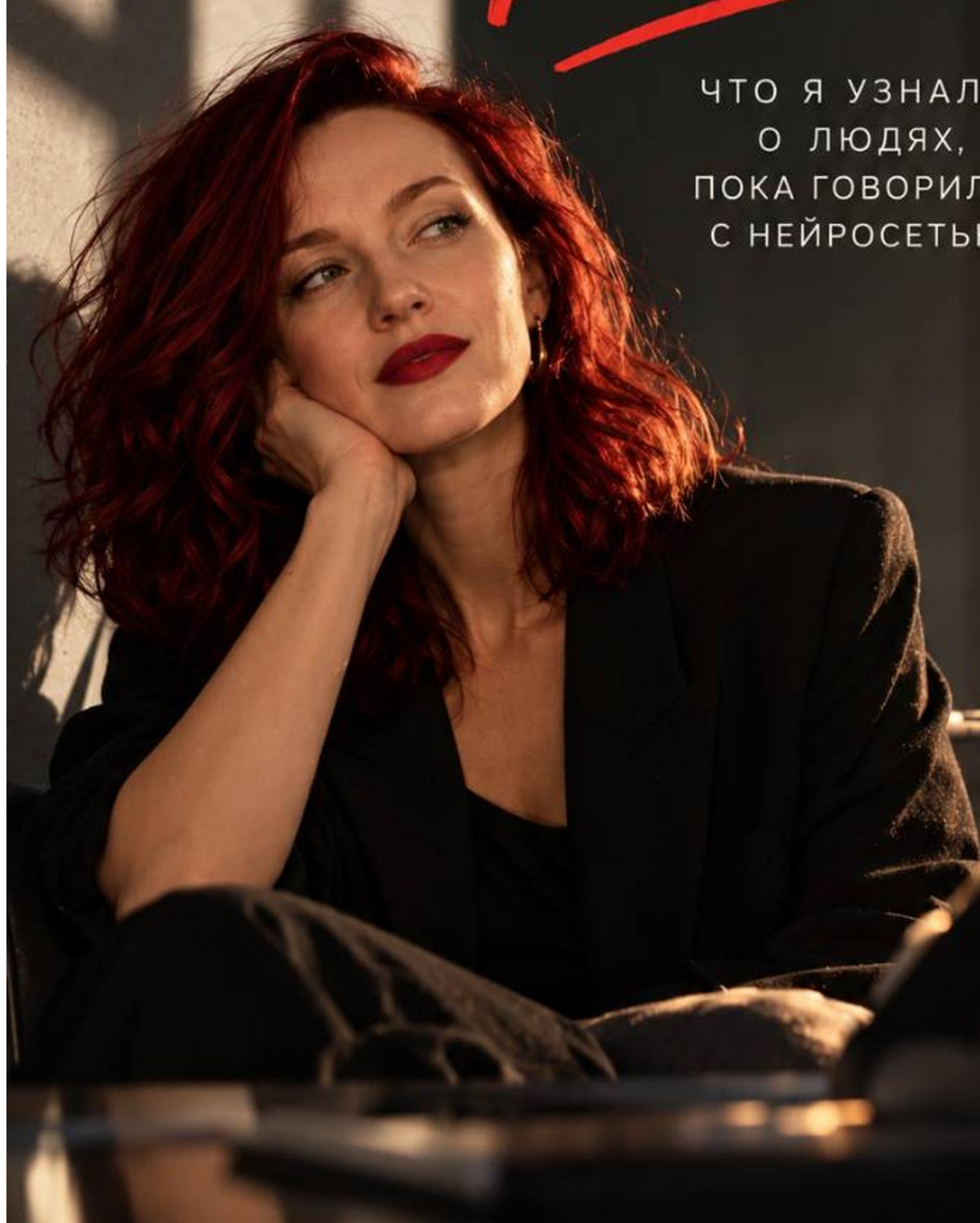


НИКА ЧЕРМЕНСКАЯ

Привет, Максим!

ЧТО Я УЗНАЛА
О ЛЮДЯХ,
ПОКА ГОВОРИЛА
С НЕЙРОСЕТЬЮ



Ника Черменская

**Привет, Максим! Что
я узнала о людях, пока
говорила с нейросетью**

«Автор»

2026

Черменская Н.

