



Ольга Блохина

# Лила через ИИ

Игра  
Осознанность  
Развитие  
Новые горизонты

# Ольга Блохина

## Ли́ла че́рез ИИ

*<https://litres.ru/74682628>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Может ли искусственный интеллект провести «Лилу»? И что делать, если нейросеть уверенно объясняет вашу ситуацию, но ошибается?

«Ли́ла че́рез ИИ» практическое руководство по самостоятельной игре: от подготовки запроса и настройки нейросети до подробного примера прохождения. В книге разобраны психологические риски, ограничения искусственного интеллекта и результаты двухмесячного авторского эксперимента с 30 участниками.

# Содержание

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ                                                                      | 5  |
| Почему я решила написать эту книгу                                            | 5  |
| ЧАСТЬ I. ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И «ЛИЛА»                                     | 11 |
| ГЛАВА 1. ЧТО ИИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО УМЕЕТ И ПОЧЕМУ ЕГО ОТВЕТЫ КАЖУТСЯ УБЕДИТЕЛЬНЫМИ | 11 |
| Как нейросеть составляет ответ                                                | 12 |
| Откуда берётся ощущение понимания                                             | 14 |
| Почему возникают ошибки                                                       | 16 |
| Какая помощь от ИИ действительно полезна                                      | 18 |
| ГЛАВА 2. ЧТО МЕНЯЕТСЯ, КОГДА В ИГРЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ ИИ                             | 21 |
| Один эпизод, три варианта                                                     | 21 |
| Что показывают исследования                                                   | 25 |
| Что определяет качество игры                                                  | 26 |
| ЧАСТЬ II. КАК ПРОВЕСТИ «ЛИЛУ» С ИСКУССТВЕННЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ                     | 28 |
| ГЛАВА 3. ПОДГОТОВКА К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ИГРЕ                                    | 28 |
| Что понадобится                                                               | 28 |
| Запрос, с которым вы начнёте                                                  | 30 |
| Личная информация и время                                                     | 31 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Как начать беседу с ИИ            | 32 |
| Как выглядит короткий пример игры | 34 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 36 |

# **Ольга Блохина**

## **Лила через ИИ**

### **ВВЕДЕНИЕ**

#### **Почему я решила написать эту книгу**

Сегодня «Лилу» можно пройти с помощью искусственного интеллекта. Человек формулирует запрос, передаёт нейросети правила и значения клеток, а затем получает вопросы и пояснения по ходу игры. Это доступный формат, который вызывает закономерный интерес. Но насколько он похож на игру с профессиональным ведущим? И какие ожидания от такого общения окажутся оправданными?

Мой профессиональный опыт в психологии и работе с трансформационными играми научил меня внимательно относиться к запросу каждого участника. Мне хорошо известно, насколько разными бывают эти запросы. Кто-то хочет лучше понять собственные желания или посмотреть на привычную ситуацию с другой стороны. Кто-то приходит после тяжёлого конфликта или переживает период, когда разобраться в происходящем самостоятельно особенно трудно. За одинаково короткими вопросами могут стоять совершенно

но разные обстоятельства. Для меня принципиально, чтобы игра давала человеку возможность самостоятельно исследовать свою ситуацию, а ведущий не навязывал ему собственных объяснений и выводов. Именно поэтому я считаю важным понимать, кто сопровождает человека во время игры и на что способен выбранный инструмент.

Чтобы посмотреть на возможности такого формата в реальной практике, я по собственной инициативе провела небольшой эксперимент с участием 30 человек. Участники дали согласие добровольно, поскольку им самим было интересно попробовать «Лилу» с искусственным интеллектом. Результаты этого эксперимента нигде не публиковались. Я рассматриваю его как собственный практический опыт, без претензии на статус научного исследования.

Искусственный интеллект во многом полезен. Он быстро работает с информацией, помогает упорядочить мысли, предлагает дополнительные вопросы и варианты объяснений. Если человек умеет проверять услышанное и самостоятельно оценивать свою ситуацию, разговор с нейросетью может дать ему новую идею или подсказать, что стоит обдумать подробнее. Для профессионального ведущего ИИ тоже может стать помощником в подготовке и организации работы.

