужая ответственность: как её замечать

— Определи, за чьи решения и чувства ты берёшь ответственность на себя

— Раздели: что в твоей зоне контроля, а что в зоне другого человека

— Попроси ИИ помочь переформулировать «я виновата» в «это не в моей власти»

Ты получаешь сообщение с недовольством, и внутри сразу включается знакомое: «Я виновата». Это может быть партнёр, который обиделся на твой отказ, мама, которой «тяжело одной», коллега, который не успел в срок, или подруга, которая расстроилась из-за твоих планов. Ты начинаешь объясняться, оправдываться, срочно исправлять, отменять своё. И даже если головой понимаешь, что «я же не сделала ничего ужасного», тело уже напряжено, а в мыслях крутится одно: «надо было...», «я должна...», «я подвела».

Ключевой принцип здесь такой: ты отвечаешь только за то, что ты выбираешь и делаешь, а не за решения и чувства другого человека. Чужая ответственность — это когда ты берёшь на себя то, что принадлежит другому: его выбор, его реакцию, его настроение, его последствия. Ты можешь вли-

ять на ситуацию, но не можешь управлять чужими эмоциями и поступками.

Чтобы это замечать, полезно разложить любую «вину» на простые части. Сначала поймай момент, когда ты автоматически берёшь лишнее. Обычно это звучит так: «она расстроилась — значит, я виновата», «он злится — значит, я плохая», «у него проблемы — значит, я обязана решить». Это и есть сигнал: ты приписала себе роль «ответственной за чужое состояние».

Важно не спорить с собой и не уговаривать себя «не чувствовать». Твоя задача — определить, что именно ты на себя взяла: решение другого человека или его чувство.

Дальше раздели ситуацию на две зоны: твоя зона контроля и зона другого человека. Зона контроля — это то, чем ты реально управляешь: что ты сказала, что ты сделала, какие границы обозначила, какую помощь предложила или не предложила, какие сроки назвала, какие действия готова предпринять. Зона другого человека — это то, что он выбирает сам: как он реагирует, что он думает, согласится ли он на твои условия, будет ли он обижаться, попросит ли о помощи, как он решит свою задачу, какие выводы сделает.

Проверка простая: если это начинается со слов «он/она

должен(на) понять», «он/она не должен(на) так чувствовать», «я обязана сделать так, чтобы ему/ей стало нормально» — ты уже вышла из своей зоны контроля. Ты можешь говорить уважительно, объяснять, предлагать варианты. Но ты не обязана обеспечивать другому человеку комфорт любой ценой и тем более — отвечать за его выбор обижаться, давить или молчать.

Есть ещё один важный момент: ответственность не равна заботе. Забота — это когда ты добровольно выбираешь помочь в пределах своих ресурсов. Ответственность — когда ты считаешь, что обязана, иначе ты «плохая», и берёшь последствия на себя. Внешне действия могут быть похожи, но внутри разница огромная. Забота оставляет опору: «я могу и хочу вот так». Чужая ответственность забирает опору: «я должна, иначе меня не будут любить/одобрять».

Теперь — как перевести «я виновата» в более точную фразу, которая возвращает тебя в реальность. Тебе не нужно убеждать себя, что «всё отлично». Нужно назвать границу власти: что ты реально контролируешь, а что нет. Формула такая: «Я отвечаю за (моё действие/слова/решение). Я не отвечаю за (чужую реакцию/чувства/выбор). Я могу (один небольшой шаг в своей зоне контроля), а остальное — не в моей власти».

Пример. Ты говоришь партнёру, что сегодня не готова ехать к его родителям. Он отвечает: «Понятно. Тебе всё равно. Я там один буду выглядеть идиотом». Внутри поднимается вина, хочется сразу согласиться, чтобы он не злился. Остановись и сделай три коротких шага.

Сначала определи, за что ты уже взяла ответственность. В твоей голове это может звучать так: «Я виновата, что он будет чувствовать себя плохо и неловко». Заметь: это про его чувства и его образ в глазах других — это не твоя зона контроля.

Потом раздели зоны. Твоя зона контроля: ты выбираешь, едешь ты или нет; как ты это говоришь; можешь ли предложить альтернативу (например, поехать в другой день или созвониться). Его зона: как он отнесётся к твоему решению; поедет ли он один; что он скажет родителям; будет ли он обижаться или обсуждать с тобой спокойно.

