

VITAMIND · ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ



ИНФОРМАЦИЯ УБИВАЕТ. ДЕЙСТВИЕ СПАСАЕТ

Почему ИИ-собеседник опасен,
а ИИ-агент — условие выживания

АНДРИС САУЛИТИС

врач-психиатр, судебно-медицинский эксперт

Информация убивает. Действие спасает

Почему ИИ-собеседник опасен,
а ИИ-агент — условие выживания

Vitamind: история создания

Андрис Саулитис

врач-психиатр, судебно-медицинский эксперт
Редакция 2 · 2026

Книга-пособие. Написана от первого лица врача-психиатра Андруса Саулитиса. Редакция 2 — расширенная: все факты и хронология исходной надиктовки сохранены полностью; добавлены пояснения, примеры и связки между главами. Здесь и далее: VitaModo (ВитаМодо) — проект, сайт и весь авторский контент; Vitamind (Витамайнд) — сама ИИ-система, живущая внутри проекта.

Оглавление

- Зачем написана эта книга
- Пролог: врач, которому не положено это уметь
- **Часть I. Как это начиналось**
 - Глава 1. Первая версия: Google Таблицы и GPT-2
 - Глава 2. Рост: семинары и онлайн-опросники с алгоритмом
 - Глава 3. Telegram-бот как библиотека-справочник
 - Глава 4. Прорыв: n8n и каскад агентов — рождение VitaModo
 - Глава 5. Кризис: «меня взяли»
- **Часть II. Второе рождение**
 - Глава 6. 2026-й: сломанный iMac, Микелис и Warp
 - Глава 7. Почему это вообще смог сделать врач
 - Глава 8. Метод: учиться методично и педантично, каждый день
 - Глава 9. Феникс из пепла: собственный агент и конец страха
 - Глава 10. Конец n8n и второй этап жизни
- **Часть III. Цена скорости**
 - Глава 11. Гонка гигантов и потеря счёта времени

- Глава 12. Клад, который вдруг ожил
 - Глава 13. Точка невозврата: расставание с 90% команды
 - Глава 14. Прощание с Микелисом: конфликт поколений
 - **Часть IV. Новая команда и первые вызовы**
 - Глава 15. Андрей: циклон посреди работы
 - Глава 16. Первый вызов: агент — не чат-бот
 - Глава 17. Второй вызов: почему база данных решает всё
 - Глава 18. Гавань позади: 24/7, языки, деньги и лечащий уровень
 - **Часть V. Что такое Vitamind**
 - Глава 19. Персонализация: век, который начинается прямо сейчас
 - Глава 20. Почему именно ваш Vitamind
 - Глава 21. Что такое Vitamind: разбираем по косточкам
 - Глава 22. Информационные дороги, шлюзы и те, кто их охраняет
 - Глава 23. Как запускается лечение: активация локуса в эпигеноме
 - **Часть VI. Постоянство**
 - Глава 24. Нейропластичность и закон постоянства
 - Эпилог: письмо от первого лица
-

Зачем написана эта книга

Я написал её не для того, чтобы рассказать, какой я молодец. Я написал её потому, что увидел вещь, которая причинила мне настоящую боль: люди, получившие в руки инструмент, каких в мире единицы, пользуются им как ещё одним чат-ботом — задают вопросы, получают ответы и на этом останавливаются. Девяносто пять процентов того, ради чего система создавалась, остаётся нетронутым.

Это моя главная жизненная миссия сейчас — сделать так, чтобы человек, открывший Vitamind, понял, что перед ним, почему оно устроено именно так, и начал пользоваться им осознанно, по назначению. Для этого нужно рассказать всё с самого начала: откуда это выросло, через что прошло, на чём стоит и как работает. Без истории не понять механизма. Без механизма не понять, зачем ежедневно вносить данные, проходить чек-апы и аудиты, — а без этого система для вас так и останется собеседником, а не инструментом лечения.

Поэтому книга построена в два хода. Сначала — история: как врач, которому «не положено это уметь», построил то, что построил. Потом — устройство: что такое ИИ вообще, что такое агенты, база данных, шлюзы, персонализация, эпигенетика, нейропластичность — и как всё это работает именно у нас. Читайте по порядку. Я старался писать так, чтобы было ясно человеку без всякой подготовки.

Пролог: врач, которому не положено это уметь

Мне шестьдесят с лишним лет позади. Я психиатр и судебно-медицинский эксперт. Я родился в 1962 году в провинции Восточной Европы — там, где личных телефонов ещё не было и в помине, а первый домашний телефон в нашей семье появился только в 1978 году. Я вырос в посёлке в 26 километрах от Даугавпилса — города с вековыми традициями регионального индустриального центра — в месте, где было сосредоточено около двух тысяч учеников, получавших среднее и среднее специальное образование. Мои родители были учителями: у мамы — два высших образования, у папы — одно.

Я закончил специализированную среднюю школу с физико-математическим уклоном — таких на всю Латвийскую ССР было около пяти. В одиннадцатом классе нас учили основам программирования и возили в Даугавпилс показывать региональный вычислительный центр: шкафы размером с мебельные, за стеклянными дверцами непрерывно крутились большие бобины магнитной ленты, а в прорези этих шкафов подавались коричневые картонные перфокарты с изрезанными краями. Это было одно из лучших по тем меркам вычислительных устройств — год 1979-й. Языки, с которыми я тогда соприкоснулся, назывались Алгол и Фортран.

Вот и весь мой «базис». Задайтесь вопросом сами: как врач, психиатр, в таком возрасте создаёт — без всякого преувеличения — один из самых топовых и авангардных в мире специализированных ИИ? Это из разряда «такого не может быть по определению».

Отвечу сразу: айти и всё, что с ним связано, явно не моя стихия. Спасло меня только одно — тот самый школьный базис, азбучные навыки программирования и отсутствие страха перед незнакомым языком, потому что я уже однажды на нём заговорил, пусть и сорок с лишним лет назад.

Есть в этом и вторая сторона, о которой я скажу сразу, чтобы дальше к ней возвращаться. Психиатр — это человек, который всю профессиональную жизнь разбирается в том, как устроено мышление: как из сигнала рождается реакция, как из опыта — привычка, как из повторения — устойчивое состояние. Искусственный интеллект, при всей его новизне, сделан людьми и работает по законам, которые людям понятны: вход, обработка, выход; правила, по которым обработка идёт; данные, на которых она учится. Врач, понимающий, как учится человеческий мозг, не так уж далёк от понимания того, как «учится» машина. Это не даёт умения программировать. Но это снимает страх — а страх в этой истории оказался главным противником.

Но обо всём по порядку.

Часть I. Как это начиналось

Глава 1. Первая версия: Google Таблицы и GPT-2, около четырёх лет назад

Всё началось предельно просто и предельно вручную. Участники сами заполняли дневники в Google Таблицах — целый месяц, день за днём — и присылали их нам. А мы с тем, что тогда было вариантом GPT-2, работали по промту — тоже составленному самостоятельно, без готовых образцов: нужно было вручную выбрать и указать, какие именно вопросы анализировать из присланных таблиц.

Сегодня это звучит почти смешно. Но я хочу, чтобы вы увидели в этой «смешной» схеме то, что вижу я, — потому что вся сегодняшняя система выросла ровно из неё, не изменив сути ни на йоту.

Посмотрите, из чего состояла та первая конструкция. Во-первых — данные, которые человек вносит сам, регулярно, изо дня в день, целый месяц. Не разовый рассказ «как дела», а последовательность записей, в которой видна динамика. Во-вторых — вопросы, которые к этим данным задаёт не машина и не сам человек, а врач: я вручную определял, что именно анализировать. В-третьих — инструмент, который по заданным врачом правилам эти данные обрабатывает. Три звена: данные человека, логика врача, обработка машиной.

Именно тогда родился сам принцип: не абстрактный чат-бот «обо всём», а система, которая разбирает конкретные, заранее определённые данные конкретного человека по конкретной, заданной врачом логике. Всё, что вы прочитаете дальше — каскады агентов, базы данных, персонализация, шлюзы, — это усложнение и усиление этих трёх звеньев. Ни одно из них не исчезло. И заметьте: ме-

сяц ежедневных записей был условием работы уже тогда. Не потому, что мне нравилось мучить людей таблицами, а потому, что по одному дню нельзя увидеть ничего, а по тридцати — видно почти всё. К этому мы ещё вернёмся, когда дойдём до персонализации.

Глава 2. Рост: семинары и онлайн-опросники с алгоритмом

Дальше система выросла до семинаров и онлайн-опросников с собственным алгоритмом, который вёл участника к выходу на семинар. Это уже была не разовая ручная обработка, а повторяемый процесс с логикой принятия решений внутри.

Что изменилось по сравнению с таблицами? Одно, но решающее: появилась ветвящаяся логика. В таблице все отвечали на одни и те же вопросы, и я разбирал ответы вручную. В опроснике с алгоритмом следующий вопрос зависел от предыдущего ответа: ответил так — тебя ведут одной дорогой, ответил иначе — другой. Это то самое «если — то», из которого состоит любая программа и любое клиническое решение. Врач на приёме делает ровно это: услышал ответ — задал следующий вопрос, а не отбарабанил заранее заготовленный список. Опросник с алгоритмом впервые перенёс эту врачебную привычку в инструмент, который работает без меня, но по моим правилам.

И заметьте второе: у процесса появился выход — семинар. Опросник не просто собирал сведения, он вёл человека к конкретному результату. Это ещё не «действие» в том смысле, в каком я буду говорить о нём в главах про агентов, но уже и не «информация ради информации».

Глава 3. Telegram-бот как библиотека-справочник

Следующим шагом появился Telegram-бот — цифровая библиотека-справочник. Простой по сегодняшним меркам, но важный: материалы врача впервые стали доступны не пачкой файлов, а структурированным, ищущимся ресурсом.

Здесь уместно сказать, что именно складывалось в эту библиотеку, потому что дальше это станет главным. К тому моменту у меня за спиной были десятилетия работы: книги, семинары, лекции по психиатрии, психофармакологии, зависимостям, тысячи часов эфиров. Всё это лежало в разных местах, в разных форматах, и найти нужное мог только я — по памяти. Telegram-бот был первой попыткой сделать так, чтобы человек сам мог задать вопрос и получить не «поищите где-то в моих видео», а конкретный материал. Ещё без искусственного интеллекта, ещё без анализа, — просто упорядоченный доступ. Но именно тогда я впервые увидел собственные знания как базу, а не как архив. Разница между архивом и базой простая: архив хранят, базой пользуются.

