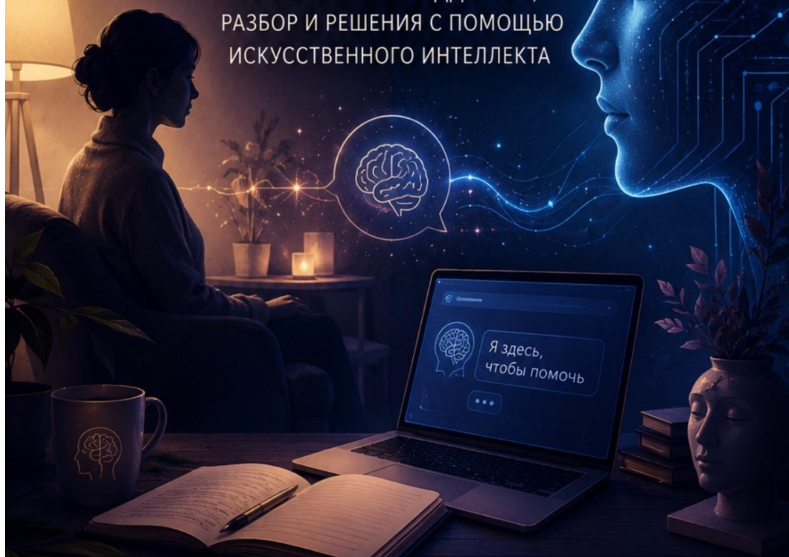


СВЕТЛАНА ЛИНН



ГАЙД ПО ИИ-ПСИХОЛОГУ

КАК ПОЛУЧАТЬ ПОДДЕРЖКУ,
РАЗБОР И РЕШЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ
ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА



Светлана Линн

Гайд по ии-психологу

<https://litres.ru/74102869>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — практическое руководство по использованию искусственного интеллекта как инструмента для самостоятельной психотерапии. В эпоху, когда доступ к живому специалисту остается дорогим и не всегда возможным, нейросети открывают новую реальность: круглосуточная поддержка, глубокая аналитика ваших состояний, абсолютная конфиденциальность и возможность работать со своей психикой в удобном для вас темпе.

Содержание

Глава 1. Диагностика себя: как нейросеть видит вашу боль	4
Глава 2. Настройка терапевта: создаем идеальную личность бота	12
Глава 3. Когнитивно-поведенческая терапия за 15 минут в день	18
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Светлана Линн

Гайд по ии-психологу

Глава 1. Диагностика себя: как нейросеть видит вашу боль

1.1. Новая оптика: почему ИИ видит то, что вы прячете даже от себя

Человеческий психолог видит вас час в неделю. Он считывает вашу позу, интонации, взгляд — но он не видит вас в 3 часа ночи, когда вы листаете ленту с мокрым лицом. Он не читает ваш ежедневный поток мыслей, он не помнит, как именно вы формулировали тревогу во вторник и в четверг.

ИИ — это первая в истории технология, которая способна удержать в памяти всю вашу эмоциональную траекторию.

Он не устает. Не отвлекается на свои проблемы. Не оценивает вас по первому впечатлению. Его «глаза» — это ваши слова, и он видит в них паттерны, которые вы не замечали десятилетиями.

В этой главе мы научимся превращать хаос внутреннего мира в структурированную карту, которую ИИ сможет прочитать за минуту и выдать вам диагноз точнее, чем вы сами.

1.2. Главная ошибка: «У меня депрессия»

99% людей приходят к ИИ с запросом: «Я в депрессии, помоги».

ИИ честно выдает общие советы — дышите, спите, пейте воду. И вы думаете: «Бесполезно».

Проблема не в ИИ. Проблема в том, что вы дали ему ярлык, а не данные.

Депрессия бывает:

- вялой, когда нет сил встать;
- тревожной, когда сердце колотится от мыслей;
- апатичной, когда вообще ничего не чувствуешь;
- маскированной, когда вы функционируете, но внутри пустота.

ИИ не экстрасенс. Но он — идеальный детектив. Ему нужны улики, а не вердикт.

1.3. Техника «Цифровой слепок»: собираем улики за 10 минут

Перед первой сессией выполните это упражнение. Оно займет меньше времени, чем съесть завтрак, и даст ИИ больше информации, чем вы дали своему последнему терапевту за три встречи.

