

ЮЛИЯ ТИМАГИНА

ИИ ГОЛОВНОГО МОЗГА



Как использовать второй мозг
и не про*бать первый



Юлия Тимагина

ИИ головного мозга

«Автор»

2026

Тимагина Ю.

ИИ головного мозга / Ю. Тимагина — «Автор», 2026

Кажется, искусственный интеллект уже умеет почти всё. А мы только пытаемся понять, что теперь делать нам. ChatGPT пишет, анализирует, придумывает, объясняет, программирует и постепенно начинает выполнять за человека целые цепочки задач. Но если у нас появился второй мозг — что мы не должны отдать ему из первого? «ИИ головного мозга» — книга не про промты и не про то, как успеть изучить очередную нейросеть. Она про человека в мире ИИ. Почему с ИИ нам становится проще делать то, чего мы раньше не умели? Не начинаем ли мы меньше думать сами? Что останется ценным в человеке, когда машина умеет всё больше? Зачем нам по-прежнему нужны другие люди? Чему теперь учить детей? И какую жизнь строить, если возможностей становится гораздо больше? Второй мозг у нас уже появился. Теперь главное — не про*бать первый.

© Тимагина Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
ПРЕДИСЛОВИЕ	6
Кажется, всё происходит слишком быстро	6
ОГЛАВЛЕНИЕ	9
КАЖЕТСЯ, Я УЖЕ ОПОЗДАЛ	10
Мы невероятно быстро привыкаем к невозможному	11
Скорость чужих достижений	12
Вы не обязаны знать всё	13
Самая большая ошибка — пытаться догнать	14
ОСТАНОВИСЬ ЗДЕСЬ	15
«Я не знаю, что ему задавать»	16
БЕЗ НЕГО	17
ЗАБЕРИ С СОБОЙ	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Юлия Тимагина

ИИ головного мозга

Глава

Как использовать второй мозг и не про*бать первый

ПРЕДИСЛОВИЕ

Кажется, всё происходит слишком быстро

Если вам хотя бы раз за последний год казалось, что вы что-то про*бали, — эта книга для вас.

Пока вы работали, растили детей, строили отношения, платили ипотеку, пытались выспаться и просто жили свою обычную жизнь, вокруг как будто началось что-то огромное.

Искусственный интеллект. ChatGPT. Нейросети. Агенты. Автоматизации. Новые профессии. Исчезающие профессии.

Каждый день кто-нибудь выходит в интернет и сообщает, что будущее уже наступило.

Один человек за вечер сделал приложение. Другой заменил нейросетями половину команды. Третий говорит, что скоро программисты будут не нужны. Четвёртый — что не нужны будут маркетологи. Пятый уже заработал миллион. Шестой учит, как заработать свой.

И где-то между всем этим сидите вы и думаете:

«А я вообще успеваю?»

А иногда ещё неприятнее:

«Со мной всё нормально? Почему все как будто уже разобрались, а я нет?»

Я хочу начать эту книгу с очень простой вещи.

Я тоже иногда так думаю.

Хотя искусственный интеллект уже давно стал огромной частью моей жизни.

Я создаю с ним продукты, собираю ботов и приложения, автоматизирую процессы, использую его в работе и учу этому других. И всё равно иногда вижу человека, у которого «работают двадцать семь ИИ-агентов», и думаю: «Бл*ть. А у меня почему нет двадцати семи?» А потом вспоминаю, что вообще-то у меня есть жизнь.

Мне хочется другого.

Я хочу, чтобы благодаря искусственному интеллекту у меня осталось больше жизни.

И мне кажется, именно здесь начинается гораздо более интересный разговор.

Потому что вопрос уже не только в том, что сможет искусственный интеллект.

Он и так сможет до хрена.

Гораздо интереснее:

Что произойдёт с нами?

Что будет с нашей работой, когда один человек сможет делать то, для чего раньше требовалась команда?