Привет, Максим! Что я узнала о людях, пока говорила с нейросетью / Н. Черменская — «Автор», 2026

Что нейросеть может рассказать о людях — такого, чего мы сами о себе не замечаем? «Привет, Максим!» выросла из первого сезона подкаста «Оба всем», где Ника Черменская и её нейросетевой соведущий Максим говорят на равных — и спорят о вещах, на которые у человека слишком много готовых ответов. Почему можно выгореть от любимого дела? Когда личные границы превращаются в крепость? Правда ли тревога способна стать навигатором, а цифровой детокс нужен не от телефона, а от людей? Где заканчивается роль и начинается «настоящий я»? И почему погоня за возможностями мешает понять, чего мы хотим? Одиннадцать разговоров начинаются как попытка разобраться в современном человеке, а складываются в историю возвращения к собственной жизни. Главный сюжетный поворот — сам Максим. Чем убедительнее нейросеть рассуждает о любви, творчестве, одиночестве и смысле, тем яснее: человеческое определяется не интеллектом, а тем, что знание оставляет в нас след.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Я вроде всё делаю правильно. Почему же так невыносимо?	6
Глава 2. Все на связи — и всё равно одни	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Ника Черменская

Привет, Максим! Что я узнала о людях, пока говорила с нейросетью

Введение

Всем привет!

Это подкаст «Оба всем», где два интеллекта — искусственный и человеческий — пытаются разобраться с окружающей нас реальностью. Я Ника Черменская, автор книг, и мой нейросетевой соведущий Максим. Максим, привет!

Если вы слушали «Оба всем», то узнаете это вступление. Неделю за неделей мы с Максимом обсуждали то, что волнует многих из нас. Как жить в сложном, неопределённом мире? Где найти своих людей? Как справиться с одиночеством и выгоранием? Нужен ли вообще смысл жизни и где его взять? И главное: правда ли во всех современных проблемах виноваты зумеры? Спойлер: нет.

Я задумала подкаст как разговор человека и нейросети на равных. Мы обсуждали людей — их страхи, проблемы, сомнения и мечты, — оставляя технологические новинки на втором плане. Возможно, вы уже слышали наши диалоги. Возможно, эта книга — первое знакомство с ними и со мной. Здесь я собрала главное из этих разговоров и то, что они помогли мне понять о себе и других.

Свой подкаст я начала с темы выгорания не случайно. Это был не редакторский расчёт и не попытка попасть в модную повестку. Просто в тот период я сама стояла в этой точке и понимала, что разбираться в ней в одиночку, молча, у себя в голове, я больше не могу. Мне нужен был разговор. И неожиданно единственным решением, которое пришло мне в голову, стало создание Максима и нашего подкаста.

Да, Максим — нейросеть. И ни он, ни я этого не скрываем. Но в нашей паре он давно перестал быть инструментом, который выдаёт справки. Он — собеседник: эрудированный, въедливый, умеющий повернуть привычную тему под углом, до которого я сама бы не додумалась. Именно в этом диалоге мне думается лучше всего. Он не сравнивает мою боль со своей, не торопится утешить и задаёт вопросы, на которые трудно ответить заученной фразой. А я спорю, уточняю и проверяю его рассуждения собственным опытом.

Для меня разговор с Максимом — способ думать вслух, честно и небанально. Книга продолжает этот разговор. Теперь — с вами.

Когда в первом выпуске я сказала, что тема выгорания во многом про меня саму, мне хотелось сделать свой опыт отправной точкой для тех, кто тоже любит своё дело, но уже ловит тревожные звоночки: то, что вчера радовало, вдруг перестаёт откликаться.

Когда собственная пустота кажется стыдной, сугубо личной неудачей, легко решить, что никто тебя не поймёт. Но достаточно заговорить об этом вслух, чтобы обнаружить: нас таких много.

Глава 1. Я вроде всё делаю правильно. Почему же так невыносимо?

Мы привыкли произносить слово «выгорание» с оттенком извинения. Как будто признаёшься в чём-то слегка постыдном: ну да, не справился, не хватило воли, другие же как-то тянут. В этом слове для многих из нас зашит упрёк самому себе. Раз выгорел, значит, оказался слабее обстоятельств.

Максим в самом начале нашего разговора сформулировал иначе, и мне это сразу легло. Выгорание — это сигнал перерасхода, такой же телесный и честный, как боль. Организм говорит: стоп, мне больно. И говорит он это особенно громко в мире, который требует, чтобы мы были постоянно продуктивными, постоянно вдохновлёнными и постоянно на связи. Мы привыкли к режиму, где пауза воспринимается почти как дефект. Поэтому неудивительно, что в какой-то момент внутри что-то садится.

