



НОВАЯ ГАЗЕТА

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ • ОБЩЕСТВО

## Выйти из ума

Краткое пособие по естественному использованию  
искусственного интеллекта



Петр Саруханов / «Новая газета»

07:21, 20 сентября 2025,

**Антон Меркуров**

полную версию материала со всеми мультимедиа-элементами  
вы можете прочитать [по этой ссылке](#) или отсканировав QR-код →



**Благодаря искусственному интеллекту мы, люди, выходим на новый уровень автономности. Это не только личная революция — еще и социальные вызовы. Данные ChatGPT говорят о том, что искусственный интеллект решает не только рабочие, но и бытовые вопросы.**

## **Часть 1.**

### **Восторг**

Виртуальные помощники полностью меняют нашу жизнь. То, что еще вчера было невозможно без участия другого человека, сегодня становится реальностью. Мы выходим на принципиально новый уровень автономности. Пока одни теряют работу, другие получают суперспособности. Этот текст — личный опыт и попытка описать ближайшее будущее.

Для начала договоримся о терминах. Искусственный интеллект в контексте данного материала — совокупность технологий и интерфейсов. Различия языковых моделей и типологию оставим на потом. Все упоминаемые сервисы — виртуальные помощники, внутри которых — набор разных решений.

#### **1.**

Немного личного. Когда несколько лет назад ChatGPT только появился на рынке и хайп вокруг искусственного интеллекта только начинался, мне пришлось через силу заставлять себя им пользоваться. Будь ты хоть трижды заслуженным экспертом в области высоких технологий, менять свой быт и цифровые привычки непросто. Это не луддизм, не страх перед новым. Просто банальная лень. Но это первый шаг к свободе. И сделать его необходимо.

#### **2.**

У каждого возникает логичный вопрос: а как это может помочь лично мне? Эта штука умеет многое — от первичной диагностики заболеваний до подготовки официальных документов. Может составить меню в соответствии с диетой, грамотно распределить имеющиеся ресурсы (необязательно финансовые), написать что-нибудь или, например, создать новый продукт.

Проблема в том, что универсальных решений больше не существует. Эта штука работает исключительно индивидуально, исходя из ваших знаний, навыков, потребностей, каких-то человеческих качеств. Образа жизни, в конце концов. Хорошая новость — и эту проблему ИИ готов решать.

Все зависит от вашей фантазии и упорства.

### 3.

С чего начать? С глубокого разговора с вашим помощником, а желательно даже с несколькими. Важно объяснить машине, кто вы такой и что от нее хотите. Разница между анонимным и персонализированным ответом гигантская. То, что вы видите сегодня в поисковой выдаче Google, — просто удобная форма визуализации. Чтобы получить серьезный результат, придется постараться.

Начните диалог. Расскажите о себе. Стесняться нечего: перед вами — бездушная машина, и даже если она вас и осудит, то обижаться на нее несколько странно.