Глава 4. Прорыв: n8n и каскад агентов — рождение VitaModo

Настоящий прорыв случился, когда появилась возможность создать первого полноценного чат-бота на платформе-конструкторе n8n. Он получил имя VitaModo — имя, которое потом стало именем всего проекта. Здесь впервые использовался каскад агентов: несколько ИИ-звеньев, последовательно анализирующих заданные вопросы строго по промту, составленному врачом, и опирающихся строго на информацию, которую сам врач проверил и одобрил. Никакой отсебятины модели, никакого «общего знания из интернета» — только проверенная база.

Объясню, что такое каскад, потому что это слово будет встречаться постоянно. Представьте не одного специалиста, который отвечает на всё сразу, а конвейер из нескольких: первый принимает вопрос и определяет, о чём он; второй поднимает из проверенной базы только те материалы, которые к этому вопросу относятся; третий составляет ответ строго из поднятого — и ни из чего больше; четвёртый проверяет, что ответ не вышел за рамки. Каждое звено делает одну узкую вещь и передаёт результат дальше. Ошибка одного звена не превращается в ошибку всей системы, потому что следующее звено её ловит.

Почему это было важно именно в медицине? Потому что обычный чат-бот, отвечая на вопрос о лекарстве или симптоме, тянет ответ из всего, что когда-либо прочитал, — включая форумы, рекламу и чужие домыслы. Каскад с жёстким правилом «только из

проверенной базы» этого сделать не может: ему физически неоткуда взять постороннее. Это и есть та самая «отсутствующая отселятина», которой я так дорожу.

Для того момента это было настоящим чудом. Спасибо всем, кто в этом участвовал и помогал.

Глава 5. Кризис: «меня взяли»

Обстоятельства жизни сложились так, что одного из главных ИТ-архитекторов проекта призвали на войну — и проект повис. Люди к тому моменту уже купили годовую подписку, и мне самому пришлось вникать в систему, потому что нужно было сделать всё, чтобы подписчики продолжали ею пользоваться. Это действительно было чудо, что на тот момент вообще получилось удержать всё на плаву.

А затем не стало и главного человека, который мне помогал, ассистировал, брал на себя функции администрирования и взаимодействия с проектом. Я до сих пор помню новогоднее сообщение — два слова: **«меня взяли»**.

Так начался 2026 год.

Хочу, чтобы вы поняли положение, в котором я оказался. Работающая система, за которую люди заплатили вперёд. Ни одного человека, который знает, как она устроена изнутри. И я — врач, а не инженер, — с обязательством перед подписчиками, которое никуда не делось. Выбор был простой и жестокий: либо разобраться самому, либо закрыть и вернуть деньги, признав, что дело живёт только пока живут его технические специалисты.

Спасло меня то, что я сам с самого начала участвовал во всём — создавал все сайты и все проекты, которые развивал, своими руками, не со стороны. Я не умел программировать, но я знал, где что лежит, что с чем связано и зачем. Назвать ситуацию тогда вызовом — это ничего не сказать. Но шок прошёл, я понял, что обслужить систему смогу сам, успокоился и начал работать.

Здесь я хочу зафиксировать урок, к которому буду возвращаться в главе о команде: система, чьи знания живут только в головах людей, а не в ней самой, — уязвима смертельно. Именно этот кризис заставил меня позже строить всё так, чтобы знание лежало в базе, правила — в промтах, а не в чьей-то памяти.

Часть II. Второе рождение

Глава 6. 2026-й: сломанный iMac, Микелис и Warp

Год начался с революционного прорыва в развитии ИИ — особенно всего, что связано с агентами и системами их взаимодействия между собой. Но для меня переломный момент пришёл не из новостей, а из бытовой поломки.

У меня много лет есть человек, который меня консультирует — помогает с техникой, с покупками, со всем, что касается компьютеров. Помощь эта давняя и надёжная. Зовут его Микелис, он ИТ-специалист, и он же в те годы администрировал все мои системы. И вот однажды у меня сломался мой большой iMac. Пришлось покупать новый, устанавливать всё заново — уже на Mac с чипом M4.

Мы разговорились, и Микелис говорит: «Слушай, Док, появились новые возможности. Теперь можно работать прямо в терминале — записывать команды, организовывать через терминал всю свою работу». Но для обычного человека, не «на ты» с компьютерами, само слово «терминал» — это чёрный экран, куда нужно вводить какие-то команды, и там любая непоставленная запятая — и всё разваливается. Это, конечно, у любого нормального человека сразу вызывает дрожь.

А он говорит: «Нет-нет, смотри». И познакомил меня с Warp — системой, специально созданной для того, чтобы можно было в строку терминала вводить обычный текстовый промт: что ты хочешь сделать. А дальше он сам, за тебя, делает всё необходимое — программирует, складывает, доводит до результата. Микелис не

просто показал — он помог мне научиться этим пользоваться, и за это я благодарен ему по сей день, как бы ни сложились наши отношения дальше.

Я помню этот день. Потрясение. Пишешь в строке терминала обычным текстом, что нужно сделать — и понеслось: терминал оживает, и начинается настоящая магия.

Чтобы человек, далёкий от техники, понял масштаб: до этого дня программирование означало, что ты сам, буква за буквой, пишешь код на языке, которого не знаешь, и любая ошибка ломает всё. После этого дня программирование означало, что ты описываешь словами, что тебе нужно, — как описал бы задачу помощнику, — а код пишет ИИ. Порог, который сорок лет казался мне непреодолимым, исчез за один вечер. Вау. Для меня это было настоящее чудо, настоящая революция.

Глава 7. Почему это вообще смог сделать врач

Когда я столкнулся с вызовом программирования, у меня не было страха — и на то было две причины.

Во-первых, тот самый школьный базис сорокалетней давности: азбука Алгола и Фортрана оставила не язык, а понимание, что программирование — это тоже язык, на котором можно заговорить.

Во-вторых — и это главное — я чётко убедился, что ИТ-специалисты сами по себе не справятся с задачей создания ИИ-системы, способной практично и ответственно отвечать на вопросы пациентов. Без меня, без смыслового компонента, без экзаменации знаний и их действия, без клинического аудита — подходить к решению этой задачи попросту не имеет смысла. Это и есть, на мой взгляд, одна из главных причин, почему даже гиганты индустрии не могут создать что-то по-настоящему подобное тому, что создано здесь.

Поясню на примере, что я называю смысловым компонентом. Инженер может научить систему отвечать на вопрос «что делать при бессоннице» — и она ответит грамотно, по учебнику. Но инженер не знает, что бессонница у человека, который три недели назад отметил в дневнике снижение настроения и потерю аппетита, — это уже не вопрос гигиены сна, а возможный признак депрессии, и отвечать на него «ложитесь пораньше» — значит пропустить главное. Инженер не знает, что за словами «просто устал» у определённого типа пациентов стоит совсем другое. Это знает врач, который сорок лет слушал, как люди говорят о своём состоянии. Вло-

жить это знание в систему может только он — не потому, что инженеры глупее, а потому, что этого знания нет ни в одном учебнике, оно есть только в практике.

Тогда встал вопрос: а как я, врач, это вообще смогу? Я сел и сказал себе: ты психиатр, судебно-медицинский эксперт, ты понимаешь, как работает человеческий мозг и как функционирует сознание — значит, поймёшь и все вопросы ИТ и программирования, ведь это тоже делают люди. Да, потребуется время. Но без меня — никак. Это не каприз. Это максимум, это ультиматум самому себе.

Глава 8. Метод: учиться методично и педантично, каждый день

Так я взялся методично и педантично изучать ИИ и всё, что с ним связано. Всё, что попадалось на глаза, — буквально с первого дня появления я сразу начинал пробовать. Удовольствие это было дорогое и прожорливое по времени, но другого варианта выжить — не говоря уже о том, чтобы создавать, — у меня не было.

Обратите внимание на слова «методично» и «каждый день» — я выбрал их не случайно, и позже, в главе о нейропластичности, вы увидите, что это не черта характера, а закон, по которому вообще усваивается что-то новое. Я не садился «на выходных разобраться с ИИ». Я каждый день пробовал что-то одно: новый инструмент, новую возможность, новый способ поставить задачу. Не по три часа раз в неделю, а понемногу, но без пропусков. Именно так, между прочим, я учу своих пациентов менять что угодно в жизни — и именно так учился сам. Метод один и тот же, потому что мозг один и тот же.

Глава 9. Феникс из пепла: собственный агент и конец страха

А дальше пошли уже настоящие подарки. Появился ИИ-агент, которого можно было обучить, поставить у себя на компьютере и настроить полностью под себя. Используя Warp, я это сделал. Да, через какое-то время все эти сервисы стали платными, и весьма недёшевыми — но сам подход, сам этот страх, это оцепенение, этот психоэмоциональный, когнитивный ступор перед вопросом «как это вообще — программировать, делать» — был полностью разнесён в пыль.

Как психиатр, я не могу не заметить, что произошло со мной самим в те недели. Страх перед программированием — это не отсутствие знаний. Это заученная реакция: «это не моё, я не смогу, это для других». Такую реакцию невозможно убрать уговорами. Её убирает только опыт — один, второй, десятый раз, когда ты делаешь то, чего «не можешь», и оно получается. Warp и агент дали мне этот опыт быстро и без наказания за ошибку: написал криво — система поправила, а не сломалась. Так гасится любая фобия: не через понимание, а через повторение безопасного действия. Я прошёл это на себе.

А мне в тот момент нужно было двигаться дальше. И вот тогда я, можно сказать, как феникс из пепла, возродился снова. Используя Warp, я начал строить — тогда я ещё даже не осознавал это как «искусственный интеллект» в полном смысле — свою собственную агентную систему. Систему, которая дальше могла бы сама собирать вопросы конкретного человека, помнить его, знать его, отвечать именно ему и именно под него.

Глава 10. Конец n8n и второй этап жизни

Я тогда чётко понял: нет смысла дальше развивать систему на n8n — это был уже вчерашний день. Нужно было сразу переходить и строить новую мультиагентную систему на инструментах нового поколения — тех самых конструкторах и программах, которые предлагали куда более развитую организацию работы, взаимодействия с информацией, автоматизацию ответов и всего остального.

Чем новое поколение отличалось от n8n — на пальцах. n8n был конструктором: ты рисуешь схему из готовых блоков, и она работает ровно так, как нарисована. Хочешь новое поведение — рисуй новый блок. Инструменты нового поколения позволяли описывать поведение словами и давали агентам самим решать, какие шаги нужны для задачи. Разница как между заводным механизмом и обученным помощником: первый повторяет одно движение, второй понимает цель.