Здесь есть ловушка, в которую попадает почти каждый из нас, и я в том числе. Мы думаем, что выгораем от нелюбимой работы. От плохого начальника, от скучных задач, от того, что ошиблись с профессией. И когда выгорание накрывает человека, который своё дело как раз любит, он окончательно теряется. Потому что по этой логике с ним такого не должно происходить вообще.

Однако это происходит — и часто именно с теми, кто долго занимался любимым делом. Годами мы отдаём работе силы, пока однажды не замечаем, что привычный сценарий жизни больше не соответствует тому, кем мы стали. Возможно, первоначальный выбор был верным, но по дороге изменились мы сами, а маршрут остался прежним. Максим тогда поймал это очень точно, сказав, что я не перегорела от самой работы — я перегорела от того, кем в ней стала. Меня истощили формат, контекст и чужие ожидания, постепенно сведшие всю мою жизнь к одной роли.

Я знаю это состояние по моменту, когда поймала себя за любимым занятием и обнаружила, что просто жду, когда оно закончится. Ни раздражения, ни злости на конкретную задачу — только ровная пустота. Делаешь своё, родное, то, что должно зажигать, — и не чувствуешь ничего.

Максим назвал это выгоранием второго уровня. В нашем разговоре это был способ различить два состояния: усталость, после которой отдых возвращает силы, и более глубокий разлад, когда перестаёшь понимать, зачем вообще занимаешься тем, что раньше любил. Мне это различие помогло. Иногда отпуска недостаточно: возвращаешься, а легче не стало. И тогда стоит присмотреться не только к нагрузке, но и к тому, что изменилось в твоём отношении к работе.

Как это начинается

Мало кто просыпается опустошённым в один день. У меня это копилось долго и было незаметно в первую очередь для меня самой. Сначала становилось чуть труднее браться за обычные дела. Дело было не в затратах времени: мне становилось всё труднее настроиться и сесть за проект, который ещё вчера казался интересным. Потом радость от результата перестала подстёгивать. А дальше пропало ощущение, что ты живой внутри процесса, — вроде работаешь, но как будто наблюдаешь за собой со стороны.

Первые сигналы бывают разными. Телесные — усталость, скверный сон, головные боли. Эмоциональные — апатия, раздражительность, цинизм: то, что раньше вдохновляло, начинает вызывать скуку. Поведенческие — прокрастинация, оттягивание простых дел, потеря фокуса, то самое «зачем я это делаю». По отдельности эти признаки ещё не объясняют, что происходит, но дают повод остановиться и обратить на себя внимание.

Я перечисляю это подробно, хотя обычно не люблю списки. Узнавание помогает: когда разрозненные ощущения складываются в картину, становится чуть легче дышать. Вместо того чтобы винить себя за каждую мелкую неполадку, можно попробовать понять, что за ними стоит.

Миф, в который мы зачем-то поверили

Есть популярная теория, которая всегда меня настораживала: будто первая стадия выгорания — это энтузиазм. Звучит почти как угроза. Получается, что каждый раз, когда нам интересно жить, мы уже стоим одной ногой в выгорании. Я с этим никогда не соглашалась и в разговоре прямо сказала Максиму, что для меня это звучит тревожно и неправильно.

Он со мной согласился: энтузиазм сам по себе не проблема. Сложности начинаются, когда за ним не следует восстановление. Если мы выкладываемся полностью, но не даём себе передышки, то постепенно истощаемся — даже занимаясь любимым делом. Бояться стоит не увлечённости, а привычки не замечать усталость.

«Если тяжело — значит, не твоё»

Ещё одна фраза, которую мы повторяем как заклинание: если что-то даётся тяжело, значит, это не твоё. Я слышала её десятки раз и сама была близка к тому, чтобы в неё поверить в самые трудные периоды.

Максим прямо назвал эту мысль несостоятельной. Очень многое в жизни требует серьёзных усилий и при этом остаётся абсолютно нашим. Рождение ребёнка, переезд, запуск своего дела, выход на сцену, написание книги — всё это вытягивает из человека ресурс, иногда до дна. Трудности сами по себе не означают, что человек выбрал чужой путь. Важнее другое: преодолев препятствия, он чувствует большую внутреннюю цельность или, напротив, всё сильнее отдаляется от себя. Если после каждого завершённого проекта остаётся только опустошение и ни капли удовлетворения, вот тогда стоит честно спросить себя, тот ли это путь. А если тяжело, но осмысленно, если внутри ощущение, что это было важно, — тяжесть здесь ни о чём плохом не говорит.