Что будет с образованием, когда ребёнок получает правильный ответ за пять секунд?

Что будет с нашими мозгами, если нам всё реже придётся что-то вспоминать, формулировать, искать и даже придумывать самим?

Что станет с экспертами, если любую информацию можно получить бесплатно?

Что будет с отношениями, если искусственный интеллект всегда готов выслушать, никогда не занят, не осуждает и почти всегда знает, что ответить?

И есть ещё один вопрос, который лично меня волнует сильнее остальных:

А где во всём этом останусь я?

Не моя профессия. Не моё резюме. Не количество задач, которые я могу выполнить за день.

Я.

То, как я думаю. Как чувствую. Как дружу. Как люблю. Как ошибаюсь. Как придумываю. Как принимаю решения. Мои странности. Мои таланты. Мой вкус. Моя способность иногда сказать: «Не знаю. Мне надо подумать».

Самое интересное, что когда-то я сама была человеком, который вообще не понимал, что такое ChatGPT.

Я наткнулась на него через зарубежные социальные сети.

Увидела, как какой-то американский блогер показывает странную штуку, которой можно задать вопрос — и она отвечает. Причём отвечает так, будто понимает, о чём ты говоришь.

Я полезла разбираться. Всё было на английском: переводила, гуглила, искала обходные пути и пыталась понять, что вообще за штука передо мной.

А потом начала рассказывать об этом близким. И примерно получила:

«Юль, ну какая-то твоя очередная фигня».

Муж прекрасно работал без неё. Подруга прекрасно жила без неё. Никому особенно не хотелось разбираться в моей новой игрушке.

Пока однажды муж не сделал за пятнадцать минут то, что раньше отдавал другим людям и мог ждать неделями.

А подруга не поняла, что часть работы, за которую она платила другому человеку, теперь может сделать сама за несколько минут.

И вот тогда произошло самое интересное.

Им вдруг стало неважно, как называется технология.

Она решила их проблему.

Для меня это очень важная мысль.

Вам не нужно влюбляться в искусственный интеллект. Не нужно знать названия всех моделей и успевать за каждым обновлением. И совершенно точно не нужно превращать изучение ИИ в новую работу после работы.

Вам нужно понять другое: что эта штука может дать именно вам — и что вы при этом не готовы ей отдавать.

Потому что вместе с невероятными возможностями появилась одна довольно опасная роскошь.

Нам всё чаще становится необязательно думать самим.

Не знаешь, что написать — спроси ChatGPT. Не знаешь, что приготовить — спроси. Не понимаешь документ — спроси. Поссорился с мужем — спроси. Не знаешь, какую профессию выбрать — спроси. Не знаешь, что чувствуешь — тоже можно спросить.

А потом однажды появляется очень странный запрос:

«Как ты думаешь, чего я на самом деле хочу?»

И искусственный интеллект ответит. Он вообще почти всегда ответит.

Но должен ли он отвечать на всё?

Вот с этого вопроса для меня и началась эта книга.

Я не хочу учить вас здесь ста промптам. Через год половина из них может быть не нужна.

Не хочу рассказывать, куда нажать в очередном сервисе. К моменту, когда вы дочитаете книгу, кнопка вполне может оказаться уже в другом месте.

И я точно не собираюсь убеждать вас, что искусственный интеллект уничтожит человечество. Я этого не знаю. Как не знает сейчас никто.

Мне интересно другое.

Как жить рядом с интеллектом, который становится всё сильнее, и самому при этом не становиться слабее?

В этой книге мы поговорим о том, почему вам не нужно пытаться успеть за всем.

О том, действительно ли мы начинаем меньше думать.

О профессиях, которые будут меняться.

О том, почему в мире искусственного интеллекта ваши человеческие таланты могут стать важнее, а не бесполезнее.

О детях, которым придётся расти в мире, где правильный ответ почти всегда находится в кармане.