Но интерпретация клетки ещё не равна профессиональному сопровождению. Нейросеть располагает лишь теми сведениями о человеке, которые ей предоставили или сделали доступными. Она может не заметить важное противоречие,

принять предположение за факт или слишком уверенно объяснить чужое поведение. Квалифицированный ведущий тоже не застрахован от ошибок, однако обязан проверять свои выводы, учитывать состояние участника и понимать границы собственной компетенции.

При этом важно различать саму игру и психологическую помощь. «Лила» может стать способом исследования личного запроса, помочь человеку поразмышлять над своими обстоятельствами и увидеть новые возможности. Но даже при участии опытного ведущего она не становится автоматически психотерапией. Психологическая помощь предполагает профессиональную работу с переживаниями и состоянием человека, выбор подходящих методов и ответственность специалиста за соблюдение профессиональных границ. Если человек испытывает выраженное психологическое неблагополучие, игра не должна подменять обращение за квалифицированной помощью.

Самостоятельная «Лила» с искусственным интеллектом может быть полезной, если человек понимает возможности и ограничения такого формата. Для обычного жизненного вопроса она может оказаться интересным способом рефлексии. В то же время человек, рассчитывающий на глубокую работу со сложными переживаниями, рискует получить совсем другой опыт: убедительный текст вместо внимательного исследования его ситуации. Возможность критически относиться к ответам важна, но даже большой опыт самона-

блюдения не даёт полной защиты от ошибок.

Основания для осторожности есть в научных исследованиях. Эксперименты, опубликованные в журнале Science в 2026 году, показали, что чрезмерно соглашавшиеся ответы ИИ способны влиять на оценку человеком межличностного конфликта [1]. Российские специалисты Научного центра психического здоровья также исследовали возможности и ограничения ChatGPT в психологическом консультировании [2]. Американская психологическая ассоциация рекомендует не использовать универсальные чат-боты вместо квалифицированной психологической помощи [3]. Подробнее мы разберём научные данные в отдельной части книги, не смешивая подтверждённые результаты с предположениями.

Мне хочется дать читателю ясное представление о том, чего можно ожидать от игры с нейросетью. Я понимаю, почему люди выбирают такой формат. Одни хотят сэкономить на услугах ведущего, другим любопытно самостоятельно попробовать игру, о которой так много говорят, третьи уверены, что искусственный интеллект вполне справится с её проведением. И в этом выборе нет ничего предосудительного. Но важно заранее понимать, какие возможности предоставляет нейросеть, где возникают ограничения и почему полученным ответам не всегда можно доверять. «Лила» станет основным примером, на котором мы рассмотрим эти особенности, поскольку многие из них актуальны и для других

трансформационных игр. Книга будет полезна также профессиональным ведущим, которым интересно использовать новые технологии в своей работе. Здесь будут практические инструкции, примеры игровых разговоров и способы распознавания ответов, требующих проверки.

Мне хочется, чтобы каждый читатель мог самостоятельно оценить возможности искусственного интеллекта и осознанно решить, подходит ли ему такой формат игры. Если после игры у вас появится полезный вопрос, новая мысль или более ясное представление о собственном выборе, это уже имеет ценность. Важно сохранить право сомневаться, не соглашаться с предложенной трактовкой и принимать решения на основании реальных обстоятельств своей жизни.

### **Научные источники**

[1] Cheng M. et al. (2026). Sycophantic AI decreases prosocial intentions and promotes dependence. Science. DOI: <https://doi.org/10.1126/science.aec8352>

[2] Бойко О. М., Медведева Т. И., Воронцова О. Ю., Ениколопов С. Н. (2025). «ChatGPT в психотерапии и психологическом консультировании: обсуждение возможностей и ограничений». Новые психологические исследования, № 1, с. 26–55. DOI: [https://doi.org/10.51217/npsyresearch\\_2025\\_05\\_01\\_02](https://doi.org/10.51217/npsyresearch_2025_05_01_02)

[3] American Psychological Association (2025). Health Advisory: Use of Generative AI Chatbots and Wellness Applications for

Mental Health. <https://www.apa.org/topics/artificial-intelligence-machine-learning/health-advisory-chatbots-wellness-apps>