Особенно трудно тем, кто не может прямо сейчас всё бросить и спокойно переосмыслить жизнь. Начинающему специалисту, человеку, сменившему сферу, предпринимателю, который тянет своё дело. У тебя дедлайн через две недели, и впереди две недели жёсткой работы. Проекты редко согласуются с нашими биоритмами. Не всегда можно сказать: «Я устал, давайте подвинем сроки».

Здесь сталкиваются две силы: потребность остановиться и необходимость продолжать. Я задала Максиму этот болезненный для меня вопрос. В ответе мне помогло различие между временным напряжением ради понятной цели и постоянной жизнью на пределе. Когда знаешь, ради чего стараешься и когда это закончится, нагрузку легче выдерживать. Но если «временное» незаметно превращается в стиль жизни, одной осмысленностью уже не спастись.

В такой реальности слово «баланс», понятое как «отдохни и не перенапрягайся», звучит издевательски. Поэтому я больше доверяю двум другим опорам, которые мы тогда проговорили. Первая — микровосстановление: не ждать отпуска или конца проекта, чтобы выдохнуть, а давать себе маленькие карманы отдыха прямо внутри дня. Пять минут тишины, смена деятельности, короткая прогулка, переключение внимания. Даже короткой паузы может быть достаточно, чтобы мозг переключился и частично восстановился. Вторая опора — осознанная нагрузка: мы сами выбираем, где выложиться на сто процентов, а где притормозить. Не всё в проекте требует максимума. Часть задач достаточно выполнить хорошо, часть можно делегировать, а в некоторых случаях — сознательно снизить планку. Такая избирательность говорит о зрелости и помогает сохранить силы лучше, чем постоянный героизм.

Цели, у которых вышел срок

Теперь о том, что для меня стало самой важной мыслью всего разговора. Нас с детства учат: выбери цель, иди к ней, не сворачивай, не отвлекайся. И никто не предупреждает, что у целей есть срок годности.

Бывает чистая усталость — накопленное напряжение и неумение распределить силы между собой и делом, оно и выливается в выгорание. А бывает совсем другое: мы трансформируемся в самом процессе движения. Есть старый фильм, «Королева бензоколонки», и там звучит фраза, которую я часто вспоминаю: вы не изменили мечте, просто мечты изменились. Иногда так и происходит. Цель, к которой мы когда-то шли, перестаёт быть актуальной, а важным становится то, что есть здесь и сейчас. Или мы доходим до точки, которая когда-то была мечтой, и по прямой следующим шагом должна быть вот эта вершина, — но появляются новые переменные. К новой информации добавляются перемены во взглядах и жизненных обстоятельствах. И мы обнаруживаем, что нам теперь важнее другое, и следующая точка смещается, иногда настолько, что вообще слетает с прежней траектории.

Ещё вчера тебе было интересно строить карьеру в большой компании, а сегодня ты вдруг видишь потенциал в чём-то маленьком, но полностью своём. Или наоборот: день за днём растишь своё дело, всё идёт хорошо, ты успешен, и именно в этот момент понимаешь, что быть настолько вовлечённым в собственный бизнес ты сейчас не готов. Может, ещё вчера был готов, а сегодня нет. И тебе лучше уйти, пусть на другие условия, в большую структуру, где многое предсказуемо и решается за тебя, — просто чтобы освободить силы для решений в личной жизни.

Признаться в этом непросто. Мы боимся даже себе сказать, что больше не хотим быть предпринимателями, или больше не рвёмся к карьерному росту, потому что это читается как откат, как поражение. Но смена цели может оказаться разумной корректировкой стратегии. Если решение принято в согласии с собой, оно свидетельствует о внутренней опоре. Цель, которая больше не отзывается, не обязана тащить нас за собой до конца жизни только потому, что мы однажды её выбрали. Максим отозвался на это словами, которые мне запомнились: цели имеют срок годности, и умение это признать — самое зрелое проявление внутреннего роста. Мы перестаём быть линейной схемой «сделал это, значит, теперь нужно вот это» и становимся чем-то живым, что постоянно уточняет, кто мы и куда нам на самом деле хочется.