О людях, которые всё ещё будут нужны другим людям.

О том, что стоит отдать второму мозгу.

И о том, что я бы не отдавала ему никогда.

Мы будем пользоваться искусственным интеллектом прямо внутри этой книги. А иногда я специально буду просить вас его закрыть.

Где-то мы будем думать с ним. А где-то — принципиально без него.

Потому что мне хочется, чтобы к последней странице вы не просто лучше понимали искусственный интеллект.

Мне хочется, чтобы вы чуть лучше понимали себя рядом с ним.

Я не пишу эту книгу из будущего. У меня нет правильных ответов на всё.

Я нахожусь ровно здесь же. В 2026 году. В мире, который меняется быстрее, чем мы успеваем к нему привыкнуть.

Я тоже пробую. Ошибаюсь. Иногда охр*неваю от возможностей. Иногда устаю от очередной новости про ИИ.

Иногда отдаю ему задачу и думаю: «Как же я раньше жила без этой штуки?»

А иногда ловлю себя на другом: «Стоп. А это я вообще почему спросила у него? Я сама уже не могу подумать?»

Поэтому я не хочу идти впереди вас с флагом и рассказывать, каким будет будущее.

Давайте лучше пройдем эти несколько шагов рядом.

И попробуем разобраться в гораздо более важном вопросе.

Не: «Что искусственный интеллект сможет делать через пять лет?»

А:

Что через пять лет всё ещё должен уметь делать я?

Потому что второй мозг у нас, кажется, уже появился.

Теперь главное —

не про*бать первый.

Погнали.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Кажется, я уже опоздал

Почему невозможно успевать за будущим — и почему вам этого не нужно

2. Теперь можно почти всё. Но что делать именно вам?

Почему «я не умею» постепенно перестаёт быть препятствием

3. Кажется, мы начинаем меньше думать

Что происходит, когда ответ всегда под рукой

4. Что знают OpenAI и Google, чего пока не знаем мы

Куда на самом деле движется искусственный интеллект

5. Что останется вашим

О таланте и ценности человека, когда машина умеет всё больше

6. Человек всё ещё нужен человеку

Почему самый умный собеседник в мире не заменит другого человека

7. Один человек против корпорации

Почему ИИ впервые даёт маленьким игрокам возможности больших компаний

8. Чему теперь учить детей?

Что должен уметь ребёнок, когда правильный ответ всегда рядом

9. 2031: мир, который уже строят

OpenAI, Google, Microsoft, Meta и другие — и что их планы означают лично для вас
Финал. Теперь думайте сами

Дальше — без него.

КАЖЕТСЯ, Я УЖЕ ОПОЗДАЛ

Почему невозможно успевать за будущим — и почему вам этого не нужно

Я работаю с искусственным интеллектом каждый день. И всё равно иногда мне кажется, что я опоздала.

А потом открываю социальные сети и вижу очередного человека, который рассказывает, что на него работают 27 ИИ-агентов.

Если вы сейчас не знаете, что такое ИИ-агент, всё нормально. До этого мы ещё дойдём. Пока представьте цифрового помощника, которому можно поручить не один вопрос, а целую последовательность работы.

Двадцать семь.

И я ловлю себя на совершенно настоящей мысли: «Бл*ть. А у меня почему нет 27 агентов?»

На несколько минут я действительно могу почувствовать себя какой-то неполноценной. Я. Человек, который сам рассказывает другим людям про искусственный интеллект.

А потом возвращаю себя в реальность.

У меня есть моя жизнь. Моя семья. Моя работа. Мои проекты. Моя рутина. Мои задачи. Я использую искусственный интеллект там, где он действительно помогает решать мои вопросы. Что-то создаю. Чему-то учусь. Что-то автоматизирую. Что-то пока вообще не трогаю.

И мне не нужны 27 агентов только потому, что у какого-то человека в интернете их 27.