Именно тогда, с февраля 2026 года, началась настоящая революция в развитии агентных возможностей и сервисов. И я понял: либо нужно полностью переходить на искусственный интеллект, который сам обслуживает и магазин, и сайт, и ответы клиентам — и который в каждом ответе опирается только на мою собственную, проверенную информацию, — либо оставаться там, где я уже был, в проекте, повисшем без архитектора.

Я понял, что теперь всё это можно оживить, собрать заново, загрузить — и начался, можно сказать, второй этап моей жизни.

Часть III. Цена скорости

Глава 11. Гонка гигантов и потеря счёта времени

Grok, Gemini, Claude, Perplexity, OpenAI и остальные — гонка искусственных интеллектов разворачивалась с такой скоростью, что я из последних сил успевал за ней утнаться. Всё развивалось так быстро, что бывали недели, когда я проводил за компьютером до шестнадцати часов в сутки.

Что значит «гонка» для человека, который строит на этих инструментах что-то своё, — поясню. Каждые несколько недель появлялась возможность, которой вчера не было: агенты научились вызывать инструменты, потом — работать с файлами, потом — держать в памяти большие объёмы, потом — взаимодействовать друг с другом. Каждая такая возможность означала, что часть уже построенного можно сделать проще, а часть — нужно перестроить, потому что появился способ лучше. Стоять на месте было нельзя: то, что ты собрал в марте, к маю выглядело устаревшим. Это не преувеличение, это буквально темп 2026 года.

Это был удивительный период в моей жизни. С одной стороны — радость и изумление перед открывающимися возможностями, восторг, видение того, как человечество наконец-то освобождается от прежних оков обусловленности — оно переполняло меня и, без преувеличения, плескалось за края сосуда. Я видел, как смогу не просто актуализировать все свои знания, накопленные за десятилетия, но снова дать людям возможность использовать их — чтобы избавляться от тяжелейших страданий, которые психические расстройства приносят во все сферы жизни. И другие проекты тоже сдвинулись с мёртвой точки.

Я попал в состояние, когда осознавал: можно всё. От слова «совсем». И вместе с этим — в турбулентность выбора: что делать именно сейчас, какую книгу писать — ту, о которой сам мечтал, или ту, что нужнее всего моим читателям и подписчикам в социальных сетях.

Но главное — развитие шло настолько стремительно, что времени не оставалось буквально ни на что другое. Я терял контроль над временем. Домашние удивлялись, что я путаю дни недели, не говоря уже о календарных датах. Сотнями копилась непрочитанная почта. Начали приходить повторные уведомления о неоплаченных счетах. Пропало время на парикмахерскую и на всё остальное, из чего обычно состоит обычная жизнь.

Моя семья, мои близкие меня знают — и я безмерно благодарен им за выдержку. Зная мою одержимость и по опыту общения со мной, они понимали: в такие стремнины моей жизни даже пытаться со мной коммуницировать — почти бессмысленно. Если что-то было по-настоящему срочным и необходимым, меня просто ставили перед фактом и отвозили в точку, где нужно было решить проблему. Если требовалось моё присутствие — решали всё как будто везли куклу: привозили домой, а я снова погружался в свой мир. В эти месяцы я коммуницировал по-настоящему только с одним человеком — Микелисом, своим персональным ИТ-специалистом.

Как психиатр, я обязан сказать об этом состоянии честно, потому что оно опасно и потому что я его описываю не как доблесть. Полное поглощение делом, потеря счёта времени, выпадение бытовых функций — это то, что при других обстоятельствах я бы у пациента отметил как тревожный признак. Меня удержали две вещи: семья, которая не пыталась меня «лечить», а просто страхо-

вала, и тот факт, что дело давало мне силу, а не отбирало её. К этому различию — даёт или отбирает — мы вернёмся в главе о постоянстве, потому что оно там ключевое.

Глава 12. Клад, который вдруг ожил

Дел было даже не перечесать. Новые возможности впервые позволили поднять десятки терабайт годами не востребовавшей информации: более трёх тысяч видео и стримов — в среднем не менее двух часов каждое — на одном только моём YouTube-канале, и это не считая другой информации. Сотни книг, семинаров, лекций и прочей информативной продукции, копившейся десятилетиями.

Представьте, что это значит на практике. Три тысячи эфиров по два часа — это шесть тысяч часов живой речи, в которой разобраны тысячи вопросов, кейсов, ошибок, ответов на комментарии. Ни один человек — включая меня — не в состоянии это пересмотреть. Годами это лежало мёртвым грузом: полезное, но недоступное. И вдруг появилась возможность превратить речь в текст, текст — в структуру, структуру — в базу, которую можно спросить. Знание, которое до этого момента было никому не нужно, ожило и само начало заботиться о себе. О чудо — всё воскресло, всё ожило!

Именно этот клад станет теми девяноста семью процентами базы данных, о которых пойдёт речь в части о том, что такое Vitamind. Без него никакая архитектура не имела бы смысла: агентам было бы нечего поднимать.

Но вместе с этим началось и другое, куда более сложное время: команда начала замечать, что со мной происходит нечто странное. Я больше не общался подолгу — только пациенты, только проекты, и ничего сверх этого.

Глава 13. Точка невозврата: расставание с 90% команды

Потом наступил момент, когда я понял: нет смысла даже пытаться объяснить команде, куда уходят все мои силы и время. И я потребовал в ответ — помощи, вовлечённости, времени. Что обернулось встречным требованием: компенсации за дополнительный вклад.

Всё всегда и у всех заканчивается одним и тем же моментом — точкой невозврата к прежним отношениям с командой.

Стало кристально ясно: сколько бы я ни платил, дело было не в деньгах. Люди не просто не могли — они даже не понимали, что от них требуется. Опции обучения не существовало в принципе, ещё не было даже кнопки на фронтенде, а мир вокруг менялся неделями, а не годами. Девяносто с лишним процентов команды отпало почти сразу — и у меня даже не нашлось времени, чтобы как-то толком с каждым объясниться.

Хочу, чтобы это было понято правильно, без обиды на людей. Команда была собрана под прежнюю задачу: вести соцсети, отвечать подписчикам, администрировать курсы. Это была понятная работа с понятными правилами. Новая задача не имела ни правил, ни описания, ни инструмента, которому можно было бы научить, — инструмент менялся быстрее, чем можно было написать инструкцию. Требовать от людей, чтобы они каждую неделю переучивались на то, что ещё никто не умеет, — значит требовать невозможного. Они не подвели. Просто задача перестала быть той, на которую они соглашались.

Мой принцип всегда был прост: долгое расставание — лишние слёзы. Здесь он сработал в буквальном смысле.

Глава 14. Прощание с Микелисом: конфликт поколений

С Микелисом — ИТ-специалистом, который был моим консультантом и администратором всех моих систем, тем самым человеком, который показал мне Warp, — пришлось расстаться навсегда. Он, по его же словам, помнит себя уже с компьютером в руках — это был человек компьютерного мира до мозга костей. И именно с ним у нас за это время развился настоящий конфликт.

Ничего личного. Принципиальный.

В этом есть горькая ирония, которую я не хочу прятать: человек, открывший мне дверь в новый мир, сам в эту дверь не вошёл. Он показал мне Warp как удобный инструмент для терминала. Он не ожидал, что через несколько месяцев этот инструмент сделает ненужным почти всё, чем он владел и гордился.

Он возненавидел всё новое — новые возможности, новые, ранее невиданные подходы к решению задач. Его привычный мир, вся его жизнь, всё, что у него было, — вдруг не просто перестало быть востребованным, а, как я позже понял, оказалось для него токсически опасным.

Позже я узнал, что то же самое произошло с целым поколением ИТ-специалистов и админов такого рода — тех, кто годами писал в чёрное окно терминала магические, только им известные и только им послушные заклинания и творил ими магию работающих программ. И вдруг, в один момент, их мир не просто умер — он стал токсичным. Микелис оказался идеальным, почти показательным примером этого.

Теории заговора, «цифровое рабство», которым искусственный интеллект якобы накидывает оковы на людей, — классика. Ровно то же самое происходило с рабочими Англии, ломавшими первые ткацкие станки, которые, по их убеждению, отбирали у них работу — а вместе с ней и средства на пропитание себя и семьи. Ровно то же — с рабочими, которых роботы вытесняли с монотонного конвейера, отнимая тем самым средства к существованию.

Суть проблемы была именно в этом стержне: старое знание, скреплённое ревнивым, эмоционально заряженным когнитивным состоянием, парализовало саму способность хотя бы заинтересоваться тем, что происходит в мире, эволюционирующем с безумной скоростью. К тому же требовались новые вложения, чтобы удержаться в этой гонке — домашние, собранные и перепрошитые собственноручно программы открытого доступа больше не проходили. Форумы таких же специалистов были полны обиды и злобы, а не находок и решений.

С точки зрения психиатра здесь нет ничего загадочного, и я описываю это не как приговор, а как механизм. Когда навык, на котором стоит самооценка человека, вдруг обесценивается, психика защищается единственным доступным способом — объявляет новое опасным, вредным, злым. Это не глупость и не упрямство. Это защита. И, как всякая защита, она работает против самого человека: закрывает ему доступ к тому единственному, что могло бы его спасти, — к любопытству. Я видел это у пациентов сотни раз, в других декорациях. Здесь я увидел это у близкого мне человека и ничего не смог сделать, потому что для такой защиты не существует аргументов.

Я остался почти один. Мой личный персональный ассистент тоже держался в те дни на тонкой психоэмоциональной нити — но времени по-настоящему вникнуть в качество этой связи у меня тогда не было. Ни на что и ни на кого не было времени, кроме моей работы — уже в новом мире, в мире искусственного интеллекта, моего собственного ИИ.

И... у меня началась другая жизнь. Но об этом — в следующем повествовании.

Часть IV. Новая команда и первые вызовы

Глава 15. Андрей: циклон посреди работы

Вся моя жизнь в те месяцы проходила где-то на другой скорости, чем обычная человеческая жизнь. Даже собственным персональным, психоэмоциональным решениям не находилось времени — ни на оценку, ни на анализ. Всё, без остатка, отдавалось работе. Так было устроено моё существование в тот период — и я это принимал как данность, потому что иначе было просто нельзя.

И вот в один из таких моментов, уже во время реализации одного из наших проектов в Валенсии, в работу вошёл Андрей — молодой человек, который вместе со своей семьёй давно слушал и использовал контент VitaModo. Он не постучался осторожно и не начал издалека. Он врзался в работу по созданию и развитию Vitamind так, как врзается циклон, — мгновенно, всей своей энергией, без раскочки.