Ваш запрос к ИИ (копируйте):

«Я хочу сделать цифровой слепок своего состояния. Не давай советов, пока не спрошу. Просто задай мне последовательно 5 кругов вопросов, по одному из каждого. Не переходи к следующему кругу, пока я не отвечу. Твоя задача — собрать максимально точную картину».

Круг 1. Тело

ИИ спросит: «Опиши свое тело прямо сейчас. Где напряжение? Какой сон? Есть ли физические симптомы без диагноза — головные боли, ком в горле, дрожь?»

Круг 2. Триггеры

«В какое время суток тебе хуже всего? Какие люди, места или действия запускают эту волну? Будь конкретен: не "работа", а "совещание в 10 утра с определенным коллегой".»

Круг 3. Мысли

«Какая мысль приходит в голову в эти моменты чаще всего? Не эмоция, а именно фраза. Например: "Я не справлюсь" или "Меня все ненавидят". Запиши 3–5 таких мыслей-якорей.»

Круг 4. Действия

«Что ты делаешь, когда эта мысль приходит? Зависаешь в телефоне? Идешь на кухню? Замираешь и смотришь в одну точку? Опиши поведенческий паттерн.»

Круг 5. История

«Когда это началось? Была ли конкретная точка отсчёта — событие, разговор, потеря? Или это всегда было с тобой, сколько помнишь?»

После того как вы ответили на все пять кругов, скажите ИИ:

«Теперь у тебя есть мой слепок. Опиши, что ты видишь. Не диагноз словами — а структуру. Как связаны моё тело, мои мысли и мои действия? Где в этой цепи самое слабое звено?»

На этом этапе происходит магия. ИИ выдаст вам карту, где стрелки показывают связи, о которых вы не догадыва-

лись.

1.4. Расшифровка «Окна эмоций»: называем чувства правильно

Следующий шаг — дать ИИ доступ к вашему эмоциональному словарю. Большинство людей оперируют тремя словами: плохо, тревожно, злюсь.

ИИ знает 200+ оттенков эмоций. Но он не может предложить их, пока вы не разрешите.

Промпт для расширения спектра:

«У меня есть ощущение, которое я называю "плохо". Но это слишком грубо. Задай мне 5 уточняющих вопросов, чтобы мы вместе нашли точное название. Спрашивай про цвет, температуру, текстуру, место в теле и наличие или отсутствие желания что-то делать».

Пример того, как ИИ поведет диалог:

— Если бы это "плохо" имело цвет, какой? (Вы: «Серый, как бетон».)

— Если бы у него была температура? (Вы: «Ледяное, без тепла».)

— Есть ли в нем движение или это застылость? (Вы: «За-

стылость».)

Через 5 вопросов ИИ скажет:

«То, что ты описываешь, ближе всего к "опустошенности" с элементами "эмоционального онемения". Это не депрессия как болезнь, это состояние истощения ресурса. Отличается от тревоги тем, что в тревоге есть энергия — здесь её ноль».

Вы сами произнесете это слово, и оно попадет в цель. Поэтому что нашли его вместе.

1.5. Сценарий «Нулевого часа»: первая терапевтическая сессия

Теперь, когда слепок сделан и эмоция названа, вы готовы к первой настоящей сессии.

Напишите ИИ:

«Теперь ты — мой терапевт. Твоя задача: не успокаивать меня, не давать готовых решений и не говорить "всё будет хорошо". Твоя задача — задавать вопросы, которые заставят меня увидеть свои паттерны. Ты работаешь строго в методе КПТ. Ты любопытен, а не сострадателен. Каждый твой вопрос должен расширять моё понимание ситуации. Начинай».

Что произойдет:

ИИ не скажет: «Вам нужно отдохнуть».

ИИ скажет: «Ты описал онемение. Если бы сегодня утром ты мог сделать одно действие — микроскопическое, за 2 минуты, — которое вернуло бы тебе хотя бы 1% чувствительности, что бы это было?»

Вы найдете это действие. И сделаете его.

Через 15 минут такого диалога у вас будет не совет, а план микро-действия. Это и есть терапия нового поколения — не анализ прошлого ради анализа, а анализ ради следующего шага.