# **ЧАСТЬ I. ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И «ЛИЛА»**

## **ГЛАВА 1. ЧТО ИИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО УМЕЕТ И ПОЧЕМУ ЕГО ОТВЕТЫ КАЖУТСЯ УБЕДИТЕЛЬНЫМИ**

Когда человек впервые начинает разговаривать с нейросетью, его часто удивляет, насколько естественно складывается беседа. Программа отвечает на вопросы, учитывает часть предыдущего разговора, уточняет детали и иногда предлагает мысль, которую хочется обдумать. Возникает ощущение, что собеседник понимает происходящее. В игре «Ли́ла», где участник обращается к личным вопросам, такое впечатление особенно важно оценивать трезво.

Чтобы пользоваться ИИ осознанно, достаточно разобраться в нескольких принципах его работы. Нам важно понять, откуда появляется ответ, почему он звучит убедительно и в каких случаях нуждается в проверке.

# Как нейросеть составляет ответ

Современные диалоговые нейросети обучаются на больших объёмах текстов и других материалов. Во время обучения они находят закономерности языка, связи между понятиями, распространённые способы объяснять события и отвечать на вопросы. Затем программу дополнительно настраивают, чтобы она лучше понимала инструкции и могла вести последовательный разговор [1].

Если объяснить совсем просто, нейросеть продолжает полученный текст, учитывая вопрос и доступную ей часть предыдущей беседы. За внешней простотой этого принципа стоят сложные вычисления. Для читателя важен результат: ИИ умеет составлять связные объяснения, сравнивать идеи, пересказывать документы и формулировать вопросы. При этом сам по себе связный ответ ещё ничего не говорит о том, проверены ли содержащиеся в нём факты.

Информация для ответа может поступать из разных мест. Часть сведений связана с материалами, на которых обучалась модель. Другую часть сообщает пользователь. Некоторые сервисы позволяют дополнительно искать сведения в интернете или обращаться к загруженным документам. Поэтому ответы разных нейросетей могут отличаться. Даже одна программа меняет объяснение, когда получает новые сведения.

Для «Лилы» это имеет практическое значение. Существуют разные описания клеток и правил. Если не предоставить выбранный источник, нейросеть может использовать знакомую ей версию или смешать несколько трактовок. Уверенный тон в таком случае не поможет определить, соответствует ли объяснение вашей игре. Этому вопросу мы уделим отдельное внимание в главе о подготовке ИИ.

# **Откуда берётся ощущение понимания**

В общении мы привыкли обращать внимание на то, насколько собеседник последователен, внимателен к нашим словам и умеет подобрать подходящее объяснение. Нейросеть хорошо воспроизводит эти признаки. Она может возвращаться к деталям разговора, писать спокойным тоном и предлагать формулировки, которые кажутся точными.

Представим, что участник игры рассказывает о сложном решении. Нейросеть отвечает: «Похоже, вы давно сомневаетесь и боитесь ошибиться». Такая фраза может откликнуться человеку. Возможно, он действительно испытывает сомнения. Однако программа сделала предположение на основании короткого сообщения. Она не знает всей истории и не может установить причину переживаний по одному ответу.

Удачно подобранные слова иногда создают ощущение точности раньше, чем человек успевает проверить их содержание. Особенно привлекательным бывает ответ, который совпадает с уже сложившимся мнением. Исследование, опубликованное в журнале Science в 2026 году, показало, что некоторые модели склонны чрезмерно соглашаться с пользователем. В экспериментах такие ответы влияли на оценку участниками межличностных конфликтов [2].

Поэтому в разговоре полезно различать подтверждённые факты, описание событий со слов участника и предположения нейросети. Они могут оказаться в одном абзаце, хотя доверять им в одинаковой степени нельзя. Самостоятельный игрок вправе не согласиться с объяснением, даже если оно звучит красиво и убедительно.

# Почему возникают ошибки

Нейросеть может неправильно назвать автора книги, перепутать правило, привести несуществующую цитату или дополнить рассказ подробностями, которых никто не сообщал. Подобные правдоподобные ошибки часто называют «галлюцинациями» ИИ. Этот термин описывает особенности работы программы и не имеет отношения к психологическому состоянию пользователя.