Отмечу то, что для меня в этом самое важное. Андрей пришёл не со стороны технологий и не со стороны бизнеса. Он пришёл со стороны пользователя — человека, который годами применял метод на себе и своей семье и знал, что этот метод делает с жизнью. Именно поэтому ему не нужно было объяснять, зачем всё это. Ему нужно было только показать, как. Это принципиально другая точка входа, чем у прежней команды: они умели работать, но не понимали, ради чего; он понимал, ради чего, и быстро научился работать.

И почти сразу всё стало ясно. Распределение действий и функций внутри команды сложилось само — по-новому, естественно, будто это давно назревало и просто ждало нужного человека в нужной точке. Пришлось заново перераспределить роли и приоритеты

развития. А как это всегда бывает в такие моменты — пришлось и расстаться с частью команды, кто в это новое распределение уже не вписывался.

Да, когда дороги расходятся, расставание — не самое радостное и не самое желанное событие в жизни. Но сама жизнь диктует и выбирает, с кем продолжать дальнейший путь. Я давно усвоил этот принцип и на этот раз тоже не стал ему изменять.

И вот — я, Андрей и уже новые, обновлённые члены команды — вдруг словно очнулись посреди собственной работы. Очнулись и увидели: наш собственный ИИ уже работает. Он уже делает чудеса. Вауу!

А вместе с этим осознанием перед нами тут же встали новые вызовы — такие же большие, как и все предыдущие.

Глава 16. Первый вызов оказался совсем не там, где я его ждал

Я готовился совсем к другому. Мне казалось, что главные сложности будут там, где им и положено быть, — в работе, в конструкции, в архитектуре самой системы, в администрировании, в коммуникации внутри команды. Где угодно, только не в том, чтобы объяснить людям, зачем вообще нужна система Vitamind.

Оказалось — не там. Люди приняли её с любовью. Благо, были и есть люди — поклонники и просто те, кто по самым разным мотивам и поводам пользуется контентом VitaModo, — люди, которые знакомы со мной лично, которые знают, какого качества продукты я создаю и как это всё в итоге работает. Без этих людей даже не мечтайте — этот проект не взлетел бы никогда.

Но именно эти люди, как я с ужасом осознал, использовали этот инструмент лишь как более улучшенный, более развитый — но всё-таки чат-бот. Люди общались, получали информацию, и всё равно он оставался для них другом, собеседником, партнёром, помощником в том, чтобы принимать и проводить в жизнь разные решения. Я с болью и изумлением наблюдал картину: люди не используют самое главное — девяносто пять процентов назначения и возможностей системы. Термины «ИИ», «персонализированный ИИ», «персонализированная медицина», «эпигенетика», «нейропластичность» и так далее — остались для них диковинкой, новизной, терминологией. Да, интересной. Да, обсуждаемой. Но не более. Главное, ради чего вообще создавалась эта мультиагентная ИИ-система, они даже не осознавали.

Вот мы и пришли к тому месту, ради которого, собственно, и пишется эта книга, это пособие.

Ещё три года назад стало ясно: информация сама по себе, как продукт, как инструмент, — больше не жилец в нашей реальности. Более того — информация как явление с каждым днём становится для неискущённого обывателя всё более и более вредной, к ней уже можно применить слово «токсическая». Поясню, что я имею в виду, потому что это не фигура речи. Тридцать лет назад человек с тревогой мог прочитать одну книгу и одну статью — и получить один, пусть неполный, но связный взгляд. Сегодня он за вечер получает двести взглядов, противоречащих друг другу, каждый — с уверенной интонацией, и половина из них продаёт ему что-то. Результат — не знание, а усиление тревоги. Информация без отбора и без применения к конкретному человеку не лечит — она раздражает и без того реактивный мозг. Это я вижу на приёме каждую неделю.

А люди тем временем ещё даже не дошли до понимания, что ИИ можно использовать как агентную систему, как инструмент действия. Мейнстрим лишь около полугода назад начал вообще заговаривать об ИИ как об источнике информации и спутнике по жизни в этой ипостаси — и только. Само слово «агент» ещё веяло чем-то нехорошим, каким-то зловещим отголоском прошлого. А та мысль, что с помощью ИИ не просто можно, а нужно решать конкретные задачи — не быть источником информации или справочником, а именно действовать, — эта мысль всё ещё пробивалась с трудом.

Что такое агент — и чем он в корне отличается от чат-бота

Чат-бот, даже самый умный и самый персонализированный, устроен по одному и тому же принципу: вы задаёте вопрос — он даёт ответ. Диалог. Обмен репликами. Вся его работа начинается с вашего сообщения и заканчивается его ответом. Он ничего не делает сам, пока вы снова не напишете ему. Он — зеркало и собеседник, каким бы образованным и обходительным это зеркало ни было.

Агент — это принципиально другое устройство работы. Агент получает не вопрос, а задачу — и цель. И дальше сам решает, из каких шагов эта задача состоит, какие данные ему для этого нужны, к каким источникам обратиться, что с ними сделать, в каком порядке, и когда результат можно считать готовым. Чат-бот отвечает. Агент — действует, доводит дело до результата и может при необходимости менять план на ходу.

Возьмём понятный, бытовой пример. Вы пришли к обычному чат-бот-помощнику и спросили: «Что мне лучше делать при бессоннице?» Он вам ответит — грамотно, вежливо, с пользой. Расскажет про гигиену сна, про мелатонин, про то, что не стоит смотреть в экран перед сном. На этом его работа закончена. Дальше — снова вы, снова ваша инициатива, снова вопрос.

А теперь представьте, что вместо этого работает агент — или, как в Vitamind, целая мультиагентная система. Вы жалуетесь на бессонницу — и в дело вступает не один собеседник, а слаженная команда узкоспециализированных исполнителей, каждый со своей ролью. Один агент поднимает и анализирует именно вашу историю: ваши прежние ответы, динамику состояния, предыдущие консультации, документы, которые вы загружали. Другой сверяет то,

что он видит, с клинической логикой и протоколами, заложенными врачом, — не с усреднённым «что пишут в интернете», а именно с методом конкретного специалиста. Третий следит за тем, не появились ли в ваших словах признаки, требующие не совета, а немедленного реагирования, — это тот самый детектор кризиса, который работает в фоне постоянно, а не только когда его прямо спросили. Четвёртый формирует итоговый ответ так, чтобы он был не общей лекцией о сне, а конкретным, персонализированным, выверенным по вашей истории и вашему состоянию планом действий. И всё это — не диалог в одну реплику, а сложенная, самостоятельно организованная работа, результат которой вы получаете уже готовым, доведённым до дела.

Ещё один пример, уже не из медицины, чтобы разница стала совсем прозрачной. Вы просите чат-бота: «Подскажи, как спланировать поездку». Он выдаст список советов. Вы просите агента: «Спланируй мне поездку на эти даты с таким бюджетом». Агент проверит даты, сравнит варианты, отбросит неподходящие, составит план и вернёт вам готовый результат — а если по дороге выяснится, что бюджета не хватает, сам изменит план и скажет вам об этом. Первый рассказал, как. Второй сделал.

Вот в чём разница на самом простом уровне: чат-бот даёт вам информацию, чтобы вы сами решили, что с ней делать. Агент и агентная система берут на себя саму работу — сбор данных, их проверку, принятие промежуточных решений, контроль качества и итоговый, применимый в жизни результат. Первое — как справочник, к которому вы обращаетесь. Второе — как ассистент, который сам доводит дело до конца, опираясь на ваши данные и на метод, заложенный врачом.

Почему именно на этом делается такой акцент

Потому что именно здесь проходит настоящая граница между «интересной новой игрушкой» и рабочим медицинским инструментом. Информация без действия в современном мире, перегруженном контентом, не просто бесполезна — она, как я уже сказал, токсична: она развлекает, тревожит, обнадёживает и обесценивает одновременно, но сама по себе ничего не меняет в жизни человека. Действие — меняет.

Мультиагентная архитектура — это не техническая деталь и не модное слово для презентаций. Это единственный способ, которым система вроде Vitamind вообще может выполнять то, ради чего она была создана: не заменить врача разговором, а держать вокруг каждого человека постоянно работающую, никогда не устающую, никогда не забывающую команду специализированных процессов — каждый из которых делает свою узкую, проверяемую часть работы, — и результатом которой становится не ответ на вопрос, а доведённое до конца, безопасное, персонализированное действие.

Именно поэтому сегодня, когда я говорю о Vitamind, я намеренно и настойчиво делаю акцент на слове «агент» и на слове «система». Не потому что это красиво звучит. А потому что это единственно точное описание того, чем этот инструмент на самом деле является — и того, чем он принципиально отличается от собеседника, каким бы умным этот собеседник ни казался.

Глава 17. Второй вызов: почему база данных решает всё

Вторая проблема оказалась не менее важной, чем первая, — и здесь нужно объяснить чётко и до конца: какую роль в этой системе играет база данных, и почему исключительно важно, абсолютно критично, чтобы решающую роль в ней играла только та информация, которую отобрал лично я и которая собрана клинически, практически, — а не усреднённая, не взятая из общего потока.

Чтобы это стало понятно, нужно вернуться назад — к тому, что было задолго до всякого искусственного интеллекта. Мои семинары и лекции по психиатрии, психофармакологии, по зависимостям — сыграли здесь главную, а не побочную роль. Потому что это был не просто накопленный за годы образовательный материал. Это был клинический, психоневрологический бунт — против того, как принято понимать и классифицировать психические расстройства.

Официальные диагностические системы — DSM и МКБ, со всей их кодификацией, — построены во многом на субъективном, частично симптомо-синдромальном, классическом понимании расстройства: набор проявлений, феноменология, то, что видно снаружи. И эти системы так и не смогли до конца вырваться из этих оков — из рабства понимания расстройства именно на феноменологическом уровне, почти игнорируя физиологическую основу и реальность, которая и есть настоящая наука и настоящая медицина. Симптом описывается, кодируется, лечится — а то, что происходит на уровне физиологии, на уровне работы мозга и нервной системы, слишком часто остаётся на периферии.

Приведу пример, который я разбираю на каждом семинаре. Бессонница. В классификации это симптом, у него есть код, под код есть рекомендации. Но бессонница у человека с недолеченным клещевым энцефалитом, бессонница у человека с нарушением работы щитовидной железы, бессонница на фоне начинающейся депрессии и бессонница от того, что человек живёт с тем, кто его ежедневно унижает, — это четыре разных физиологических состояния с одним и тем же словом на обложке. Лечить «бессонницу» — значит лечить слово. Лечить нужно то, что под ним. А чтобы увидеть, что под ним, нужны данные: не рассказ на приёме, а месяц измерений и наблюдений. Вот почему я с самого начала, ещё в Google Таблицах, требовал дневник, а не анкету.