Возможно, мне сейчас нужны три. Возможно, один. А возможно, сегодня мне вообще не нужен ни один.

Даже если вы глубоко погрузитесь в искусственный интеллект, ощущение «все уже впереди меня» автоматически не исчезнет.

Потому что проблема здесь уже не в технологии. Она в сравнении.

Всегда найдётся человек, который знает больше. Быстрее внедрил. Больше автоматизировал. Запустил раньше. Заработал больше.

И если пытаться догнать всех, вы будете чувствовать себя отставшим всегда. Даже находясь впереди большинства.

Мы невероятно быстро привыкаем к невозможному

Раньше новая технология могла входить в нашу жизнь годами. Сейчас иногда проходит несколько месяцев между «Вау, он умеет это?» и «А почему он до сих пор не умеет вот это?»

Когда искусственный интеллект начал писать связные тексты, это казалось почти магией. Потом он начал создавать изображения. Слышать нас. Видеть экран. Писать код. Работать с файлами. Выполнять последовательности действий.

И каждый новый уровень сначала вызывает: «Них*я себе». А потом проходит совсем немного времени, и мы уже раздражённо спрашиваем: «Почему так долго?»

Наверное, это одна из самых человеческих способностей — очень быстро превращать чудо в бытовую функцию.

Скорость чужих достижений

Но вместе со скоростью технологий появилась другая скорость — скорость чужих достижений.

Мы никогда раньше не видели столько чужих результатов одновременно. Сегодня за пятнадцать минут можно увидеть десятки людей, которые богаче, продуктивнее, быстрее, технологичнее и, судя по их ленте, вообще никогда не сомневаются.

Мозгу совершенно плевать, что один строил бизнес десять лет. Второй показывает лучший месяц. Третий что-то недоговаривает. Четвёртый действительно очень талантлив. А пятого вам специально показал алгоритм, потому что такие истории удерживают внимание.

В голове это легко превращается в одну картинку: «Все куда-то ушли. Я остался».

А искусственный интеллект усилил это ощущение ещё сильнее, потому что теперь нам показывают не только чужой результат, но и скорость, с которой якобы можно его получить: сайт за час, приложение за вечер, контент на месяц за десять минут, бизнес почти без сотрудников.

Очень легко начать сравнивать чужой результат, упакованный для социальной сети, со своей обычной жизнью во вторник вечером.

Это соревнование невозможно выиграть.

Вы не обязаны знать всё

Есть вещь, которую я хочу разрешить вам прямо в первой главе.

Вы можете не знать, какая нейросеть вышла вчера.

Серьёзно.

Вы можете не знать половину названий, которыми забита ваша лента. Не понимать, чем один агент отличается от другого. Впервые открыть ChatGPT только после этой книги.

Проблема начинается не тогда, когда вы чего-то не знаете. Проблема начинается, когда страх не знать заставляет вас вообще ничего не пробовать.

Пытаться изучить искусственный интеллект целиком сейчас примерно так же бессмысленно, как пытаться изучить интернет целиком.

Вам не нужен весь искусственный интеллект. Вам нужна та его часть, которая способна изменить именно вашу жизнь.

Для предпринимателя это может быть анализ бизнеса. Для эксперта — контент и продукты. Для сотрудника — часы рутины, которые больше не обязательно делать руками. Для родителя — помощь с бытовыми вопросами и обучением. Для человека, который никогда не собирается создавать бизнес, — возможность разобраться в документах, спланировать поездку, объяснить сложную тему или наконец попробовать то, к чему раньше было страшно подступиться.

Не всем нужен ИИ-агент. Не всем нужен бот. Не всем нужно программирование. И уж точно не всем нужно срочно становиться «специалистом по нейросетям».

ИИ — не новая профессия для каждого человека. Это новый слой возможностей для огромного количества обычных жизней.