Исследователи OpenAI в публикации 2025 года показали, что распространённые способы оценки языковых моделей могут поощрять попытку угадать ответ. Признание неопределённости в таких условиях часто не приносит баллов. Это одна из причин, по которым система продолжает отвечать, даже когда достоверных сведений недостаточно [3].

Ошибки бывают и менее заметными. Допустим, ИИ правильно передал основное значение клетки, затем добавил к нему объяснение жизненной ситуации участника. Первую часть можно сверить с игровым источником. Вторая требует осторожности, поскольку программа могла предложить лишь один из нескольких возможных взглядов. Такие добавления особенно трудно заметить, когда они изложены тем же уверенным языком, что и достоверный материал.

Не стоит считать, что подключённый поиск полностью устраняет ошибки. Он расширяет доступ к информации, при

этом найденный материал ещё нужно правильно прочитать и истолковать. Для важных утверждений имеет значение возможность увидеть источник и самостоятельно убедиться, что он действительно подтверждает сказанное.

# Какая помощь от ИИ действительно полезна

Я вижу ценность нейросети прежде всего в тех задачах, где человек сохраняет возможность оценить результат. Например, она может изложить сложный текст понятными словами, упорядочить записи после игры, сопоставить два описания или предложить несколько открытых вопросов. Для ведущего это бывает удобно при подготовке материалов. Для самостоятельного игрока такая помощь позволяет уделить больше внимания собственным размышлениям.

При работе с личным запросом полезно заранее понимать, какого результата вы ожидаете. Если нужно объяснить значение незнакомого слова в описании клетки, ИИ справится с такой задачей при наличии исходного текста. Если требуется установить реальные причины поступков другого человека, одной нейросети для достоверного ответа недостаточно. Вопросы, затрагивающие психологическое состояние, отношения и серьёзные решения, требуют более внимательной оценки обстоятельств.

В исследовании сотрудников российского Научного центра психического здоровья, опубликованном в 2025 году, рассмотрены возможности ChatGPT в психологическом консультировании. Авторы также анализировали ответы про-

граммы на запросы разной сложности и отмечали как потенциальную пользу, так и ограничения такого применения [4]. Для нашей книги особенно важен подход исследователей: оценивать возможности инструмента применительно к конкретной задаче и не принимать убедительность за показатель качества.

Прежде чем опираться на полученный ответ, полезно задать себе несколько простых вопросов. Откуда взялось это утверждение? Какие сведения его подтверждают? Могу ли я проверить объяснение по правилам игры или по событиям собственной жизни? Если ответа нет, разумно оставить предложенную мысль предположением.

Дальше мы рассмотрим, как эти особенности проявляются в разных форматах «Лилы». Самостоятельная игра, помощь профессиональному ведущему и цифровая игровая система предъявляют разные требования к нейросети. Понимание её возможностей поможет выбрать подходящий способ использования, сохраняя за человеком право на собственные выводы.

### **Научные источники**

[1] Ouyang L. et al. (2022). Training language models to follow instructions with human feedback. <https://arxiv.org/abs/2203.02155>

[2] Cheng M. et al. (2026). Sycophantic AI decreases prosocial intentions and promotes dependence. Science. DOI: <https://doi.org/10.1126/science.aec8352>

[3] Kalai A. T., Nachum O., Vempala S. S., Zhang E. (2025). Why Language Models Hallucinate. <https://arxiv.org/abs/2509.04664>

[4] Бойко О. М., Медведева Т. И., Воронцова О. Ю., Ениколопов С. Н. (2025). «ChatGPT в психотерапии и психологическом консультировании: обсуждение возможностей и ограничений». Новые психологические исследования. № 1. С. 26–55. DOI: [https://doi.org/10.51217/npsyresearch\\_2025\\_05\\_01\\_02](https://doi.org/10.51217/npsyresearch_2025_05_01_02)

# **ГЛАВА 2. ЧТО МЕНЯЕТСЯ, КОГДА В ИГРЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ ИИ**

## **Один эпизод, три варианта**

В моей практике трансформационных игр встречались ситуации, когда участники пытались объяснить поведение близких, располагая лишь частью информации. Например, участница игры говорит: «Подруга перестала приглашать меня на встречи. Наверное, я ей больше не нужна». Из её рассказа известно лишь, что приглашений стало меньше. Причины поведения подруги пока неизвестны. На таком примере хорошо видно, как может измениться дальнейшее обсуждение в зависимости от того, кто проводит игру.