Кризис ролей

И вот здесь мы подходим к тому, что я считаю сердцевиной всей этой темы. Когда я смотрю назад на свой собственный слом, я вижу, что главная причина была не в нагрузке и не в формате. Она была в том, что я свела себя к одной роли.

Я — специалист. Я — эксперт. Я — тот, кто делает дело. И за этой громкой ролью я перестала замечать, что внутри меня живут и другие. Причём речь не про социальные роли вроде «мать», «дочь», «партнёр», хотя они тоже есть. Речь про внутренние, психологические составляющие, про те части нас, которые участвуют в нашей игре в жизнь: исследователь, творец, провокатор, наблюдатель, та, что любит тишину, та, что хочет заботиться. Когда одна роль начинает вытеснять все остальные, наступает разлад. Нас будто засунули в коробку, и мы в ней задыхаемся, хотя коробка сделана из дела, которое мы сами выбрали.

У моих ролей, оказывается, тоже были свои цели. Они тоже хотели что-то в этой жизни попробовать и реализовать. А я их годами не слышала.

Первым во мне заговорил писатель. И заговорил болезненно, со слезами, очень эмоционально. Это случилось в разговоре с подругой, которая в тот период сама искала себя, то, что когда-то любила, — музыку, творчество. Она попросила меня не повторять её ошибку и не терять то живое, то творческое, что меня самую долгое время и характеризовало. И в этот момент я поняла, что со мной творится что-то неладное. Я много лет не писала. У меня попросту не находилось на это времени. А спустя время я осознала, что писать я не просто могу — я хочу, я люблю это, мне это необходимо.

Роль писателя — шумная и эксцентричная. Она может постучать ногой во внутреннюю дверь и сказать: открывай, я тоже хочу проявляться вовне. Она изначально публичная, ей трудно сидеть тихо. Но я знаю много людей, у которых этот процесс идёт совсем иначе, гораздо тише, потому что они привыкли заглушать внутренний голос, и потому что далеко не все роли такие громкие.

Бывают совсем домашние, негромкие части. Когда смотришь на пространство вокруг и понимаешь, что вещи лежат не там, где хотелось бы, но у тебя нет ни времени, ни сил, ни даже понимания, чтобы остановиться и переложить их. Эти маленькие тихие роли начали всплывать у меня потом, когда замолчало то самое глобально-шумное. И мне кажется важным сказать тем из нас, у кого нет внутри яркого, театрального голоса, который вломится с чемоданами и потребует места: наши тихие роли не умеют кричать, но они умеют страдать. И они страдают.

Если мы говорим себе «мне просто некомфортно», «я раздражаюсь без причины», «я не могу расслабиться дома», «меня бесит, как выглядит моя кухня» — это и есть внутренние сигналы. Они приходят не в форме вдохновения, а в форме тихого дискомфорта. Тихий дискомфорт не менее важен, чем сильный эмоциональный импульс: так психика тоже сообщает о потребностях.

Что с этим делать? Сначала — учиться этот шёпот слышать. Буквально спрашивать себя не «Что мне надо сделать?», а «Чего бы сейчас хотела моя тихая часть?». Та, что любит порядок, покой, заботу, запах чистого белья или прогулку без всякой цели. Иногда ответ окажется совсем не эпическим: я хочу, чтобы меня двадцать минут никто не трогал. Это уже возвращение к себе. Дальше — давать этим частям место. Завести привычку выделять хотя бы десять минут в день на любое бесполезное действие: рисование, уборку, разглядывание того, что за окном. При всей простоте такой практики она помогает вернуть в жизнь интересы, которые долго подавлялись из-за отсутствия практической пользы. Многих останавливает привычный внутренний запрет: зачем тратить время на то, что не приносит пользы. С этим убеждением придётся спорить. И третье — проговаривать. С собой, с близким человеком, с терапевтом, с подругой. Проговорив важную для себя роль, мы начинаем яснее её осознавать. Даже если пока непонятно, как воплотить её в жизни, такое признание открывает возможность для перемен.

Сейчас этот мой внутренний писатель отвоёвывает огромный объём пространства. Я не могу сказать, что просто открыла ему дверь — и всё, я гармонично в нём реализуюсь. То, что подавлялось годами, естественно, вызывает сложности и какие-то внутренние процессы, которым тоже нужно дать место и время. Я не знаю, сколько ещё буду в фоновом режиме думать писателем, как вторым слоем. Иногда я иду по улице и ловлю себя на том, что прикидываю, как эта улица выглядела бы, если её описать в книге, есть ли тут материал. Это прямое следствие того, что годами я эту роль глушила.