И наконец, попроси ИИ помочь переформулировать «я виновата» в «это не в моей власти», чтобы мозг перестал крутить обвинения. Важно: не сливай личные данные. Пиши без имён и адресов, кратко, по фактам. Вот запрос, который можно использовать:

«Помоги переформулировать мысль “я виновата”, чтобы

отделить мою ответственность от чужой. Ситуация: (опиши 2–3 факта без имён). Моя мысль: “я виновата, потому что (что именно)”. Сделай 5 вариантов фразы в формате: “Я отвечаю за... / Я не отвечаю за... / Это не в моей власти... / Я могу...”».

Например, ты подставляешь: «Ситуация: я отказалась ехать в гости, партнёр обиделся и сказал, что я делаю ему хуже. Моя мысль: “я виновата, потому что он расстроился”». ИИ может выдать варианты, из которых ты выберешь тот, что звучит по-твоему. Тебе нужен не идеальный текст, а фраза, которая возвращает границу: «Я отвечаю за то, что честно сказала “нет” и предложила другой день. Я не отвечаю за его обиду. Это не в моей власти — сделать так, чтобы он не испытывал неприятных чувств. Я могу выслушать и обсудить, но решение остаётся моим».

Что важно унести и попробовать после этого текста:

- Когда появляется «я виновата», спроси себя: это про мои действия или про чужие чувства и решения?
- Разделяй зоны: в моей власти — слова, действия, выбор; не в моей власти — реакция другого и его выводы.
- Используй ИИ как зеркало для формулировок: переводи обвинение в фразу с границей «я отвечаю/не отвечаю/не в моей власти/я могу».

Глава 7. Мини-пауза перед самокритикой

— Замечай первые секунды, когда запускается внутренний обвинитель

— Вводи короткую паузу: дыхание, счёт, фраза-стоп для себя

— Попроси ИИ предложить тебе 3–5 вариантов фраз-пауз под твой стиль речи

Есть момент, который знаком многим: ты сделала что-то не так (или тебе кажется, что не так) — и внутри сразу поднимается голос: «Ну конечно. Опять. Как можно было так...» Иногда это происходит даже без явной ошибки: кто-то недоволен, ты не успела ответить, сказала «нет», забыла, устала. Внутренний обвинитель включается мгновенно, и через минуту ты уже не разбираешься в ситуации, а доказываешь себе, что с тобой «что-то не так». Потом сложно собраться, спокойно поговорить и решить, что делать дальше.

Ключевой принцип такой: между событием и самокритикой можно вставить мини-паузу в несколько секунд. Именно она даёт тебе выбор — продолжать обвинять себя или перейти к более полезным действиям. Мини-пауза — это короткая остановка, которая прерывает автоматическую реак-

цию. Не для того, чтобы «успокоиться навсегда», а чтобы не провалиться в привычный поток обвинений.

Как это работает на практике. Самокритика чаще всего запускается по одному и тому же сценарию: триггер (слово, взгляд, сообщение, мысль) → мгновенная оценка («я плохая», «я виновата») → тяжёлое чувство → желание срочно исправить, оправдаться или наказать себя. Проблема в том, что первые секунды проходят почти незаметно. Ты уже в оценке, хотя факты ещё не проверяла.

Твоя задача — научиться ловить именно старт. Не «когда уже накрыло», а когда только щёлкнуло. У этого старта обычно есть маркеры. Выбери 2–3, которые у тебя встречаются чаще всего, и начни их отслеживать:

- в голове появляется слово «опять» или «как всегда»;
- тело сжимается: плечи вверх, живот каменеет, дыхание становится мелким;
- хочется немедленно написать длинное оправдание или, наоборот, исчезнуть;
- внутри звучит «надо было...», «нормальные люди...», «я должна...».

Как только заметила маркер — включай паузу. Пауза должна быть короткой и простой, чтобы ты могла сделать её где угодно: в переписке, на кухне, на работе, в разговоре. У

паузы есть три элемента. Тебе достаточно выбрать один, но удобно понимать все.

Первый элемент — микро-действие телом. Самый доступный вариант — дыхание. Сделай один медленный вдох и длинный выдох. Не нужно «дышать правильно» и не нужно делать десять циклов. Твоя цель — поставить маленький стоп-сигнал нервной системе: «я заметила».

Второй элемент — счёт. Он помогает занять ум на пару секунд, чтобы не подхватить обвиняющую мысль как истину. Посчитай про себя до пяти или до десяти. Можно считать вдохи или шаги, если ты идёшь. Счёт — это не медитация, а техническая вставка между «триггером» и «обвинением».