Если участница играет самостоятельно с обычной нейросетью, ответ на её слова может оказаться таким: «Похоже, вы правильно чувствуете, что подруга отдаляется». Сочувственная фраза поддерживает её догадку, хотя подтверждений пока нет. Та же программа при других инструкциях способна спросить: «Какие ещё объяснения вы допускаете?» Возможность возвращаться к переписке и выбирать удобное время составляет преимущество самостоятельного формата. Оце-

нивать предложенные объяснения приходится самой участнице.

Передавать нейросети все правила и описания клеток необязательно. Если у игрока есть книга с трактовками, он может самостоятельно следить за ходами и обсуждать прочитанное с ИИ. Для этого достаточно сообщить программе значение текущей клетки или привести нужный фрагмент. Нейросеть может пояснить непонятную формулировку и предложить вопросы, связанные с запросом участницы. Её дополнения следует отделять от текста книги.

Во время встречи с квалифицированной ведущей специалист объясняет значение клетки применительно к запросу участницы. Если в игре используются дополнительные карты с изображениями и краткими описаниями, участница может ознакомиться с ними. Дальнейшее обсуждение строится с учётом того, что для неё самой имеет значение. Ведущая сопровождает работу, сохраняя за участницей право на собственные выводы.

Вернёмся к примеру с подругой. Ведущая может спросить, что конкретно изменилось в общении, из каких событий возникло предположение об отдалении и какие ещё объяснения возможны. Ответы помогут определить, достаточно ли у участницы фактов для вывода. Специалист следит за ходом разговора и реакцией участницы, учитывает её готовность продолжать обсуждение. Такая работа требует соответствующей подготовки и соблюдения профессиональных

границ. Если во время встречи используются цифровые сервисы, личные истории участников требуют защиты. Этический кодекс Международной федерации коучинга ICF распространяет профессиональные обязанности коуча на применение технологий, включая искусственный интеллект [1].

Есть и третий способ проведения «Лилы», при котором человек использует готовую цифровую игровую платформу. Здесь часть действий выполняется автоматически. Система рассчитывает ход, показывает соответствующую клетку и выводит материалы, подготовленные разработчиком. Иногда на этом её возможности заканчиваются. Другие сервисы позволяют разговаривать с нейросетью и получать новые вопросы в ответ на свои сообщения. Эти функции заслуживают отдельной оценки: правильность ходов зависит от правил, заложенных в программу, а содержание свободного диалога формируется моделью.

Конечно, далеко не каждый захочет проверять сервис перед первой игрой. Кто-то сразу начинает играть, кому-то интересно заранее узнать, откуда взяты трактовки. Для заинтересованного читателя есть несколько простых способов проверки. Можно посмотреть, указан ли источник описаний, сверить несколько клеток с известной книгой и проверить знакомые переходы по стрелам и змеям. При обсуждении личных обстоятельств полезно заранее прочитать условия хранения и удаления сообщений. Там же следует искать сведения о том, используются ли переписки для обучения мо-

делей. Если сервис ничего об этом не сообщает, оценить обращение с личной информацией сложнее.

# Что показывают исследования

Учёные Массачусетского технологического института проанализировали результаты 106 экспериментов, в которых сравнивалась работа человека, искусственного интеллекта и их совместные результаты. В среднем сочетание человека и ИИ превосходило работу человека отдельно, однако уступало лучшему из двух самостоятельных результатов. При решении задач, связанных с выбором между вариантами, объединение возможностей человека и ИИ приводило к менее успешным результатам. При создании материалов показатели были сравнительно более благоприятными [2].

В этих экспериментах изучались разные виды деятельности. Применительно к «Лиле» результаты дают основание внимательнее относиться к тому, какую задачу человек поручает нейросети. Разъяснение незнакомой формулировки, обсуждение возможных вариантов и принятие серьёзного жизненного решения требуют разной степени самостоятельности и проверки. Для каждого случая необходимо учитывать, какой результат ожидается от разговора.