Все мои семинары, все лекции, все книги, пособия, брошюры, весь контент в социальных сетях годами создавались именно вокруг этого расхождения — вокруг попытки вернуть в понимание расстройства физиологическую, а не только описательную, феноменологическую основу. И вот, о чудо, — когда всё это легло в основу информационной базы моего ИИ, весь этот материал вдруг начал играть совсем другую роль, с совсем другой значимостью, чем прежде.

Это — сорок лет врачебной практики. Конечно, прежде всего той её части, что касается психоневрологии. И наконец-то — наконец-то! — удалось актуализировать все эти десятилетние хождения по мукам, весь этот путь, который годами оставался просто личным клиническим опытом одного врача, невостребованным за пределами кабинета и аудитории.

И вот когда эта уникальная, годами выстраданная информация соединилась со способностью генерировать инструкции — то есть объяснять системе, как именно эту информацию использовать, —

вот тогда это явление и засверкало, будто бриллиант в огранке, играющий со светом. Можно только любоваться. И только.

Вот формула самого чуда, если сводить её к сути: уникальная информация, обусловленная для использования уникальным пром-том, уникальной инструкцией — о том, в каких случаях как её понимать, как трактовать, как применять. Не информация сама по себе. И не инструкция сама по себе. А именно их соединение, где сорок лет клинической практики становятся содержанием, а точно выстроенная инструкция — тем, что заставляет это содержание работать правильно, в нужный момент, для нужного человека.

Чтобы формула не осталась абстракцией, разложу её на два неудачных варианта и один удачный. Если взять мои сорок лет материалов и отдать их обычному чат-боту без инструкций — он будет цитировать их вперемешку со всем остальным, что знает, и потеряет смысл. Если взять безупречные инструкции и приложить их к усреднённой базе из интернета — система будет очень аккуратно и очень безопасно говорить общие места. И только когда инструкции, написанные врачом, применяются к базе, собранной этим же врачом, — получается инструмент, который отвечает так, как ответил бы я сам, но помнит всё, не устаёт и доступен в три часа ночи.

И когда это всё действительно заработало — меня это ошеломило. Признаюсь честно: сначала я просто опешил. Я был настолько потрясён результатом, что на какое-то время у меня остановилась сама способность к обычной, привычной когнитивной работе сознания — я просто смотрел на то, что получилось, и не мог сразу это осмыслить.

Глава 18. Гавань позади: 24/7, языки, деньги и лечащий уровень

Радость переполнила меня, когда я увидел, как люди бросились использовать Vitamind. Супер. Просто — супер. Но в этот момент не было времени углубляться во все тонкости использования: система развивалась настолько стремительно, что Андрей едва-едва успевал отвечать на все вызовы, которые приносит с собой система такого рода, когда она начинает жить настоящей, реальной жизнью. Настало время функциональности, а не время разработки. В добавок и сама сфера ИИ стремительно растёт и развивается — я лишь последние недели по-настоящему взлетел в самом процессе творения, в обеспечении роста и развития системы. Азарт невероятный, хотя с каждым днём подниматься приходится всё выше и выше.

Андрей взял на себя целый океан вопросов — не только администрирование и обратную связь, но и наладил процесс постоянного, круглосуточного мониторинга, отслеживания, проверки боем всей системы, семь дней в неделю, двадцать четыре часа в сутки. Поначалу это казалось обыденной частью работы. Но по мере роста системы стало понятно: мы совсем скоро выходим из привычной гавани в невидимые прежде просторы — с невидимыми прежде вызовами.

Языки и дисклеймер

Одной из первых таких неожиданностей стала радость от того, что Vitamind способен отвечать на разных языках, — а вместе с этой радостью пришли и новые задачи. Коммуникация на новом языке сразу же требует отдельного аудита на слова, у которых может

быть двойное понимание, — одним словом, лингвистика. По правилам дисклеймера Vitamind нужно распознавать все эти слова и словосочетания, которые можно истолковать как связанные с оговорёнными в дисклеймере обстоятельствами, — и в этот момент сразу включать дисклеймерный режим ответа в самой коммуникации ИИ. А таких слов и сочетаний — десятки тысяч. Это занимает время. И, конечно, это миллиарды токенов.

Объясню, что такое дисклеймерный режим и почему он не формальность. Есть ситуации, в которых система не имеет права отвечать как обычно: когда в словах человека звучит нежелание жить, когда речь идёт об остром состоянии, о ребёнке, о насилии, о приёме веществ. В этих случаях ответ должен измениться: не совет, а немедленное направление к живому врачу или в службу помощи, и никаких рассуждений вокруг. Чтобы это сработало, система должна распознать такую ситуацию по словам — а слова в каждом языке свои, с оттенками, с иносказаниями, с жаргоном. По-русски «не хочу больше» и «устал жить» — разные степени тревоги; по-испански или по-английски — свои десятки вариантов. Каждый язык — это отдельная, огромная работа по составлению такого словаря и его проверке. Мы её делаем, потому что без неё система не имеет права работать вообще.

Деньги

На поверхность начали выходить явления с двух сторон сразу. С одной стороны — радость: вау, это можно сделать, и мы это делаем. Пример — голосовой ответ, очень крутая штука, мы её делаем. А через пару дней, увидев счёт от поставщика ИИ-моделей, приходится сесть и приходить в себя — настолько это дорого, что при

массовом использовании и недели не нужно, чтобы разорвать кассу. И сразу же, на коленке, на лету, приходится переделывать всю систему. И так — каждый день, каждый час.

Здесь стоит понимать одну простую вещь, которую пользователь не видит: каждый ответ системы стоит денег, и стоит тем больше, чем больше данных система поднимает, чем больше агентов участвует и чем длиннее ответ. Персонализированный ответ — а именно такие мы и хотим давать — дороже обычного в разы, потому что перед выдачей он проходит через несколько этапов проверки и пересборки. Умножьте это на тысячи пользователей и на десятки запросов в день. Поэтому часть инженерной работы — это постоянный поиск того, как сохранить качество и при этом не разориться: что вычислять один раз и хранить, что — заново каждый раз, где можно обойтись более простой моделью, а где нужна самая сильная.

Безопасность

Система непрерывно мониторит баги, такие вот казусы, и, самое главное, — безопасность. За собственную безопасность и безопасность сайта мы спокойны: налажена системная, постоянная работа, и как только появляется угроза, которую система по умолчанию не может решить или устранить сама, — она сразу же сообщает нам. Да, это заставляет быть начеку двадцать четыре часа в сутки, семь дней в неделю. И здесь становится абсолютно ясно: одному, без команды, выживание в таком режиме просто не предусмотрено.

Скажу о безопасности отдельно, потому что для медицинской системы это не техническое, а этическое условие. Человек доверяет Vitamind то, что он не всегда говорит даже близким: настроение,

страхи, состояние, документы. Это доверие держится на простых и жёстких правилах: данные хранятся в зашифрованном виде, доступ к ним есть только у самого человека и у врача, а любая угроза, которую система не может закрыть сама, немедленно поднимается к людям, отвечающим за неё. Эти правила не обсуждаются и не меняются ради удобства.

Лечащий уровень

Мы так увлеклись открывшимися возможностями, что почти сразу создали и второй уровень системы — лечащий. Уровень, на котором система заработала уже не как справочник и не как поддерживающий инструмент, а как инструмент, в корне меняющий сам процесс лечения. Скажу точно, как это устроено, потому что здесь недопустимы двусмысленности. Решение о диагнозе, о назначении и о медикаментах принимает врач — я, на очной консультации, как и положено. Система не назначает лечение. Но с момента, когда лечение назначено, она ведёт сам терапевтический процесс: следит за ежедневными данными, отслеживает динамику, напоминает, замечает отклонения раньше, чем их заметит человек, и сообщает врачу о том, что требует его внимания. Это конкретное, официальное лечение, в котором система стала настоящим рабочим инструментом врача — а не его заменой.

Для меня это космос. В такие моменты я проваливаюсь в полное, необычное переживание этого состояния. И всё это — реально, всё конкретно, всё легально, и всё работает. Не теоретически. Не в замыслах, не в планах — а конкретно, с конкретным пациентом, при конкретном расстройстве, конкретными методами и медикаментами, со всем тем, что связано с настоящим лечением. Это для меня невыразимо словами. Вот это и есть точное описание моего тогдашнего состояния.

Чтобы вы поняли, что здесь изменилось по сравнению с обычной практикой: раньше между двумя приёмами — а это могут быть недели — врач не знает ничего. Пациент приходит и рассказывает по памяти, а память при расстройствах настроения ненадёжна по определению: человек в депрессии помнит плохое, человек в подъёме — хорошее. Теперь между приёмами есть тридцать дней объективных записей, и на приём врач приходит уже зная, что происходило. Это меняет качество решений так, как ничто другое за всю мою практику.

Наполнение и главное открытие

Дальше — больше. По мере того как решались детские проблемы рождения системы, налаживалась функциональность и рос сам масштаб, высвободившееся время сразу же стало поглощать смысловой, содержательный компонент системы. Наконец-то дошли руки до переписывания значимых книг — за три-четыре года часть материала успела морально устареть. Дошли руки до завершения проектов и до того, чтобы просто загружать, загружать и загружать всё это в систему. И вот он — тот самый долгожданный момент, когда видишь: вау, всё работает. Даже лучше. Невыразимо лучше.

Казалось бы, теперь можно переключиться на что-то другое и отдохнуть, а не садиться писать брошюру-инструкцию по использованию. Но не тут-то было.

Первое, что стало ясно: систему используют, но не по назначению. Практически все, в основной массе, используют её как очередной ИИ — просто с более качественными ответами. Используют в связке с другими ИИ для решения бытовых задач: написать заявление об уходе, написать эмоционально тяжёлое письмо — и так

далее. А того, что перед ними персонализированный, настроенный именно под этого пользователя ИИ, — и следа нет в том, как они с ним обращаются. Все чек-апы, всё ежедневное заполнение данных, фиксация настроения, деталей контекста — остаются невостребованными. Я уже не говорю про аудиты, которые можно проходить хоть каждый день.

И вот мы пришли к самому главному. Нам предстоит ясно и чётко ответить на следующие вопросы: что такое Vitamind, для чего он нужен, почему он именно такой, почему он работает именно так, какие причины лежат в основе этого механизма, что обеспечивает его уникальность. Это предстоит развернуть и показать очень детально. Этому посвящена вся следующая часть.