Самая большая ошибка — пытаться догнать

Представьте беговую дорожку, которая ускоряется каждый раз, когда вы начинаете бежать быстрее. Примерно так выглядит попытка «догнать искусственный интеллект».

Не получится. И дело не в вас.

Его невозможно догнать, потому что у него нет конечной точки.

Пока вы смотрите курс по одному инструменту, выходит обновление. Пока изучаете обновление, появляется конкурент. Пока сравниваете их, в один добавляют функцию другого. А потом выясняется, что задача, ради которой вы всё это изучали, теперь выполняется одной кнопкой.

Поэтому один из важных навыков ближайших лет будет звучать довольно странно: умение спокойно чего-то не знать.

Не хватать каждую новую технологию. Не пытаться быть первым во всём. Не путать информированность с развитием.

И задавать себе гораздо более скучный, но полезный вопрос: «Мне это зачем?»

Не: «Все используют агентов, мне тоже надо». А: «Какую мою проблему это решит?»

Не: «Все делают видео через новую модель». А: «Мне вообще сейчас нужно делать видео?»

Не: «Мне срочно надо научиться программировать с ИИ». А: «Есть ли у меня что-то, что я хочу создать?»

Это маленькая разница в формулировке. Но она возвращает главное действующее лицо на своё место.

Вас.

Не технология определяет, куда вам идти. Сначала вы выбираете направление. Потом смотрите, чем она может помочь.

ОСТАНОВИСЬ ЗДЕСЬ

Представьте, что завтра утром вы просыпаетесь и каким-то чудом идеально умеете пользоваться искусственным интеллектом. Вообще всем. Вам больше не нужно ничего изучать.

Что конкретно изменится в вашей жизни? Что вы начнёте делать? Что перестанете делать? Что создадите? На что у вас появится время?

Если на эти вопросы пока нет ответа, возможно, вам сейчас не нужен ещё один урок по ИИ.

Возможно, сначала нужно понять, чего вы хотите.

И нет. Пока не спрашивайте об этом ChatGPT.

«Я не знаю, что ему задавать»

Мне кажется, это одна из самых недооценённых фраз эпохи искусственного интеллекта.

Человеку дают инструмент, который способен помочь с огромным количеством задач. Он открывает окно диалога. Смотрит на мигающий курсор. И не знает, что написать.

На первый взгляд кажется, что проблема в незнании возможностей ИИ. Но иногда проблема глубже.

Мы сами давно не задавали себе вопрос, что именно хотим изменить.

Что меня бесит каждый день? Что отнимает время? Что я давно хочу попробовать? Чему хочу научиться? Какую идею откладываю? Где постоянно говорю «я не умею»? Где говорю «у меня нет времени»? Где привык к неудобству просто потому, что оно давно рядом?

Вот отсюда и начинается нормальная работа с искусственным интеллектом.

Не с изучения кнопок. С собственной жизни.

БЕЗ НЕГО

Возьмите лист бумаги. Не заметки в телефоне. Не ChatGPT. Просто лист.
И закончите три предложения:

1. Я хочу перестать тратить время на...

2. Я давно хочу попробовать...

3. Я не делаю это, потому что думаю, что не умею...

Не пытайтесь придумать умный ответ. Напишите первый настоящий.

Оставьте этот лист. Мы ещё к нему вернёмся.

Потому что дальше я собираюсь забрать у вас одну очень удобную фразу. Фразу, которой сама пользовалась огромное количество раз: «Я не умею».

И вот тут искусственный интеллект действительно начинает менять правила игры.

ЗАБЕРИ С СОБОЙ

Тебе не нужно догонять искусственный интеллект. Тебе нужно понять, куда ты хочешь с ним идти.

Когда в следующий раз увидите очередного человека, который уже «автоматизировал всю жизнь», «создал компанию с ИИ» и «заработал миллион за три дня», не спрашивайте: «Почему я ещё не там?»

Спросите: «А мне вообще туда?»

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.