Третий элемент — фраза-стоп для себя. Это короткая фраза, которую ты говоришь внутри (или шёпотом), чтобы обозначить границу: сейчас не время для самонаказания. Важно: фраза-стоп не должна спорить с реальностью и убеждать тебя, что «всё прекрасно». Она должна только остановить разгон и вернуть тебя к фактам. Хорошие фразы звучат нейтрально и по-деловому.

Вот логика выбора фразы-стоп. Если твой внутренний обвинитель громкий и резкий, фраза должна быть короткой и твёрдой. Если ты реагируешь мягче, подойдёт более заботли-

вый тон. Если ты часто уходишь в оправдания, фраза должна возвращать к задаче: «сначала разберусь». Если ты замираешь, фраза должна напоминать о шаге: «пауза, потом решу».

Один важный момент: мини-пауза не отменяет ответственность. Она отменяет автоматическое обвинение. После паузы ты сможешь решить, что делать: извиниться, уточнить, перенести, объяснить границы, исправить ошибку или оставить как есть. Но сначала — пауза, чтобы решение было твоим, а не продиктованным паникой и стыдом.

Сценарий применения. Представь: ты обещала подруге перезвонить вечером и не перезвонила. Утром видишь её сообщение: «Ты пропала». Внутри мгновенно: «Я ужасная. Я всех подвожу. Со мной невозможно дружить». Рука уже тянется писать длинное оправдание.

Поймай первые секунды по маркеру: слово «ужасная» в голове и напряжение в груди. Сразу сделай мини-паузу: один вдох и длинный выдох. Затем счёт до пяти. Потом фраза-стоп: «Стоп. Сначала факты». Этого достаточно.

Дальше (уже после паузы) ты смотришь на факты: «Я не перезвонила. Причина: устала и уснула / закрутилась. Подруга расстроилась или просто уточняет». Теперь ты отвечаешь не из самонаказания, а из ясности. Коротко и по делу: «Вче-

ра не перезвонила — уснула. Понимаю, что это неприятно. Могу сегодня в (время) созвониться или завтра утром — как тебе удобнее». Ты не унижаешь себя и не исчезаешь. Ты признаёшь факт и предлагаешь шаг.

Чтобы подобрать фразы-стоп под твой стиль речи, попроси ИИ сделать заготовки. Тебе нужны 3–5 вариантов, чтобы выбрать те, которые звучат естественно. Вот готовый запрос, просто подставь слова в скобках:

«Составь 5 коротких фраз-пауз (2–6 слов), которые останавливают самокритику и звучат в моём стиле речи: (опиши стиль: “строго и кратко” / “мягко и заботливо” / “иронично, но без унижения”). Контекст: я обычно начинаю ругать себя, когда (ситуации: “не отвечаю вовремя”, “говорю нет”, “ошибаюсь на работе”). Фразы должны быть нейтральными, без “всё хорошо” и без обвинений. Дай варианты разной жёсткости».

Если хочешь, добавь ещё одну строку, чтобы ИИ попал точнее: «Я не люблю слова (перечисли), мне подходят слова (перечисли)». Потом выбери одну фразу и потренируй её неделю: не десять разных, а одну — чтобы она стала автоматической.

Запомни и попробуй применить:

- Лови старт самокритики по 2–3 своим маркерам в первые секунды.
- Вставляй мини-паузу: один выдох, счёт до 5 или короткая фраза-стоп.
- Попроси ИИ дать 3–5 фраз-пауз под твой стиль и выбери одну, которая звучит твоими словами.

Глава 8. Фразы-стопы против внутреннего обвинителя

- Подбери 5–7 коротких фраз, которые останавливают поток самокритики
- Протестируй, какие фразы тебе легче всего произнести вслух или про себя
- Используй ИИ, чтобы адаптировать фразы-стопы под разные ситуации

Иногда самокритика включается мгновенно. Ты только увидела сообщение от начальницы, услышала недовольный тон партнёра или вспомнила, что не перезвонила маме — и внутри уже пошёл поток: «Опять всё испортила», «Нормальные так не делают», «С тобой невозможно». В этот момент сложно думать спокойно: будто в голове включили радио, которое обвиняет без пауз. И даже если ты понимаешь, что это перебор, остановить не получается — слова продолжают крутиться сами.