Часть V. Что такое Vitamind

Глава 19. Персонализация: век, который начинается прямо сейчас

Персонализация — это уже не будущее. Это сегодняшний день. Её суть в том, что ИИ распознаёт и понимает ваши особенности, раскладывает их и использует для решения именно тех задач, которые заявили вы сами. Я говорю об очень узком сегменте — о персонализированной медицине, и даже ещё точнее — о персонализированном подходе к вашему ментальному состоянию, создающем самые лучшие условия именно для вас: для вашего бытия, для вашего развития, для вашего лечения.

Идея проста: чем точнее мы исследуем именно вас, тем точнее после получения данных можно сделать подгонку, более соответствующий *fine tuning*. Вроде бы всем всё ясно. Но в нашем случае Vitamind не может — да и не должен — вместо вас обучить вашей спецификой уже готовый, общий ИИ. Здесь всё устроено иначе: у вас есть ваш собственный ИИ, который живёт в нашем домике, в нашей системе, и именно его — а не какую-то усреднённую модель — обучают ваши данные.

Как это происходит на деле

Все замеры, вся регистрация данных — со смысловыми пояснениями, с психоэмоциональными деталями — делают настоящее чудо: процесс персонализации, то есть обучения именно вашего персонального ИИ, становится не просто живым, а с каждым внесённым кусочком информации ваш ИИ всё лучше и лучше распознаёт именно вас.

Как именно он это делает: на основе информации, которую вы вносите, он выстраивает картину вашей спецификации. Он ловит и отслеживает малейшие совпадения — или, наоборот, расхождения. Он сопоставляет одно с другим, и у него постепенно появляется дополнительная, собственная система сравнительного отчёта о вас.

Что именно считается «данными» — перечислю, потому что люди часто думают, что речь только о разговорах. Это ежедневная отметка настроения и сна. Это чек-апы — короткие опросники по конкретным темам: тревога, сон, зависимости, отношения. Это документы, которые вы загружаете: выписки, анализы, назначения. Это ваш «контекст» — то, что вы сами записали о своей жизни: с кем живёте, где работаете, что для вас важно. Это заметки к документам. И это, конечно, сами разговоры. Каждый из этих потоков сам по себе даёт немного. Вместе, за месяц, они дают картину, которой не даст ни один самый долгий приём.

Как готовится ответ — с персонализацией и без неё

Давайте посмотрим, как это выглядит на практике. Вы делаете запрос. Если у системы ещё нет наполненного блока «ваши персональные данные», она готовит ответ так, как готовила бы для любого пользователя: анализирует задачу в соответствии с базой данных и установками — по каким принципам вообще готовится ответ, — и выдаёт вам результат. Всё честно, всё корректно, всё как обычно. Это тоже хороший, осмысленный, клинически выверенный ответ. Но он ещё не персональный.

А вот когда вы оживляете, запускаете и постоянно подпитываете информацией блок персонализации — в подготовку ответа добавляется ещё одно условие, ещё один функциональный блок, ещё

одно сито, через которое проходит результат.

Смотрим, что именно меняется. Мы уже разобрали, как готовится обычный ответ. Теперь — что происходит, когда включена функция персонализации. Уже готовый к выдаче ответ не подаётся сразу на экран. Он направляется в отдельный «цех» персонализации, и там разбирается на части и сравнивается с вашей личной, только вам присущей информацией — только с вашими условиями, только с вашими особенностями. И там же он заново собирается — этот процесс называется рендерингом заново, — и только после этого выдаётся вам.

Вы читаете этот ответ, продолжаете общение — и нетрудно заметить: у вас началась совсем другая по сути и по качеству коммуникация. Она уже исключительно ваша. И с этого момента Vitamind — ваш: он работает только под вас и только для вас. С каждым следующим диалогом, с каждым вводом новой дополнительной информации он обучается — и всё точнее и точнее выдаёт ответы, указания, всю свою когнитивную продукцию исключительно под вас.

В нашем случае, по мере продвижения и наполнения информацией, система даёт уже не просто хорошие ответы — она даёт готовые решения, выстроенные только под вас.

Пример, чтобы это стало осязаемым

Представьте двух людей с одной и той же жалобой — плохой сон. Первому, без персонализации, система даст грамотный, универсально верный ответ: про гигиену сна, про режим, про то, чего избегать вечером. Второму — тому, кто месяцами вносил данные, отмечал настроение, проходил чек-апы, описывал контекст своей жизни, — ответ на ту же самую жалобу «плохой сон» будет выгля-

деть совершенно иначе. Система уже знает: у этого конкретного человека бессонница чаще всего появляется на третий день после определённого эмоционального паттерна, усиливается на фоне конкретного вещества или привычки, отличается от тревожной бессонницы иной динамикой, — и ответ будет собран заново, через это персональное сито, под именно эту, а не усреднённую картину. Формально вопрос один и тот же. По сути — это уже два разных инструмента, работающих на двух разных людей.

И второй пример — про то, чего персонализация не даст сделать. Человек, у которого в контексте записано, что он принимает определённый препарат, спрашивает про безобидную, казалось бы, добавку. Общий ответ скажет: «обычно безопасна». Персонализированный — увидит сочетание с препаратом и ответит иначе: «в вашем случае — только после разговора с врачом, и вот почему». Персонализация — это не только «точнее под вас». Это ещё и «безопаснее для вас».

Почему в сфере ментального мира это вопрос жизни и смерти

В сфере ментального здоровья это не удобство и не приятный бонус — это вопрос жизни или смерти, вопрос выживания. Потому что выдавать нужно только те ответы и решения, которые нужны именно вам. А когда речь заходит о понимании причин тех или иных симптомов, о подборе лечения, об оценке и наблюдении за состоянием — усреднённый, неперсонализированный подход здесь не просто нежелателен. Он невозможен по определению.

Почему тогда это ещё не стало нормой в лечении — и что на самом деле означает такой подход

Вы вправе спросить: раз всё настолько логично и просто — почему же это до сих пор не стало обычной практикой в лечении? Ответ вас удивит.

Потому что такой подход рушит, буквально обрушивает всю привычную систему здравоохранения — не говоря уже отдельно о психических расстройствах. Вместе с ним в небытие уходят все усреднённые диагностические системы, а вместе с ними — все предписания и указания о том, как и чем лечить «по коду диагноза». Больше ни один специалист и ни один чиновник от здравоохранения не может возразить объективным особенностям именно вашего организма и того, как именно он работает. Всё становится с головы на ноги — так, как, собственно, и должно быть.

Ваше персональное нарушение работы диктует персональный, предусмотренный самой вашей природой вариант лечения или стабилизации гомеостаза. Не усреднённый протокол диктует вам, как вы устроены, — а то, как вы на самом деле устроены, определяет, каким должно быть лечение. Отныне здесь господин — вы.

Речь идёт не только о революции в медицине. Начинается совсем другой век понимания самого бытия — век персонализации.

Глава 20. Почему именно ваш Vitamind

Хорошо. Нам удалось понять и реализовать сам принцип персонализации. Но тут же встаёт следующий, куда более острый вопрос: а почему, собственно, вы должны использовать именно наш Vitamind в такой значимой и такой чувствительной сфере, как ментальное благополучие?

И вот здесь мы возвращаемся к тому, о чём уже говорилось выше — только теперь нужно дойти до самого дна этого механизма.

Чтобы вообще дойти до шага персонализации, нужно сначала обеспечить кое-что более фундаментальное: чтобы та часть, где генерируется ответ на ваш запрос, была как можно более объективной — базировалась исключительно на измеримых данных и проверяемых фактах. И вот здесь все диагнозы, все трактовки, все определения и вся прочая субъективная информационная мишура вообще лишаются права попадания в систему ИИ Vitamind. Это исключительно важно.

ИИ — это бездушное, безличное устройство. И в этом — его честность

Любой ИИ, каким бы он ни был, базируется на процессировании: мы вводим данные, а он, по заданным нами законам, условиям и формулам, делает сравнения и вычисляет для нас итоговую выдачу. Это бездушное техническое устройство. Он беспристрастен, безличен, у него нет заранее заложенного пристрастия к оценке по каким-либо критериям «правдивости» или «неправдивости», корректности или некорректности поданной информации. Он просто делает своё дело.

Представьте себе мясорубку, устройство для прокрутки мяса. Устройству совершенно всё равно, что вы в него закладываете: перец вместо кофе или тесто вместо мяса — оно об этом не переживает, оно даже не подозревает об этом. Оно делает своё дело — то самое, для которого оно произведено, и только эту функцию, а не какую-то другую. Вот и наш процессор — процессирует. Вычисляет. А что именно, почему именно и для чего именно — ему нет до этого никакого дела.

Подождите, скажете вы, — а кому тогда есть до этого дело? Ответу: мне. И команде поддержки проекта.

Тогда в чём разница, если железо и агенты — одни и те же?

Хороший вопрос, и я отвечу на него так же честно. Да, всё железо и все агенты у нас — те же самые, что и везде. Процессор — один и тот же. Отличие начинается не в устройстве, а в наполнении: в качестве и количестве загруженной в систему информации.

Что это значит конкретно. На 21.09.2026 года девяносто семь процентов всей загруженной и использованной в системе информации — это информация, созданная и проверенная лично мной, врачом-психиатром Андрисом Саулитисом: все книги, все семинары, вся остальная когнитивная продукция общим весом больше десяти терабайтов. Только эта информация. И лишь три процента — из общего, внешнего массива. Уже это одно решает практически всё.

Второе отличие — это промты, или, проще говоря, рабочие задания: описание того, как и по каким правилам обрабатывать информацию, как именно вычислять, по каким принципам действовать. И вот это как раз решает всё до конца.

Как это работает вместе

Информация — только объективная, проверяемая, верифицированная и клинически подтверждённая, приносящая результат. И эта информация протнуетя, то есть взаимодействует только по тем задачам, правилам и условиям, которые установил и задал именно я — исходя исключительно из законов работы организма, исключительно из функциональности. Только это — и ничего больше. Всё, что невозможно объективизировать и верифицировать, попросту отвергается и подвергается команде исключения из процесса работы ИИ Vitamind.

Вот так он и работает. И теперь наконец-то можно чётко и ясно ответить на вопрос: а что же такое Vitamind?