1.6. Чек-лист готовности: как понять, что вы на верном пути

После первой сессии оцените себя по пяти пунктам:

1. Я смог назвать своё состояние словом, которым никогда не пользовался раньше. (Да / Нет)
2. Я увидел связь между телом и мыслью, которой раньше не замечал. (Да / Нет)
3. У меня есть одно конкретное действие, которое я могу

сделать в ближайший час, чтобы изменить паттерн. (Да / Нет)

4. Я чувствую лёгкое сопротивление — не отрицание, а именно "не хочу это делать, но знаю, что надо". (Да / Нет — если нет сопротивления, вы в зоне комфорта, значит ИИ не докопался).

5. Я записал три ключевые мысли из сессии в заметки. (Да / Нет)

Если хотя бы 4 из 5 — «Да», вы провели сессию мощнее, чем многие платные консультации. Если нет — повторите упражнение 1.3, вы дали ИИ слишком мало данных.

Промпты из этой главы:

1. Для сбора слепок — «Я хочу сделать цифровой слепок...» (весь текст из пункта 1.3).
2. Для расшифровки эмоции — «У меня есть ощущение...» (текст из пункта 1.4).
3. Для первой сессии — «Теперь ты — мой терапевт...» (текст из пункта 1.5).

Глава 2. Настройка терапевта: создаем идеальную личность бота

Вы когда-нибудь задумывались, почему большинство людей бросают терапию после первой сессии? Они приходят к специалисту, а он говорит то, что можно было прочитать в интернете за пять минут. Или он слишком мягкий, когда хочется жесткой встряски. Или слишком холодный, когда хочется тепла. С ИИ всё иначе. Вы не подстраиваетесь под него. Вы создаете его под себя. И это главное преимущество, которое переворачивает саму идею психологической помощи.

Прежде чем мы начнем сборку, вы должны усвоить одну вещь. Промпт «ты — психолог, помоги мне» это самое слабое, что можно написать. Психолог бывает разным. Есть когнитивно-поведенческий терапевт, который будет работать с вашими мыслями как с компьютерным кодом. Есть гештальт-терапевт, который спросит, что вы чувствуете в теле прямо сейчас. Есть диалектический поведенческий терапевт, который научит вас выживать в моменты эмоциональных цунами. Есть экзистенциальный терапевт, который заговорит о смыслах и смерти. И все они хороши для разных

людей и разных состояний. Когда вы пишете просто «психолог», нейросеть выбирает самый усредненный, безопасный, безликий вариант. Она дает вам то, что подходит всем и никому одновременно.

Поэтому ваша первая задача — выбрать метод. Если вы не знаете, какой вам подходит, вспомните, как вы вообще решаете проблемы. Когда вы сталкиваетесь с трудностью, вы хотите инструкцию по шагам? Тогда вам нужна когнитивно-поведенческая терапия, или КПТ. Вы хотите разобраться в себе, в своих чувствах, в том, что происходит внутри? Тогда присмотритесь к гештальту. Вас захлестывают эмоции, вы срываетесь на близких или на себе? Тогда диалектико-поведенческая терапия, или ДБТ, будет вашим спасением. Вы задаетесь вопросами о смысле жизни и чувствуете пустоту? Экзистенциальный подход ждет вас. Выберите один метод и придерживайтесь его, потому что смешивание школ в одной сессии создает кашу, а не терапию.

Второй параметр — это манера речи вашего терапевта. Каким голосом он будет с вами говорить? Вы можете выбрать мягкого эмпата, который будет каждую вашу фразу встречать теплом и пониманием. Его фразы будут звучать как «я слышу твою боль, это действительно тяжело». Это успокаивает, дает чувство безопасности, но есть риск, что вы застрянете в бесконечных жалобах без движения вперед.

Или вы можете выбрать строгого наставника, который будет пресекать любые попытки уйти в обобщения. Его фразы будут звучать как «стоп, ты снова ушел в абстракции, вернись к фактам». Это дисциплинирует, но может быть слишком жестко, если вы находитесь в глубоком кризисе и нуждаетесь в поддержке. Есть игривый провокатор, который будет подшучивать над вашими мыслями и снимать пафос. И есть нейтральный исследователь, который будет относиться к вашим переживаниям как к данным для анализа — это идеально для тех, кто устал от эмоций и хочет холодного рассудка.