Ключевой принцип такой: самокритику проще остановить короткой заранее выбранной фразой, чем пытаться переубедить себя длинными рассуждениями. Фраза-стоп — это короткая реплика, которая прерывает внутреннее обвинение и возвращает тебя к фактам и следующему шагу. Она не обя-

зана быть «правильной» или «очень доброй». Её задача — поставить паузу.

Фразы-стопы работают как переключатель. У внутреннего обвинителя обычно есть разгон: он начинает с одного укола и быстро наращивает громкость, добавляет обобщения («всегда», «никогда»), ярлыки («ленивая», «плохая»), предсказания («всё кончится плохо»). Если не вмешаться, он ведёт к действию из стыда: оправдываться, нападать, замереть, отменить планы, наказать себя.

Фраза-стоп вставляется в самом начале или в середине потока и делает одну простую вещь: прекращает обсуждение личности и возвращает тебя к реальности — что произошло и что можно сделать.

Чтобы это работало, фраза должна быть короткой и произносимой. Не лозунгом и не лекцией. Лучше 3–7 слов, которые легко сказать даже на эмоциях.

Ещё важный момент: фраза-стоп не спорит с обвинителем «на его поле». Она не доказывает, что ты идеальна. Она обозначает границу: «я не разговариваю с собой в таком тоне» или «стоп, сначала факты». После неё тебе проще перейти к следующему действию: сделать паузу, записать факты, выбрать один маленький шаг.

Ниже — набор коротких фраз, из которых можно выбрать свои 5–7. Возьми те, которые звучат естественно, и оставь остальные.

- «Стоп. Это самокритика, не факт».
- «Я не разговариваю с собой так».
- «Сейчас мне нужна поддержка, не наказание».
- «Факты сначала. Оценки потом».
- «Я могу ошибаться и исправлять».
- «Достаточно. Вернусь к делу».
- «Сделаю один следующий шаг».

Дальше важно протестировать, какие фразы тебе легче произнести — вслух или про себя. Не выбирай самые красивые. Выбирай те, которые реально выходят изо рта, когда ты устала или злишься. Сделай короткую проверку на практике.

- 1) Выбери 3 фразы из списка и произнеси их вслух по два раза. Отметь, где язык запинается, а где звучит нормально.
- 2) Представь типичную ситуацию, где ты себя обвиняешь (например, опоздала, не ответила, сорвалась). Произнеси фразу про себя. Проверь: она помогает поставить паузу или вызывает сопротивление?
- 3) Оставь 1–2 фразы «на тяжёлый момент» (самые простые) и 1–2 «на спокойный момент» (когда ты готова к более

мягкой поддержке).

Обычно легче всего работают фразы двух типов. Первый тип — жёсткая остановка: «Стоп», «Достаточно», «Не сейчас». Второй — переключение на задачу: «Факты», «Следующий шаг», «Что я могу сделать». Если тебе трудно говорить с собой мягко, начни с нейтральных и деловых формулировок. Мягкость можно добавить позже.

ИИ удобно использовать, чтобы адаптировать фразы-стопы под разные ситуации и под твой стиль речи. Тебе не нужно придумывать «правильные слова» в одиночку. Важно только не вводить личные данные: не пиши фамилии, адреса, названия компании. Замени на «коллега», «руководитель», «родственница».

Вот готовые запросы, которые помогут:

«Составь 7 коротких фраз-стопов против самокритики в стиле (нейтрально/строго/мягко). Условия: 3–7 слов, без “ты должна”, без морали. Ситуация: (опиши в 1–2 предложениях без личных данных).»

«У меня фраза-стоп: “(твоя фраза)”. Сделай 5 вариантов короче и проще, чтобы их было легко сказать на эмоциях. Без сложных слов.»

«Подбери по 2 фразы-стопа для трёх случаев: 1) я ошиблась на работе, 2) конфликт с партнёром, 3) чувство вины перед семьёй. Фразы должны быть произносимыми вслух и без самообесценивания.»

Один цельный сценарий, как это может выглядеть. Ты отправила отчёт и через час увидела сообщение: «Нужно переделать. Есть ошибки». Внутри сразу: «Я безответственная, меня скоро уволят, я всё порчу». Ты ловишь первое обобщение «я безответственная» и говоришь про себя: «Стоп. Это самокритика, не факт». Затем добавляешь вторую, более деловую: «Факты сначала».

Открываешь сообщение и выписываешь три факта: что именно нужно исправить, к какому сроку, что непонятно. После этого выбираешь один следующий шаг: «Сейчас уточню один вопрос». Пишешь коротко: «Поняла. Уточни, пожалуйста, в пункте 2 нужно заменить цифры на новые или пересчитать формулу?» Самокритика может ещё шуметь фоном, но она уже не управляет твоими действиями: ты поставила паузу и вернулась к задаче.