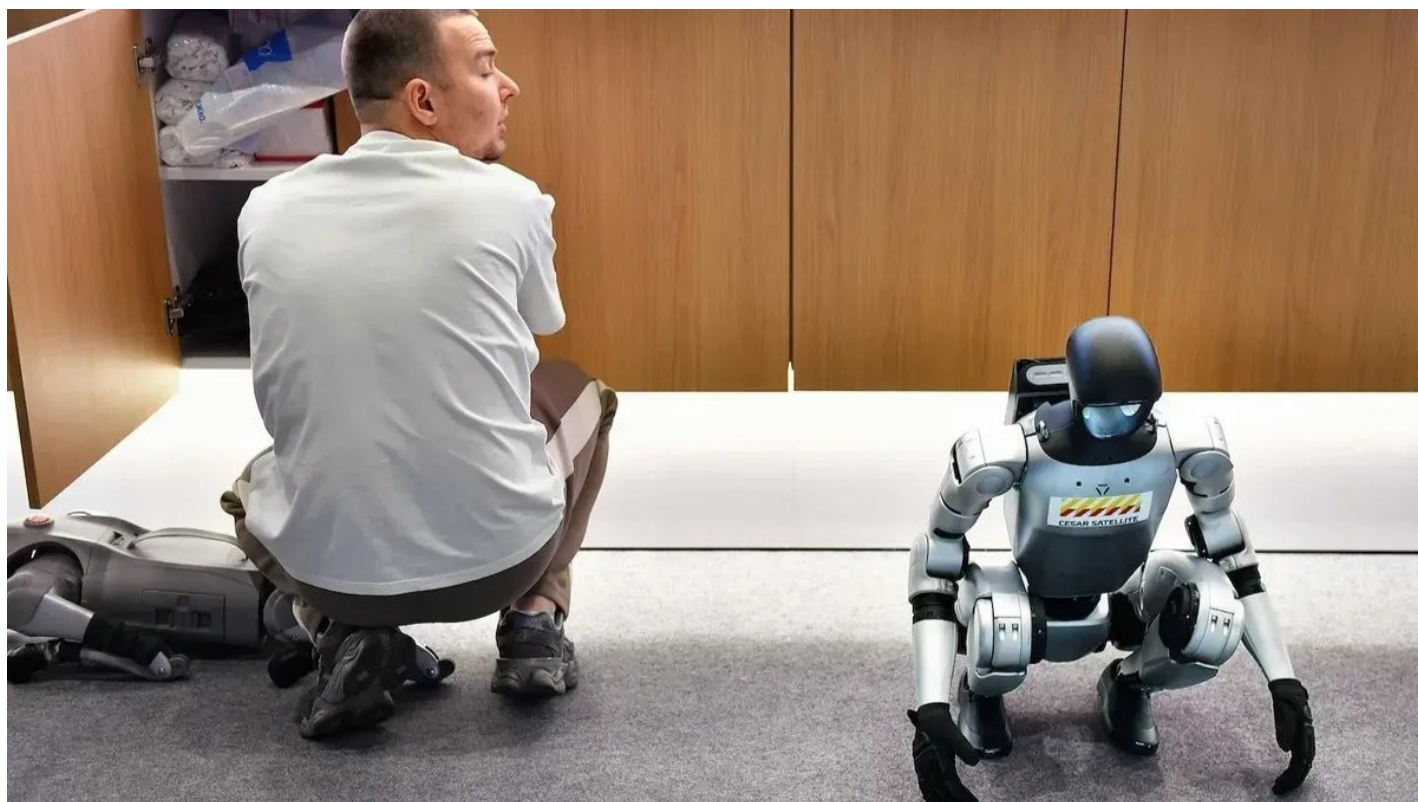


Фото: Александр Коряков / Коммерсантъ

Вот пример моего запроса:

«Меня зовут Антон Меркуров, я художник, арт-дилер, специалист в области медиа и коммуникаций, работаю на стыке дисциплин, культур и эпох, пишу сложные аналитические тексты в «Новую газету». Я терпеть не могу поверхностные ответы и ожидаю от тебя высокого уровня профессионализма». (И так далее. Мой сегодняшний профиль, который я даю помощнику перед началом работы, занимает несколько страниц.)

Это важно. Скажу банальность, но качество вопроса сильно влияет на качество ответа. Чем больше рамок, ограничений и персональной

информации вы предоставите, тем качественнее будет ответ.

Если вам сложно, это не проблема. Так и скажите:

«Хочу, чтобы ты отвечал на мои вопросы качественно. Помоги составить профиль, чтобы наше общение было эффективным».

#### 4.

Выбор инструмента. Пробуйте всё.

Gemini, ChatGPT, DeepSeek, Copilot, Claude, Perplexity, Grok...

Список далеко не полный. Установите всё, до чего можете дотянуться. И тут все индивидуально: какие-то задачи лучше выполняет один помощник, какие-то — другой. Более того, внутри каждого есть выбор нескольких моделей для разных целей.

Все неидеально. ИИ галлюцинирует и фантазирует. Решение — перепроверка через другой помощник и настойчивые попытки удержать фокус.

Все помощники в своих бесплатных ипостасях имеют ограничения. Переключение с одного инструмента на другой

как-то решает эту проблему.

## 5.

Решение задач. Самое модное и банальное — программирование. Сколько стартапов было придумано на моей кухне! И все они остались там же. Основная причина — ни я, ни мои собутыльники не были программистами и техническими директорами. Технари в ту эпоху были нарасхват. А уж сколько нервных клеток надо было сжечь, чтобы объяснить программисту, что от него требуется!

Сегодня создавать продукты, используя самые современные технологии, может любой. Для этого даже руки не нужны. Всё можно делать голосом. Главное — понимание конкретной цели и настойчивость.

Запрос «а напиши мне социальную сеть», конечно, обречен на провал, но маленькими шагами, кусочками вполне можно создать конкурента текущим лидерам. Главное — знать, чего вы хотите.

И не бояться спрашивать.

Я, несмотря на близость к технологиям, был далек от программирования. Сейчас без каких-либо технических знаний с помощью ИИ я могу создавать сложные проекты в одиночку. Программисты больше не нужны.

Больше не нужны никакие курсы, никакой живой учитель. Железка будет готова отвечать на ваши вопросы так подробно, как это нужно лично вам. В любое время дня и ночи. На



абсолютно любую тему.