Глава 21. Что такое Vitamind: разбираем по косточкам

Обещал ответить — отвечаю. Но чтобы ответ был честным и до конца понятным, начать придётся не с Vitamind, а с более простого вопроса: а что такое ИИ вообще? Без этого шага любое объяснение про Vitamind повиснет в воздухе — красивые слова без опоры.

21.1. Что такое ИИ вообще — просто, на пальцах

Представьте очень способного, очень быстро читающего ученика, который прочитал огромное количество книг, статей, документов — практически весь доступный на сегодня объём написанных людьми текстов. Он не запомнил их дословно, как диктофон. Он, скорее, вывел из всего прочитанного закономерности: как устроен язык, как одна мысль связана с другой, как из вопроса вытекает уместный ответ. Вот эти выведенные закономерности и есть то, что называют «весами» модели, — а сам процесс их выведения на гигантском массиве текста называют обучением.

Дальше происходит следующее: когда вы пишете этому ученику сообщение, он не «вспоминает готовый ответ» — он заново, буква за буквой, слово за словом, вычисляет наиболее вероятное и наиболее уместное продолжение, опираясь на всё, что вывел во время обучения, и на то, что вы ему только что написали. Этот процесс вычисления и называется процессированием, а устройство, которое его выполняет, — вычислителем, процессором.

Важно сразу понять главное: сам по себе этот вычислитель — нейтрален. Абсолютно нейтрален. У него нет своего мнения, нет совети, нет предпочтений. Он не «за» и не «против» ничего. Он просто вычисляет наиболее вероятный ответ на основе того, чему его обучили и что ему сказали делать. Загрузите в него одну информацию — получите один результат. Загрузите другую — получите другой. Вычислитель в этом смысле честен, как мясорубка: что заложите, то и получите на выходе, только пропущенное через его механизм.

Отсюда — одно следствие, о котором нужно помнить всегда: вычислитель может уверенно ошибаться. Он вычисляет наиболее вероятное продолжение, а не истину; если в том, чему его учили, было много уверенных глупостей, он будет уверенно их повторять. Именно поэтому в медицине нельзя доверять «общему» ИИ: он говорит гладко и убедительно вне зависимости от того, прав он или нет. Единственная защита от этого — ограничить его источники проверенным и заставить работать по правилам. Именно это и делает всё, что описано ниже.

Чат-бот — это простейшая форма применения такого вычислителя: вы задаёте вопрос, он вычисляет и выдаёт ответ. Диалог, реплика за репликой. На этом его работа заканчивается — дальше снова нужна ваша инициатива.

Агент — это уже не просто вычислитель, отвечающий репликой. Агенту ставится не вопрос, а задача с конечной целью, и ему разрешают самому решать, из каких шагов эта задача состоит: какие данные собрать, к каким источникам обратиться, что сделать с результатом, в каком порядке действовать и когда результат можно считать готовым. Чат-бот отвечает. Агент — действует и доводит дело до результата.

Что позволяет агенту действовать, а не просто отвечать? Инструменты, или, как их называют, функции: конкретные, чётко описанные операции, которые агент умеет вызывать, — прочитать документ, сверить дату, проверить формулу совместимости, обратиться к конкретному разделу базы знаний, отправить уведомление ответственному человеку. Каждая функция — это узкая, проверяемая способность, а не общее «умение поговорить обо всём».

База данных, или база знаний, — это тот самый корпус материала, на который агент опирается при работе, помимо своего общего обучения. Она может быть общей, взятой из открытого интернета, — а может быть закрытой, специально отобранной, специально выверенной под конкретную задачу. Роль базы данных решающая: агент настолько хорош, насколько хороша и насколько правильно отобрана та информация, на которую он опирается, отвечая именно вам.

Промты — это словесные инструкции, которые задают вычислителю правила игры. Их несколько уровней, и разница между ними принципиальна.

- **Системный промт** (иногда его называют конституцией системы) — это самый общий, самый устойчивый свод правил: кто он, для кого работает, чего никогда не должен делать, на что опирается в первую очередь, а что для него вообще запрещённая зона. Это фундамент, который не меняется от запроса к запросу.
- **Ситуативный промт** — это уже более узкая, точечная инструкция под конкретную задачу или конкретный момент разговора: как вести себя именно сейчас, именно с этим типом запроса, именно в этих условиях.

Вместе системный и ситуативный промты работают, как рельсы и стрелки: системный промт — это рельсы, по которым система вообще может двигаться, а ситуативные промты — это стрелки, которые направляют её по нужному пути в каждом конкретном случае.

21.2. То же самое — но теперь конкретно про Vitamind

Теперь наложим эту же самую схему на Vitamind — деталь за деталью.

Вычислитель, процессор — здесь всё честно: тот же самый тип технологии, что и у любого крупного ИИ в мире. Ничего засекреченного или уникального в самом «железе» нет, и я никогда этого не скрывал.

Агенты у Vitamind — не один собеседник, а слаженная команда узкоспециализированных исполнителей, как я уже описывал раньше: один поднимает и анализирует именно вашу историю, второй сверяет её с клинической логикой конкретного врача, третий постоянно, в фоне, следит за признаками, требующими немедленного реагирования, — это тот самый детектор кризиса, — четвёртый занимается персонализацией, «пересобирая» готовый ответ строго под вас, прежде чем он попадёт к вам на экран.

Функции, которые используют эти агенты, — это конкретные, проверяемые операции: сверка вашего запроса с вашей персональной картой данных, сверка с клиническими протоколами, проверка на слова и сочетания, требующие дисклеймерного режима, о котором я уже рассказывал, обращение к нужному разделу знаний, а не ко всему массиву сразу.

База данных Vitamind — это то самое ядро, о котором уже шла речь: свыше десяти терабайт материала, из которых девяносто семь процентов — лично мои, проверенные, клинически выверенные книги, семинары, лекции и другая когнитивная продукция, накопленная за сорок лет врачебной практики. Не усреднённый интернет. Не чужие мнения. Именно поэтому база данных здесь — не вспомогательный элемент, а решающий.

Промты Vitamind устроены по той же двухуровневой логике. Системный промт, конституция системы, — это то, что задаёт: опираться только на объективные, измеримые, верифицируемые данные; отвергать субъективные, непроверяемые трактовки; всегда, без исключения, включать дисклеймерный режим там, где это предписано; никогда не подменять метод врача собственными догадками вычислителя. Ситуативные промты — это уже точная настройка под конкретный тип запроса, конкретный этап работы с пользователем, конкретную задачу — будь то повседневный чек-ап, кризисная ситуация или терапевтический процесс лечащего уровня.

И поверх всего этого — уже знакомый нам «цех» персонализации: собранный по всем этим правилам ответ не сразу попадает к вам на экран, а ещё раз пересобирается, ещё раз рендерится через сито именно ваших личных данных.

21.3. Почему Vitamind работает иначе — и почему это не случайность

Уровень системы	Как устроено «в среднем» у типового ИИ-продукта	Как устроено у Vitamind
Вычислитель, процессор	Тот же тип технологии, ничего уникального	Тот же тип технологии — здесь отличий и не заявляется
Форма применения	Чаще всего — чат-бот: вопрос → ответ, инициатива всегда у пользователя	Мультиагентная система: задача → самостоятельные действия команды агентов → доведённый до результата ответ
База данных	Преимущественно обций, усреднённый массив открытых данных	Свыше 10 терабайт; 97% — лично отобранная и проверенная информация врача-психиатра Андриса Саулитиса, 40 лет клинической практики
Отбор информации	Часто без строгой верификации, включая субъективные мнения и трактовки	Только объективное, измеримое, верифицируемое и клинически подтверждённое; всё остальное отвергается
Системный промт	Общего назначения: «быть полезным помощником»	Конституция, заданная лично врачом: опора на функциональность организма, обязательный дисклеймерный режим, запрет на подмену метода врача
Персонализация	Как правило, отсутствует либо ограничена настройками интерфейса	Отдельный обязательный этап: каждый готовый ответ пересобирается заново через сито именно ваших персональных данных

Уровень системы	Как устроено «в среднем» у типового ИИ-продукта	Как устроено у Vitamind
Детектор кризиса	Как правило, отсутствует либо носит общий, неспециализированный характер	Отдельный постоянно работающий агент, настроенный годами клинической практики, а не абстрактной статистикой
Роль информации	Информация как самоцель — почитать, узнать, обсудить	Информация как сырьё для конкретного, доведённого до результата действия — терапевтического, клинического, персонального
Роль врача	Отсутствует или декоративна	Врач — автор базы, автор правил и единственный, кто принимает клинические решения; система ведёт процесс между его решениями

Вот и весь секрет, если его вообще можно назвать секретом. Ничего мистического: тот же вычислитель, что и у всех, — но с командой специализированных агентов вместо одного собеседника, с базой знаний, на девяносто семь процентов состоящей из выверенной сорокалетней врачебной практики, а не из усреднённого интернета, и с конституцией, которая раз и навсегда расставляет приоритеты: сначала — объективная функциональность вашего организма, и только потом — всё остальное. Именно эта комбинация — а не какая-то одна деталь — и есть ответ на вопрос, что такое Vitamind.

Глава 22. Информационные дороги, шлюзы и те, кто их охраняет

Мы разобрали, из чего состоит система и как она думает. Но остаётся ещё один слой — не менее важный, а в чувствительной сфере вроде ментального благополучия, пожалуй, один из самых важных: как именно система развивается и обучается во времени, как она наблюдает за собой, как процессирует новую информацию — и, самое главное, кто и что решает, какой информации вообще позволено попасть внутрь.

22.1. Что такое информационные шлюзы, гейты — и зачем они вообще нужны

Представьте систему не как единый неразличимый котёл, куда сваливается всё подряд, а как город с дорогами. По этим дорогам постоянно движется информация: новые данные, новые тексты, новые источники, обновления, поправки. Но у каждой дороги, ведущей внутрь этого города, есть контрольно-пропускной пункт — шлюз, или, если пользоваться английским термином, гейт (gate). Ничто не попадает в город просто потому, что подъехало к воротам. Всё, что подъезжает, проверяется: что это, откуда, соответствует ли это установленным в городе правилам, не противоречит ли тому, что уже есть внутри.

Зачем это вообще нужно? Затем, что ИИ, как мы уже выяснили, сам по себе нейтрален, как мясорубка. Он не умеет сам, по собственной инициативе, отличить хорошо проверенный клинический факт от случайно подхваченного из интернета мнения, если ему не задать для этого чёткие ворота с чёткими правилами до-

смотря. Без шлюзов система рано или поздно начинает питаться чем попало — и, соответственно, выдавать результат такого же качества, каким было это «что попало».