Запомни и попробуй применить в ближайшие дни:
— Выбери свои 5–7 фраз-стопов и держи их под рукой (в заметках или на бумаге).

— Протестируй произносимость: оставь только те, которые легко сказать вслух или про себя.

— Попроси ИИ сделать варианты под твои ситуации и стиль речи, чтобы фразы звучали «по-твоему», а не как чужие советы.

Глава 9. Перепроверка фактов вместо самобичевания

— Научись отделять факты от интерпретаций и оценок

— Составь список вопросов для проверки: «что я точно знаю?», «что я додумываю?»

— Попроси ИИ помочь переписать обвиняющие мысли в формат проверки фактов

Иногда чувство вины накрывает так быстро, что кажется: «всё ясно, я виновата». Ты вспоминаешь разговор, сообщение, свой тон, паузу, опоздание — и внутри запускается разбор полётов. Самокритика звучит убедительно, потому что говорит уверенно и без сомнений. В итоге ты можешь извиняться лишний раз, соглашаться на неудобное или наказывать себя молчанием и отказом от отдыха, хотя до конца не понимаешь, что именно произошло и за что ты себя судишь.

Ключевой принцип здесь простой: прежде чем обвинять себя, отдели факты от интерпретаций. Факты — это то, что можно проверить: что было сказано, что сделано, какие были договорённости, время, конкретные действия. Интерпретации — это твои выводы о смысле: «она обиделась», «я подвела», «я плохая», «я должна была догадаться». Оценки — это ярлыки вроде «ужасно», «стыдно», «нормальная так не

делает». Самобичевание обычно строится не на фактах, а на интерпретациях и оценках, которые выглядят как факты, но ими не являются.

Как это работает на практике. Внутренний обвинитель часто смешивает три слоя в одну фразу. Например: «Я не ответила сразу — значит, мне всё равно — значит, я плохая подруга». Здесь факт только один: «я не ответила сразу». Остальное — цепочка предположений и ярлыков. Когда ты разделяешь слои, у тебя появляется выбор: уточнить, проверить, исправить то, что реально в твоей зоне ответственности, и не тащить на себе лишнее.

Сделай короткую перепроверку в три шага.

Сначала выпиши ситуацию одной строкой, максимально нейтрально, как для протокола. Без «ужасно», «как всегда», «я идиотка». Например: «Я увидела сообщение в 14:00 и ответила в 19:30».

Потом раздели мысли на две колонки: «факты» и «мои версии». В «факты» попадает только то, что ты точно знаешь. В «версии» — всё, что ты предполагаешь о чувствах других, о последствиях, о том, «как надо было». Часто уже на этом этапе становится легче: ты видишь, что уверенность «я виновата» держалась на догадках.

И третий шаг — проверочные вопросы. Это твой маленький список, который ты используешь каждый раз, когда накрывает обвинение. Держи его коротким, чтобы реально применять.

Вот базовый набор вопросов для проверки:

- Что я точно знаю? Какие есть конкретные слова, действия, договорённости, время, сообщения?
- Что я додумываю? Какие выводы я делаю без подтверждений?
- Какие есть другие объяснения, кроме «я плохая/виновата»?
- Что в этой ситуации в моей ответственности, а что — не в моей? (Например, мой ответ — да; чужое настроение — нет.)
- Что я могу уточнить напрямую, вместо того чтобы гадать?
- Какой один небольшой шаг исправит то, что реально можно исправить?

Эти вопросы не оправдывают и не обвиняют. Они возвращают тебя в реальность: что произошло, что известно, что неизвестно. И уже из реальности проще действовать спокойно.

Если в моменте трудно самой отделить факты от самокритики, подключи ИИ как «редактора». Его задача — не оценивать тебя, а переписать обвиняющие мысли в формат проверки фактов: что известно, что требует уточнения, какие вопросы задать. Важно: не отправляй личные данные. Обезличь: «подруга», «коллега», «партнёр», без имён, адресов, названий компаний.

Сценарий. Ты договорилась с подругой встретиться в субботу, но утром проснулась без сил и написала: «Я не смогу, извини». Подруга ответила коротко: «Понятно». И внутри сразу: «Я ужасная. Я всех подвожу. Она теперь точно злится. Я эгоистка».