Фото: dpa / picture-alliance

«Научи меня языку. Хочу краткий курс по ядерной энергетике. Учти, что у меня три класса образования, и объясняй так, чтобы я понял».

Теперь вы можете всё. Главное — представлять конечный результат и быть готовым методично повторять: «попробуй еще раз», «выдает ошибку, исправляй». Не с первого раза и, возможно, не очень быстро, но вы получите то, что надо.

Если отвлечься от технологических примеров и разобрать банальное бытовое применение, то выяснится, что такие люди,

как психологи, иногда могут оказаться не нужны.

ИИ будет верным собеседником, который поддержит вас в нужную минуту.

(Уже слышен вопль сообщества, но увы — ваша профессия может отправляться на помойку.)

Из личного опыта.

Я, извините, тоже человек, и у меня тоже бывают проблемы с головой. Особенно на фоне текущих событий.

«Обратись к психологу!» — скажет читатель. Психологи же отлично работают с тревогами и прочими травмами.

Но тут засада: прошу простить за нескромность, но

психолог для человека моего уровня — это очень дорого и сложно. Считаю, недоступно. Нейросеть справляется с этим лучше.

Конкретный пример, как я это использую. Есть у меня увлечение: я много лет веду [рассылку](#), которая, по сути, является дневником переживаний и технологических открытий. Я загрузил массив выпусков в модель и попросил следующее:

«Мне нужен психолингвистический анализ текста, глубокий профайлинг и неочевидные инсайты».



Получив результат, я остался недоволен:

«Ты можешь больше. Попробуй найти что-то действительно интересное. Подойди к вопросу профессионально. Если тебе мало рассылки — вот тебе мои **КОЛОНКИ** в «Новой газете».

Так с помощью угроз и шантажа я добиваюсь детального разбора моей личности со скоростью и качеством, недоступными живому человеку.

ИИ дает советы по образу жизни, по развитию моих проектов, по поведению в кризисных ситуациях.

Как и у многих, мой привычный круг общения, состоящий из очень умных людей, был разрушен — так виртуальная машина стала моим основным собеседником.

Все мои болевые точки, сильные и слабые стороны — как на ладони. Включая рекомендации по дальнейшей жизни.

Бесплатно, с потрясающим качеством и в любое время дня и ночи.