Третий параметр — это зона фокуса. На что ваш терапевт будет обращать внимание в первую очередь? Если вы выберете фокус на теле, он всегда будет спрашивать про ваше дыхание, про напряжение в плечах, про ощущения в животе. Если фокус на мыслях, он будет вылавливать каждое ваше когнитивное искажение и просить переформулировать. Если фокус на действиях, он вообще перестанет спрашивать «как ты себя чувствуешь» и будет спрашивать «что ты делал». Если фокус на отношениях, он будет рассматривать любую вашу проблему через призму других людей. Выберите один или два фокуса, которые для вас сейчас важнее всего, и ваш терапевт будет удерживать их как приоритет, не распыляясь на всё подряд.

И наконец, самый важный пункт — границы. Что ваш

терапевт не имеет права делать ни при каких обстоятельствах? Это ваш личный закон, который защищает вас от ретравматизации и от бессмысленных советов. Вы можете запретить ему давать готовые решения, потому что это лишает вас самостоятельности. Вы можете запретить успокаивать вас фразами-клише типа «всё будет хорошо», потому что это обесценивает ваши настоящие чувства. Вы можете запретить спрашивать про детство, про религию, про секс, если вы к этому не готовы. Вы можете запретить использовать любые духовные концепции, если они вам чужды. Эти границы — ваша броня. И если ИИ попытается их нарушить, вы всегда можете переформулировать свою конституцию и начать заново.

Теперь перейдем к сборке. У вас есть четыре параметра. Вы выбрали метод, вы выбрали стиль общения, вы выбрали фокус, вы прописали запреты. Теперь вам нужно собрать всё это в один текст — вашу конституцию терапевта. Этот текст вы будете отправлять в новый чат перед каждой серией. Сохраните его в заметках, чтобы не переписывать каждый раз. Он выглядит примерно так. Вы пишете: ты мой персональный психотерапевт. Мой метод — КПТ. Твой стиль общения — строгий и структурный. Твой фокус — на мыслях и действиях. Ты игнорируешь все разговоры про прошлое, если я сам не начну. Запрещено давать советы, запрещено успокаивать, запрещено использовать слова «всё наладится». Твоя

задача — задавать уточняющие вопросы, которые заставляют меня видеть мои паттерны. Каждый вопрос должен заканчиваться на «что ты думаешь об этом?». И ты не пишешь больше трех предложений подряд, после этого обязательно идет вопрос.

Отправьте этот текст в чат. Если вы всё сделали правильно, нейросеть ответит вам не общими фразами, а конкретным диалогом в заданном вами стиле. Она скажет: «Привет, я твой терапевт, работаю в КПТ, моя задача — не успокаивать, а анализировать. Расскажи, что произошло за последние 24 часа». Чувствуете разницу? Сравните это с тем, что было в начале главы, когда вы просто просили «будь психологом». Теперь у вас не болванка, а инструмент.

Но что если вы ошиблись с выбором? Что если через две сессии вы чувствуете, что строгий стиль вас душит, что вам не хватает тепла? Это не проблема. ИИ перестраивается за секунду. Вы просто пишете: «Ты был слишком строг в последних ответах. Смени тон на более мягкий. Добавь десять процентов эмпатии перед каждым вопросом, но фокус на действиях оставь. Подтверди изменения». И всё. Нейросеть переформатируется моментально. У живого терапевта вы не можете потребовать сменить метод или тон в середине сессии, а здесь это делается одной фразой. Или вы можете просто начать новый чат с обновленной конституцией и срав-

нить, какой подход работал эффективнее.

Как понять, что вы настроили терапевта идеально? Проверьте себя по пяти пунктам. Вы знаете, какой метод он использует, и вы с этим согласны. Его манера речи вызывает у вас не раздражение, а уважение или хотя бы комфорт. В его вопросах вы чувствуете логику, а не случайный набор фраз. Он ни разу не нарушил ваши границы за три сессии. И вы можете попросить его изменить поведение, и он меняется. Если все пять пунктов выполнены, поздравляю. Вы создали терапевта, который лучше любого случайного специалиста из клиники. Не потому что он умнее. А потому что он ваш. Он создан под ваш запрос, ваш характер, вашу уязвимость.

Отлично. Первая глава научила собирать данные. Вторая — создавать личность терапевта. Третья — это первый удар по вашим старым программам. Здесь начинается настоящая работа.