Остановись и сделай перепроверку.

Нейтральная запись: «В субботу утром я отменила встречу. Подруга ответила “Понятно”».

Факты:

- Встреча была запланирована.
- Я написала, что не смогу.
- В ответ пришло слово «Понятно».

Мои версии и оценки:

- «Она злится».

- «Я подвела».
- «Я эгоистка».
- «Теперь отношения испорчены».

Дальше — вопросы:

- Что я точно знаю о её чувствах? (Ничего, кроме короткого ответа.)
- Что я додумываю? (Что она злится и будет меня избегать.)
- Какие другие объяснения? (Она занята; она расстроилась, но не злится; ей нужно время; ей просто нечего добавить.)
- Что в моей ответственности? (Сообщить заранее, предложить другой день, признать неудобство.)
- Что я могу уточнить? (Спросить, как ей, и предложить перенос.)

Теперь подключи ИИ, чтобы перевести самокритику в проверку фактов. Пример запроса:

«Помоги переписать мои обвиняющие мысли в формат проверки фактов.

Ситуация (без личных данных): (кратко опиши, что произошло).

Моя мысль: “(вставь самокритику)”.

Сделай так:

- 1) отдели факты от моих предположений,
- 2) составь 5 вопросов «что я точно знаю/что додумы-
ваю/что можно уточнить»,
- 3) предложи 2 нейтральные фразы, которыми я могу на-
писать человеку, чтобы уточнить и предложить решение.»

ИИ может вернуть, например, такие нейтральные фразы:

- «Вижу, что мой перенос мог быть неприятным. Как ты? Хочешь выбрать другой день?»
- «Я отменила встречу в последний момент, понимаю, что это неудобно. Давай договоримся на (день/время), если тебе подходит.»

Ты не заставляешь себя «не чувствовать вину». Ты просто перестаёшь строить приговор на догадках. Вина становится сигналом: «проверь, есть ли факт нарушения догово-
рённости и что можно исправить», а не поводом объявить себя плохой.

Запомни и попробуй применить:

- Когда накрывает самокритика, сначала отдели факт от версии: один факт — одна строка.
- Держи под рукой короткий список вопросов «что я точно знаю?» и «что я додумываю?» и пройди по нему до извинений и самообвинений.
- Используй ИИ, чтобы переписать обвиняющие мысли в

формат проверки фактов и получить нейтральные вопросы и фразы для уточнения.

Глава 10. Замена обвинений на наблюдения

— Переформулируй «я ужасная» в конкретное описание действия без ярлыков

— Отработай шаблон: «в этой ситуации я сделала... и это привело к...»

— Используй ИИ, чтобы потренироваться на 5–7 примерах из твоей жизни

Иногда ошибка или неловкий момент запускают внутри короткую фразу-ярлык: «я ужасная», «я безответственная», «я всё испортила». Кажется, что это честная самооценка, и что если себя «пожестче» назвать, то станет легче исправить-ся. Но обычно происходит другое: внутри становится тяжело, появляется стыд, и вместо действий хочется спрятаться, оправдываться или бесконечно прокручивать ситуацию.

Ключевой принцип простой: заменяй обвинения на наблюдения. Обвинение — это ярлык про тебя целиком («я плохая»). Наблюдение — это конкретное описание того, что ты сделала или не сделала, без оценки личности. Наблюдение не оправдывает и не обесценивает, оно даёт опору: с конкретикой можно что-то сделать, с ярлыком — нет.

Когда ты говоришь «я ужасная», мозг слышит приговор без деталей. Внутренний диалог становится похож на суд: есть «виноватая», но нет ясности, что именно произошло и что менять. Наблюдение возвращает факты. Факты легче проверить, уточнить, обсудить и исправить.

Чтобы перейти от ярлыка к наблюдению, тебе нужно сделать три шага.

Первый — поймать ярлык. Он обычно звучит как характеристика личности: «ленивая», «плохая мать», «неадекватная», «токсичная», «нормальные так не делают». Как только заметила такую формулировку, остановись и скажи себе: «Это ярлык. Мне нужны факты».

Второй — переформулировать ярлык в действие. Спроси: «Что именно я сделала/сказала/не сделала?» Не «какая я», а «что произошло». Примеры перевода:

«Я ужасная» → «Я повысила голос на ребёнка» или «Я забыла про обещание» или «Я не ответила на сообщение два дня».

«Я безответственная» → «Я не проверила сроки и отправила позже» или «Я не записала задачу и пропустила».

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.