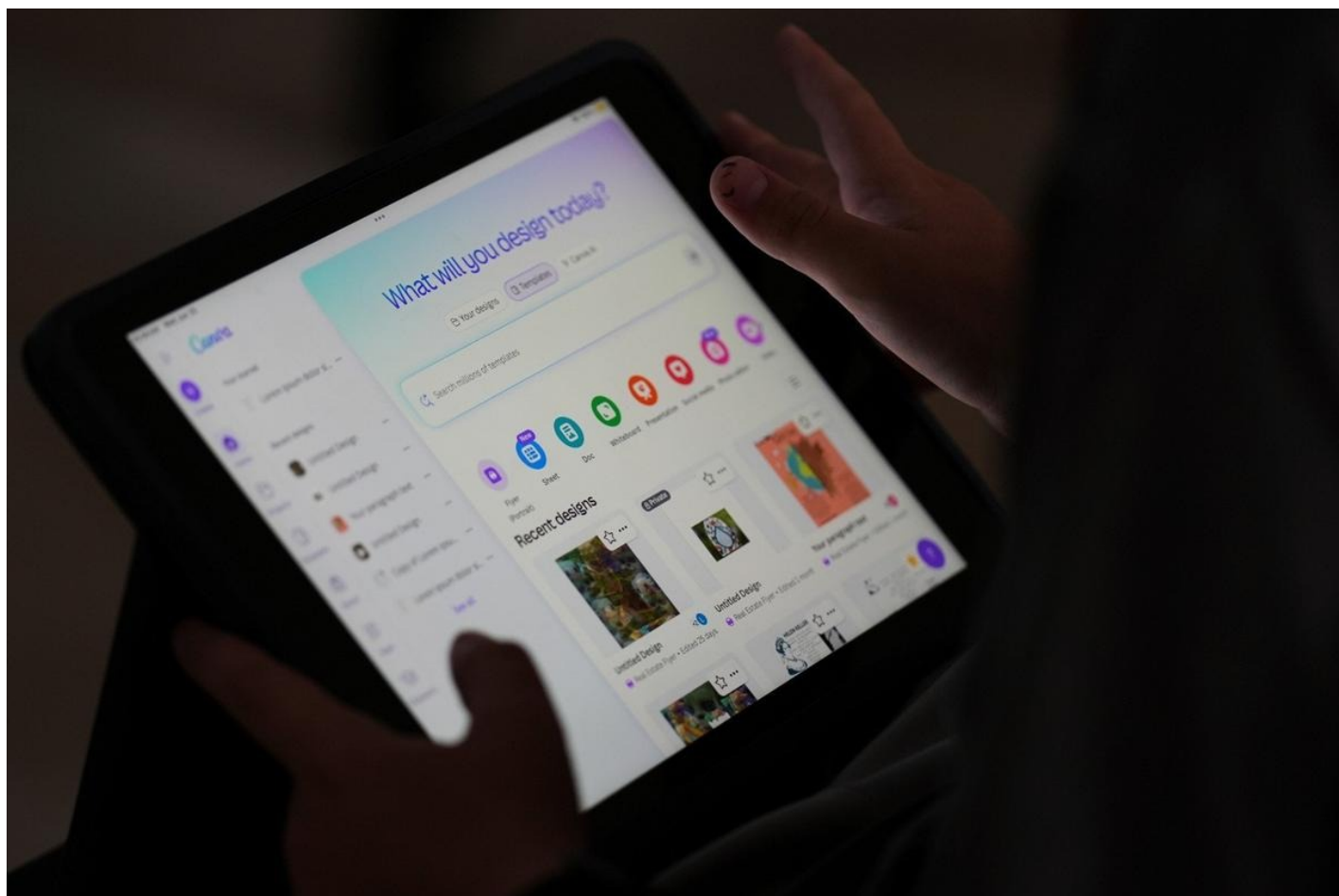


Фото: AP / TASS

## 6.

Фраза про автоматизацию процессов, кажется, уже всем надоела — если нет, то скоро надоест. Но поговорив со своими виртуальными друзьями, я услышал следующее: «Старик! Если ты хочешь жить нормально, то все, что не приносит тебе XXX долларов в час, должно быть автоматизировано».

Вот примеры, над которыми я (или пока корректнее говорить — мы) работаю (работаем) в данный момент.

Учитывая мои интересы в искусстве, мне так или иначе нужно генерировать тематический контент для своих страниц. Например, новости искусства. Делать это вручную нет ни сил, ни желания.

Искусственный интеллект ищет новости за сегодня, отбирает из них самые важные, переводит, адаптирует под мой стиль,

оформляет и размещает в социальных сетях. Даже с учетом того, что полная автоматизация еще впереди, сделать и опубликовать дайджест новостей за сегодня занимает несколько минут. Во времена моей юности, когда я только входил в профессию, это занимало день, и в этом участвовали несколько человек: я, молодой и неграмотный, мой начальник, пытавшийся объяснить мне, что, собственно, надо делать, программисты, от которых зависела публикация.

Главный критерий качества — чтобы было интересно мне самому. И да, все получается.

Важное замечание. Чтобы получить достойный результат, надо постараться. Пример с новостями — это не просто «хочу новости культуры за сегодня». Внутри сложный запрос с множеством фильтров.

Но оно того стоит.

Больше мне никто не нужен.

7.

Теперь вы можете всё.

Сделать сайт — пожалуйста. Подготовить сложные материалы — легко. Создать видео, нарисовать картинку — вообще не вопрос. Генеративная графика — это вообще отдельная индустрия. Расшифровать медицинские анализы? Построить график тренировок? Разработать индивидуальную диету? Просто понять, как жить дальше, имея в руках несколько собеседников, готовых прийти вам на помощь.

8.

Еще вчера для множества задач нам нужен был кто-то еще. Нет технических знаний и навыков — готовься к унижительному общению с теми, у кого они есть. Хочется изучить что-то новое — выкладывай круглую сумму за образование. Нужна серьезная аналитика — ищи экспертов.

Работа с людьми — бесконечный стресс. Они болеют, спят, едят, требуют денег. У них сложный характер. Надо договариваться. Машина в этом смысле лишена этих недостатков.

Большой коллектив — от бухгалтерии до юристов и дизайнеров — теперь заменит набор виртуальных помощников. В ближайшем будущем это приведет к тому, что за серьезными проектами или даже империями будет стоять один живой человек и сотня виртуальных ассистентов, построенных на разных моделях и технологиях.