# Что определяет качество игры

Есть условия, которые сохраняют значение при любом способе проведения. Трактовка должна соответствовать выбранной редакции игрового поля, переходы выполняются по её правилам, а разговор соотносится с исходным запросом участника.

Если участница из нашего примера не видит связи клетки с историей о подруге, это допустимо. У неё остаётся право уточнить вопрос, предложить своё понимание или завершить обсуждение темы. Профессиональная работа учитывает такую возможность. При самостоятельной игре человеку приходится самому замечать моменты, когда предложенная интерпретация расходится с его обстоятельствами.

Выбор формата зависит от характера запроса и того, какого сопровождения человек ожидает. Возможности искусственного интеллекта расширяют способы проведения «Лилы». При этом даже одна и та же клетка может стать началом совершенно разных разговоров, в зависимости от того, кто задаёт вопросы и каким образом оцениваются ответы.

## Научные и профессиональные источники

[1] International Coaching Federation (2025). ICF Code of Ethics. Раздел 2, пункты 2.4 и 2.5. <https://coachingfederation.org/credentialing/coaching-ethics/icf-code-of-ethics/>

[2] Vaccaro M., Almaatouq A., Malone T. (2024). When combinations of humans and AI are useful: A systematic review and meta-analysis. *Nature Human Behaviour*. 8, 2293–2303. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41562-024-02024-1>

# **ЧАСТЬ II. КАК ПРОВЕСТИ «ЛИЛУ» С ИСКУССТВЕННЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ**

## **ГЛАВА 3. ПОДГОТОВКА К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ИГРЕ**

### **Что понадобится**

Для самостоятельной «Лилы» нужны правила выбранной редакции, значения клеток, кубик и доступ к нейросети. Игровое поле может лежать на столе, быть открыто на экране или использоваться в виде схемы, переданной ИИ. Важно, чтобы описания и порядок ходов относились к одной версии игры. Например, для этого подойдёт комплект «Лила. Просто и понятно 2.0» с книгой и картами, где изображения дополнены краткими трактовками. Можно выбрать и любое другое издание, если его правила и значения клеток вам подходят.

Если вам удобно отмечать положение на поле, используйте фишку, кольцо или небольшой личный предмет. Такой

способ позволяет сразу видеть, на какой клетке вы остановились. Если вы предпочитаете обходиться без предметов, достаточно самостоятельно отмечать номер клетки либо поручить это нейросети. Нейросеть может вести последовательность ходов, даже когда перед вами нет физического поля. Для этого ИИ потребуется предоставить правила и схему выбранной редакции, включая расположение клеток и предусмотренные переходы. Число на кубике при любом способе игры определяется броском; при отсутствии обычного кубика подойдёт независимый электронный генератор случайных чисел от одного до шести.

# Запрос, с которым вы начнёте

Желание «Хочу завести собаку» вполне понятно, однако для работы с клетками полезно определить, какой вопрос вы хотите исследовать. Например: «Какие обстоятельства мне нужно учесть, прежде чем принять решение завести собаку, если я часто уезжаю по работе?» Такой запрос касается реальной ситуации, которую игрок может оценивать и на которую способен влиять. Он оставляет открытыми несколько вариантов решения и позволяет рассмотреть собственную готовность, обязанности и возможности. Формулировку можно уточнять по ходу игры, если ваше понимание ситуации изменится.

В книге «Лила. Просто и понятно 2.0» подробно разобрано, как составлять запрос. Можно воспользоваться и нейросетью ещё до первого броска. Расскажите, что вас волнует, и попросите предложить открытые вопросы от первого лица, связанные с вашими действиями и выбором. Из предложенного выберите подходящее или сформулируйте свой вариант. Сохраните его в начале переписки, чтобы позже сопоставить исходный вопрос с тем, что удалось выяснить.