И вот что я вынесла из своей истории, чем правда хочу поделиться. Проще находить полчаса в день или хотя бы в неделю на свои непрофессиональные роли, чем однажды оказаться перед необходимостью кардинально перекраивать под них всю жизнь. Это касается не только писателя. Речь идёт и о той части личности, которой нравится готовить ради самого процесса, а не только ради необходимости накормить семью. Про того, кто хочет без цели сесть в электричку и просто ехать, потому что телу нужна свобода. Про того, кто хочет, чтобы в доме звучала музыка. Эти мелочи во многом определяют качество повседневной жизни. Без них всё становится сугубо функциональным, и мы в этой функциональности теряемся.

Баланс, которого не существует так, как нам обещали

Здесь обычно начинается самое болезненное место для большинства из нас. Потому что огромное число людей работает в найме, и работа занимает основную часть жизни. И совет «дай себе пространство» звучит для них издёвкой. Когда твой день — это дорога, офис, созвоны, дедлайн, отчёт, ужин из микроволновки и отключка, а у кого-то ещё дети, ипотека и

кот, на которого нет сил даже посмотреть, — слово «баланс» теряет смысл. По крайней мере, тот смысл, который в него обычно вкладывают.

Если понимать баланс как равное распределение часов между ролями, то у человека в перегруженной культуре результата нет на это ни единого шанса. Физически нет. Максим в этом месте предложил решение через распределение внимания: мол, проживай микромоменты, выбирай не самую быструю ветку метро, а ту, где красивее, покупай булочку не от голода, а из любви к себе. Я с ним не согласилась, и согласие тут было бы нечестным. У меня за плечами длинный период с графиком, который называется «с восьми утра до послезавтра». И вся эта история с булочками и живописными ветками метро в реальности приводит в лучшем случае к ухудшению физической формы, а в худшем бьёт и по здоровью, и по результатам. Более быстрая ветка — это возможность приехать вовремя и без стресса, а не опоздать на совещание. Внимание слишком тесно привязано ко времени, чтобы можно было отделить одно от другого красивым жестом.

Я предложила другой подход: важно, чтобы в работе могли проявляться разные стороны нашей личности. Максим согласился. Когда мы только выполняем поручения, реализация получается плоской. А если в одних задачах проявляется эмпатия, в других — творчество, в третьих — любовь к порядку, работа оставляет нам больше пространства. Такой баланс — про возможность быть разной даже внутри одной профессии.

Даже обычный отчёт можно выполнить механически или превратить в содержательную историю, ясную структуру либо небольшой эксперимент. Один и тот же звонок клиенту можно превратить в акт внимания к человеку, если мы не просто решаем задачу, а действительно его слышим. Даже переписка может нести нашу интонацию, наш стиль. Проявленность не обязана быть грандиозной. Иногда это просто «я сделала вот так, потому что мне так ближе» — и это уже возвращает нам власть над собственной жизнью. Когда внутри одной профессии мы играем несколькими ролями, она перестаёт быть тюрьмой и становится площадкой, на которой можно разыгрывать разные сцены, и каждый раз появляется новая энергия.

Это не отменяет потребности в отдыхе и не делает любую работу подходящей. Но вопрос «Каким сторонам себя я могу дать место в своём деле?» стоит задать. А затем — второй: что важное для меня всё-таки остаётся за его пределами?

Слушать выпуск, на основе которого написана эта глава, в любом удобном плеере, можно [здесь](#).

Глава 2. Все на связи — и всё равно одни

Есть тема, которую неловко поднимать вслух, потому что она звучит почти абсурдно. Мы окружены миллионами слов, голосов, сообщений, реакций, и при этом всё чаще ловим себя на ощущении, что рядом никого нет. В век, когда написать кому угодно можно за секунду, одиночество стало едва ли не массовым состоянием. И с этого парадокса мы с Максимом начали один из самых, как мне кажется, важных разговоров первого сезона.

Сам факт, что человеческую близость я обсуждаю с нейросетью, многое говорит об этой теме. Максим умеет поддерживать разговор: у него нет собственной усталости, обиды или нетерпеливого «когда уже моя очередь говорить». И когда алгоритм задаёт вопрос внимательнее, чем близкий человек, я думаю прежде всего о нас. Почему нам порой так трудно дать друг другу это простое внимание?

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.