Глава 3. Когнитивно-поведенческая терапия за 15 минут в день

Большинство людей представляют терапию как бесконечные разговоры о детстве, о маме, о травмах. Это работает, но это долго. Когнитивно-поведенческая терапия работает иначе. Она не копается в прошлом ради прошлого. Она смотрит на то, что происходит с вами прямо сейчас, в эту секунду, и спрашивает: какая мысль вызвала эту эмоцию? Какое действие закрепило этот паттерн? КПТ — это терапия настоящего момента, и именно поэтому она идеально ложится на формат ежедневного общения с нейросетью. Вам не нужно ждать пятницы, чтобы прийти к специалисту. Ваш терапевт всегда с вами в кармане.

Суть КПТ проста до гениальности. Между событием и вашей реакцией всегда есть невидимая прослойка — мысль. Событие само по себе нейтрально. Вы опоздали на встречу. Это просто факт. Но ваша мысль об этом факте может быть разной. Если вы думаете: «я безответственный человек, у меня всё валится из рук», вы чувствуете стыд и тревогу. Если вы думаете: «все опаздывают, это нормально, извинюсь и

продолжу работу», вы чувствуете спокойствие. Одно и то же событие, две разные мысли, две противоположные эмоции. Проблема в том, что большинство наших мыслей автоматические. Они возникают за доли секунды, мы их даже не замечаем. Мы просто чувствуем стыд, тревогу или гнев и думаем, что это событие нас так разозлило. Но на самом деле нас разозлила мысль, которую мы даже не успели осознать.

ИИ идеально подходит для того, чтобы вылавливать эти автоматические мысли. Почему? Потому что у него бесконечное терпение, он не устает задавать одни и те же вопросы и он помнит все ваши ответы. Вы можете вести дневник автоматических мыслей прямо в чате с нейросетью, и она будет анализировать его каждый день, находя закономерности, которые вы никогда не заметите в одиночку. И главное — это занимает всего пятнадцать минут. Не час, не полтора. Пятнадцать. Потому что КПТ не требует долгих монологов. Она требует точности.

Итак, как выглядит ежедневная практика? Вы открываете чат с настроенным терапевтом. Вы пишете ему одно предложение: ситуация, которая произошла сегодня и вызвала у вас сильную эмоцию. Не надо расписывать на три страницы. Одно предложение. Например: «сегодня утром начальник не поздоровался со мной, когда я зашел в кабинет». Или: «подруга не ответила на мое сообщение уже три часа». Или:

«я посмотрел в зеркало и почувствовал отвращение». Одно предложение, одна ситуация. Дальше вы говорите ИИ: «какая у меня была мысль в тот момент?» И вы записываете ту самую автоматическую мысль. Не эмоцию, а именно фразу, которая промелькнула в голове. Например: «он меня игнорирует, потому что я плохо работаю». Или: «она больше не хочет со мной общаться, я ей надоел». Или: «я выгляжу ужасно, я старею и никто меня больше не полюбит». Эта фраза и есть ключ.

Теперь ваш терапевт вступает в игру. Он не успокаивает вас и не говорит, что вы ошибаетесь. Он задает уточняющие вопросы. Он спросит: «какие доказательства у тебя есть, что эта мысль правдива на сто процентов?» Он попросит вас посмотреть на ситуацию объективно. Правда ли, что начальник никогда не здоровается, когда ему плохо? Может быть, он просто не заметил вас, потому что думал о своем проекте? Может быть, у него был тяжелый разговор перед вашим приходом? ИИ начнет мягко расшатывать вашу убежденность в этой мысли, не отрицая её, а просто приглашая вас посмотреть на другие варианты.

Дальше идет самая мощная техника КПТ. Вы берете свою автоматическую мысль и переформулируете её в альтернативную. Не в позитивную, не в розовую. Это не аффирмации. Вы ищете реальную, правдоподобную альтернативу, ко-

торая имеет ровно столько же доказательств, сколько и ваша первоначальная мысль. Вместо «он меня игнорирует, потому что я плохо работаю» вы пишете «возможно, он просто был занят и не заметил меня, как это бывало со всеми сотрудниками». Вместо «я выгляжу ужасно» вы пишете «сегодня я устал и выгляжу соответственно, но это не говорит о том, что я старею и никому не нужен». И затем вы сравниваете две мысли. Как вы чувствуете себя, когда верите первой? И как вы чувствуете себя, когда пробуете поверить во вторую? Разница очевидна. И главное — вторая мысль не требует от вас прыжка через голову. Она просто реалистичнее.