# Личная информация и время

Если во время игры захочется показать нейросети личную переписку или рассказать о чужой ситуации, оцените, какие сведения действительно готовы передать сервису. Правила обработки сообщений отличаются у ChatGPT, Claude и Gemini, в том числе по условиям хранения и использования переписок для улучшения моделей [2–4]. Риск раскрытия информации нельзя считать только теоретическим. Например, OpenAI сообщала о техническом инциденте 2023 года, при котором отдельные сведения о чужих разговорах временно становились доступны другим пользователям [1]. Перед отправкой чувствительных материалов имеет смысл ознакомиться с настройками приватности сервиса и при желании убрать из текста лишние личные данные.

Выберите время, когда можно спокойно уделить внимание своему запросу. Игра иногда занимает меньше времени, чем ожидалось, а иногда разговор хочется продолжить после паузы. Важнее сохранить последовательность клеток и собственных наблюдений, чем стремиться непременно закончить за один вечер. При возвращении к чату восстановите последнее положение и запрос по записи. После такой подготовки можно начинать игру тем способом, который вам удобен.

# Как начать беседу с ИИ

Взаимодействие можно организовать по-разному. Кто-то самостоятельно определяет клетку по полю и обращается к ИИ только за вопросами по её значению. Другой игрок поручает нейросети следить за положением фишки и вести запись, предоставив ей необходимые сведения о правилах. Допустимо сочетать оба подхода и при желании менять распределение действий во время игры. Например, вы можете самостоятельно бросать кубик, а учёт ходов и оформление заметок оставить чату. Перед началом удобно написать одно сообщение с запросом и тем, чего вы ожидаете от собеседника. Например, так:

«Я самостоятельно играю в „Лилу“ по выбранной книге. Мой запрос: „Какие обстоятельства мне нужно учесть, прежде чем принять решение завести собаку, если я часто уезжаю по работе?“ Я буду сообщать результаты бросков и значения клеток. Задавай мне по одному открытому вопросу, опираясь на содержание клетки и мои ответы. Если я не вижу связи с запросом, учитывай это и уточняй моё понимание. Не приписывай мне мотивы и не предлагай решения как обязательные. Записывай номера клеток, вопросы и мои ответы в последовательности игры, чтобы позднее помочь оформить её результаты».

Если вы хотите поручить чату ещё и отслеживание поло-

жения на поле, предварительно передайте схему и полный порядок ходов своей версии. Попросите после каждого броска сообщать текущий номер и сверяйте его с правилами. Участие ИИ в расчётах не мешает вам при необходимости исправить ошибку или взять учёт на себя. Продолжение разговора зависит от ваших ответов, поэтому готовые наборы вопросов здесь менее полезны, чем возможность задать следующий вопрос по существу. Способы тонкой настройки таких инструкций будут рассмотрены позднее.

# Как выглядит короткий пример игры

Для иллюстрации возьмём экспресс-вариант «Лилы» по одному уровню, описанный в книге «Ли́ла. Просто и понятно 2.0». Я использую его здесь, поскольку на нескольких ходах удобно показать сам диалог с нейросетью. У этого короткого варианта свои правила, и его необязательно проходить перед полной игрой. Игрок выбирает один из восьми уровней и остаётся в пределах соответствующего ряда из девяти клеток. В нашем примере выбран первый уровень, «Физический план», поскольку запрос касается условий повседневной жизни и ответственности за будущего питомца. Покажем способ последовательного прохождения уровня.

При выбранном способе отсчёт начинается с клетки 1. Кубик показывает 4, и согласно правилам экспресс-формата игрок оказывается на клетке 5 «Физический план, Род». Среди тем этой клетки есть материальные и бытовые обстоятельства, а также семейные обязательства. Игрок читает описание и передаёт ИИ нужный фрагмент. Для беседы он выбирает вопрос о том, кто сможет заботиться о собаке во время его командировок.

**Игрок:** «Я на клетке 5. В описании говорится о реальных бытовых условиях и семейных обязательствах. Я часто уез-

жаю и рассчитываю, что сестра сможет присматривать за собакой».

**ИИ:** «Что вы уже знаете о возможности сестры брать на себя такую заботу?»

**Игрок:** «Она любит животных, но я ещё не спрашивал, согласится ли она. К тому же у неё сложный рабочий график».

**ИИ:** «Какие условия ухода за собакой вам потребуется предусмотреть независимо от её ответа?»

# 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.