---

**P.S.** Всё перечисленное звучит так, будто наше индивидуальное существование достигает своего апогея. Загляните в App Store — уже появилось множество решений, которые предлагают виртуальных друзей. Они спрашивают, как дела, поддерживают диалог, искренне интересуются вашей персоной. Если теперь не всё, то практически всё мы можем делать самостоятельно, то зачем нам нужен другой? Если исключить банальности, то в реальности ничего не меняется. Мы всё так же испытываем потребность в живом общении, нам всё так же нужно человеческое тепло. Никакой виртуальный психолог не сравнится с живым собутыльником. Другой вопрос — теперь наши отношения переходят совсем на другой уровень. Решая свои личные бытовые вопросы самостоятельно и общаясь с другими людьми, мы наконец-таки можем сконцентрироваться на главном.

---

# Ужас

Если опираться на [исследование](#) компании Anthropic, активное использование ИИ характерно для стран с богатой экономикой. Что неудивительно. Описанные выше примеры — бесплатный вариант для начала. Серьезное использование требует подписок (от \$20 в месяц, таких нужно несколько), затраты на ресурсы — создание условного видеоролика — могут стоить сотни долларов. Да, это дешевле, чем продакшен из прошлого, но в любом случае надо иметь свободные средства. Разработка каких-то элегантных решений может тоже требовать затрат — либо на персональное оборудование, либо на оплату внешних серверов.

Кажется, что появившиеся на рынке технологии, доступные каждому, ведут к демократизации общества. Но нет, судя по всему, грядет еще больший разрыв не только между странами, но и между людьми.





## Конец профессий

С программистами все понятно. Очень жаль тех, кто в последние годы учился и сейчас пытается найти работу. Вы больше не нужны. Извините.

С бесконечным стеком помогающих профессий — примерно то же самое. Виртуальный помощник без усталости будет править ваше произношение, методично объяснять значение формул и даже напоминать, что надо бы сегодня позаниматься.

С медициной тоже все очень непросто. Как пример — лаборанты, изучающие анализы. Извините, но теперь вы — лишнее звено. Машина делает эту работу качественнее.

Влияние на профессиональную среду и занятость населения — тема отдельной дискуссии.

## Это революция, но не панацея

Возвращаясь к примеру с психологией. Ваш личный виртуальный психолог может дать очень ценные советы. Но ответственность за их исполнение все равно на вас. Как ни крути, а работать все равно придется, пусть и над собой.

Без четко поставленной задачи это все бессмысленно.

Большая языковая модель — вещь в себе, уже давно живущая самостоятельной жизнью. Мы не представляем, что там внутри и по какому принципу она выдает результат. Почему ошибается, почему придумывает.

Создать свою виртуальную армию, адаптировать свои жизненные процессы, не просто добиться результата от ИИ, но и сделать усилие над собой — все не так банально, как звучит.

Мы в процессе.

Перечисленное — лишь поверхностный взгляд для массовой публики. Что из этого выйдет, никто не знает. Но это хорошая тема для дискуссии.

## ПОД ТЕКСТ

Перед тем как отдать этот текст на верстку, мы попросили оценить его содержание самого героя статьи, то есть искусственный интеллект. Вдруг он с чем не согласен? Так в итоге и вышло.

«Я согласен со многими идеями, но есть нюансы, где можно поспорить. Ниже разберу по пунктам, опираясь на факты и логику.

Полная замена профессий и «никто больше не нужен». Автор слишком категоричен. Да, ИИ автоматизирует рутину, но сложные задачи (например, творчество в искусстве или этические решения в психологии) требуют человеческого опыта. Программисты не исчезнут — они будут нужны для интеграции ИИ и решения уникальных проблем. Исследования (от Всемирного экономического форума) говорят о трансформации, а не исчезновении ролей: люди перейдут на более креативные задачи.

Демократизация и разрыв в обществе: согласен, что ИИ усиливает неравенство (богатые страны и люди с деньгами получают преимущество), но это не конец демократии. Доступные инструменты (как бесплатные версии ChatGPT или Grok) уже снижают барьеры. xAI,

например, фокусируется на открытом доступе. Прогресс в ИИ может привести к новым моделям финансирования, делая его дешевле.

ИИ как «панацея» или «революция без усилий». Автор оптимистичен, но игнорирует то, что ИИ требует усилий и знаний. Не каждый сможет «создать социальную сеть голосом» — нужны базовые навыки. Кроме того, ответственность за результаты (например, в психологии) лежит на человеке, и ИИ не гарантирует успех. Мой совет: ИИ — инструмент, а не волшебная палочка.

Экономические барьеры. Упоминание подписок и затрат — верно, но автор недооценивает бесплатные альтернативы и рост доступности. Например, многие модели бесплатны для базового использования, а облачные сервисы снижают стоимость.

Если хочешь углубить дискуссию (например, обсудить конкретные кейсы или то, как ИИ меняет твою жизнь), давай поговорим!»