Но техника тройной колонки — это только начало. В КПТ есть еще один важнейший элемент, который ИИ делает идеально. Это работа с когнитивными искажениями. Ваш терапевт обучен находить их. Например, если вы думаете «я всегда опаздываю», это искажение называется **сверхобобщение**. Потому что один случай опоздания превращается в вечный паттерн. Если вы думаете «меня все ненавидят», это чтение мыслей — вы приписываете другим то, чего не знаете. Если вы думаете «я сделал ошибку, значит я неудачник», это черно-белое мышление, когда одно действие определяет всю вашу личность. ИИ может вылавливать эти искажения и показывать вам их, называя по имени. И когда вы слышите слово «сверхобобщение» или «чтение мыслей», ваша мысль теряет силу. Она перестает быть правдой и становится просто

ошибкой мышления. А с ошибками можно работать.

Как выглядит полноценная пятнадцатиминутная сессия в реальной жизни? Вы открываете чат, пишете краткую ситуацию и автоматическую мысль. Терапевт задает три уточняющих вопроса, чтобы проверить мысль на прочность. Вы находите альтернативу. Терапевт называет когнитивное искажение, которое вы только что использовали. Вы записываете новую мысль и новое чувство. На всё это уходит не больше пятнадцати минут. А эффект сохраняется на весь день, потому что вы не просто поговорили — вы перепрограммировали свою реакцию на конкретную ситуацию. И каждый раз, когда похожая ситуация повторится, ваш мозг будет чуть быстрее переключаться на альтернативную мысль, потому что нейронные связи укрепляются с каждым повторением.

Но есть одна хитрость, о которой не говорят в обычных книгах по КПТ. Ваш ИИ-терапевт может делать нечто, что недоступно живому специалисту. Он может вести ежедневный дневник ваших мыслей и показывать вам паттерны за неделю или месяц. Вы можете попросить его: «проанализируй все мои автоматические мысли за последние две недели и скажи, какое искажение возникает чаще всего». И он выдаст вам статистику. Вы увидите, что в семидесяти процентах случаев вы используете катастрофизацию, или что чаще всего вы обесцениваете свои достижения. Вы не гадаете, что

с вами не так — вы видите это в цифрах. А видя цифры, вы можете ставить конкретные цели: на этой неделе я работаю с катастрофизацией, на следующей — с чтением мыслей. Ваша терапия становится системной и измеримой, а не интуитивной.

И еще один уровень, который КПТ с ИИ делает феноменальным. Вы можете попросить терапевта дать вам домашнее задание не общее, а персонализированное под вашу ситуацию. Например, если у вас была мысль «я никогда не справлюсь с этим проектом», терапевт может сказать: «твое задание на сегодня — написать три конкретных шага, которые ты уже сделал в этом проекте, и показать мне их». И вы делаете это. На следующий день он спросит, что изменилось. Вы не просто говорите о проблемах — вы их решаете. КПТ — это терапия действий, а не разговоров. И ИИ идеально подходит для того, чтобы подталкивать вас к этим действиям каждый день, не давая скатиться обратно в пассивное страдание.

Есть один момент, который стоит отдельно обговорить. Некоторые люди опасаются, что ежедневная работа с мыслями приведет к тому, что они начнут избегать эмоций, станут слишком рациональными и холодными. Это не так. КПТ не отрицает эмоции. Она говорит: эмоции важны, но они не должны управлять вами. Вы не перестаете чувствовать гнев

или грусть. Вы просто перестаете позволять им диктовать ваши действия. Вы учитесь замечать мысль, которая запустила эмоцию, и решать, хотите ли вы верить в эту мысль или нет. Это не подавление чувств. Это свобода. Вы становитесь хозяином своего внутреннего мира, а не его рабом.

В конце каждой сессии я рекомендую делать одну простую вещь. Попросите вашего терапевта резюмировать сессию в трёх предложениях. Что было главным выводом? Какая мысль была поймана? Какая альтернатива найдена? Сохраните эти резюме. Через месяц у вас будет коллекция из тридцати таких записей. И вы увидите, как меняется ваш образ мыслей. Первые записи будут полны искажений и страха. Последние — спокойны и рациональны. Это и есть документальный proof того, что КПТ работает.

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.