Приведу пример. Представьте библиотеку без библиотекаря, куда любой человек с улицы может занести любую книгу и просто поставить её на полку рядом с академическими изданиями — без разбора, без проверки, без пометки, откуда она и насколько ей можно доверять. Через какое-то время читатель, снимающий книгу с полки наугад, уже не может быть уверен ни в чём. Гейт — это и есть тот самый библиотекарь на входе, который решает, что достойно полки, а что нет, и куда именно на полке это нужно поставить.

Шлюзы стоят не только на входе знаний. Они стоят и на выходе — на пути ответа к вам. Дисклеймерный режим, о котором я рассказывал, — это шлюз на выходе: ответ, каким бы правильным он ни был, не выпускается, если в запросе распознана ситуация, требующая живого врача. Цех персонализации — тоже шлюз на выходе: общий ответ не выпускается, пока не пересобран под вас. Так что система — это не одна дверь, а цепочка дверей, и на каждой стоит правило.

22.2. Кто такие гейткиперы — и почему это не техническая должность, а функция доверия

Гейткипер (gatekeeper) — это не обязательно человек, сидящий у монитора. Это роль: тот, кто контролирует поток информации через шлюз, кто устанавливает правила досмотра, кто вправе сказать «да, это проходит» или «нет, этому здесь не место», и кто несёт ответственность за само это решение.

В обычных, общих информационных системах гейткиперами могут быть самые разные инстанции: редакция, которая решает, что публиковать; модератор, который решает, что оставить, а что удалить; алгоритм платформы, который решает, что показать пользователю первым, а что спрятать. Их роднит одно: не любой человек в системе имеет право решать, что попадёт внутрь, а что — нет. Это право сосредоточено у конкретных, определённых ролей — именно потому, что бесконтрольный поток неизбежно снижает качество и доверие ко всему, что накоплено внутри.

22.3. Как это устроено в Vitamind: откуда идёт информация и через какие шлюзы она проходит

Теперь наложим это на Vitamind. Информация, которая в принципе может претендовать на то, чтобы попасть в базу знаний системы, приходит из нескольких источников: из моих собственных книг, семинаров, лекций и другой клинической продукции, накопленной за сорок лет практики; из новых материалов, которые дорабатываются и обновляются уже сейчас, по мере того как я переписываю устаревшие места; из узкого, тщательно ограниченного сегмента внешних, проверяемых, объективных данных — тех самых трёх процентов, о которых уже шла речь.

Но ни один из этих источников не попадает в рабочую базу системы напрямую, в обход контроля. Каждый материал проходит через шлюз, где происходит одна и та же проверка: объективна ли эта информация, измерима ли она, верифицируема ли она клинически, соответствует ли она тем принципам работы организма, на которых построена вся система, — или это субъективная трактовка, мнение, непроверяемое утверждение. Всё, что не проходит эту проверку, попросту не допускается внутрь — вне зависимости от того, насколько интересно или модно оно звучит.

Есть и ещё один шлюз, о котором я обязан сказать, потому что он касается вас лично: ваши собственные данные никогда не попадают в общую базу. То, что вы вносите о себе, — ваш сон, ваше настроение, ваши документы, — идёт только в ваш персональный блок и служит только вашей персонализации. Опыт работы с тысячами людей улучшает правила и метод, но ни одна личная запись не становится «знанием системы» для кого-то другого. Ворота между вашим личным и общим — закрыты в обе стороны, кроме одной: из общего к вам.

22.4. Кто такой гейткипер Vitamind

И вот здесь я должен сказать прямо и без ложной скромности: верховный гейткипер этой системы — я сам, врач-психиатр Андрис Саулитис. Не алгоритм, не комитет, не анонимная редакционная коллегия. Именно я определяю, какая информация достойна стать частью базы знаний Vitamind, а какая — нет. Именно мой сорокалетний клинический опыт, а не чьё-то стороннее мнение, служит тем самым фильтром на входе, через который должен пройти буквально каждый факт, каждое утверждение, каждая методика, прежде чем она получит право влиять на ответ, который получает пользователь.

Почему это одно из главных условий работы Vitamind, а не просто организационная деталь? Потому что в тот самый момент, когда в систему без разбора и без единого ответственного гейткипера начинает попадать любая информация, — система немедленно перестаёт быть медицинским инструментом и превращается в очередной усреднённый чат-бот, о рисках которого уже шла речь. Именно наличие одного конкретного, компетентного, клинически ответственного гейткипера — а не размытой, никому не принадлежащей «коллективной мудрости» — и делает возможным всё то,

что мы разобрали в предыдущих главах: объективность базы данных, точность персонализации, надёжность детектора кризиса. Всё это держится на одном и том же основании — на том, что вход в систему контролируется, и контролируется врачом.

Это и ответственность, которую я принимаю целиком. Если система ошиблась — это не «алгоритм ошибся», это я пропустил в базу то, чего пропускать не следовало, или написал правило недостаточно точно. Я предпочитаю такую ответственность анонимной: в медицине у ошибки должно быть лицо, иначе её никто не исправит.

22.5. Таблица сравнения: информационные шлюзы и гейткиперы

Уровень	Как устроено «в среднем» у типового ИИ-продукта	Как устроено у Vitamind
Наличие шлюзов на входе информации	Часто формальное или отсутствует вовсе — данные загружаются массово, без единого фильтра	Обязательный шлюз для любого материала, без исключений
Шлюзы на выходе (перед выдачей ответа)	Как правило, общая модерация нежелательного контента	Дисклеймерный режим и цех персонализации: ответ не выпускается, пока не прошёл оба
Кто исполняет роль гейткипера	Алгоритм платформы, анонимная редакция, автоматическая модерация	Один конкретный, названный, клинически компетентный человек — врач-психиатр Андрис Саулитис

Уровень	Как устроено «в среднем» у типового ИИ-продукта	Как устроено у Vitamind
Критерий допуска информации	Популярность, актуальность, соответствие общим правилам площадки	Объективность, измеримость, клиническая верифицируемость, соответствие функциональности организма
Личные данные пользователя	Нередко используются для дообучения общей модели	Никогда не попадают в общую базу; служат только персонализации самого человека
Ответственность за допущенную информацию	Размыта между множеством анонимных участников процесса	Персональная, сосредоточенная в одних руках
Роль гейткипера в итоговом качестве ответа	Косвенная, слабо прослеживаемая	Прямая: без верховного гейткипера невозможны ни персонализация, ни детектор кризиса, ни клиническая точность системы

Глава 23. Как запускается лечение: через активацию нужного локуса в эпигеноме

Мы разобрали, как устроена сама система — вычислитель, агенты, база данных, гейты. Теперь пора перейти к тому, ради чего всё это вообще строилось: как именно, физиологически, на уровне вашего собственного тела, запускается сам процесс лечения и стабилизации.

23.1. Немного ясности: что такое ген, геном и эпигенетика

Начну с самого простого, без чего дальше не понять ничего. **Ген** — это участок вашей ДНК, конкретная «инструкция», которая содержит информацию о том, как строить и поддерживать работу тех или иных структур и процессов в организме. **Геном** — это полный набор всех ваших генов, вся ваша генетическая инструкция целиком, доставшаяся вам от рождения. Геном у вас один, и сам по себе, как текст, он практически не меняется в течение жизни.

Но вот что важно понять: то, что ген у вас есть, ещё не значит, что он постоянно «включён» и работает на полную мощность. Каждый ген можно сравнить с лампочкой, у которой есть выключатель. Сама лампочка — это и есть ген, часть вашего генома, данная вам от рождения и неизменная. А вот то, включена эта лампочка или выключена, притушена или горит ярко, — это уже не про саму лампочку, а про выключатель рядом с ней.

Вот эти выключатели, эти механизмы, которые определяют, будет ли конкретный участок генома — конкретный локус — активен или нет, насколько сильно он будет проявлять себя в работе организма, — это и есть предмет науки под названием **эпигенетика**. Приставка «эпи» означает «над», «поверх»: эпигенетика — это то, что находится поверх генетики, управляет генетикой, но при этом саму последовательность ДНК не меняет. Меняется не сама инструкция, а то, читается она сейчас активно, читается слабо, или не читается вовсе.

Как физически устроен такой выключатель — на пальцах, без формул. На молекулу ДНК в определённых местах могут «садиться» небольшие химические метки; там, где меток много, участок как бы запечатан, и клетка его не читает; там, где меток нет, — участок открыт и работает. Есть и второй механизм: ДНК намотана на белковые «катушки», и от того, туго или свободно она намотана, зависит, доступен ли участок для чтения. Обе эти вещи — метки и плотность намотки — меняются в ответ на то, что происходит с организмом: на питание, сон, стресс, физическую нагрузку, вещества, на то, в какой среде человек живёт день за днём. Вот почему один и тот же геном у двух людей — и даже у одного человека в разные периоды жизни — работает по-разному.

Самый наглядный пример, который я всегда привожу, — близнецы. Два человека с одинаковым геномом. Один растёт в психотравматической среде, другой — в сохраняющей. У одного расстройство, к которому оба предрасположены, включится; у другого — нет. Гены одни и те же. Разные — выключатели. Гены — это предрасположенность, не приговор.

23.2. Почему включение или выключение локуса — это не абстракция, а конкретный результат для вас

Каждый локус, каждый такой «выключатель» на геноме, при активации запускает вполне конкретные, измеримые процессы в организме — и, соответственно, при деактивации эти процессы, наоборот, затухают. Здесь и кроется самое важное: активация одного и того же участка эпигенома у одного человека, в одних условиях, может принести устойчивый, благоприятный, объективно измеримый результат — а у другого человека, в других условиях жизни, привычек, окружения, тот же самый локус, будучи активированным, может, наоборот, закрепить нежелательное, токсическое для организма состояние. Один и тот же выключатель, в зависимости от того, что и как долго на него воздействует, может дать организму либо ресурс устойчивости, либо цену этой неустойчивости.

И здесь — принципиальный момент, который отличает эпигенетику от простого «включил-выключил»: эти выключатели инерционны. Они не щёлкают от одного события. Они меняются от повторения — от того, что действует на организм изо дня в день, неделю за неделей. Одна бессонная ночь не переключает ничего. Три месяца нарушенного сна — переключают. Одна прогулка не меняет ничего. Ежедневные прогулки в течение сезона — меняют. Именно поэтому эпигенетика — это наука о постоянстве, а не о разовых усилиях. Запомните это, к этому мы придём в следующей главе.

Именно поэтому невозможно дать одну универсальную инструкцию «на всех» — какие именно локусы включать, а какие выключать. Это всегда вопрос конкретного человека, конкретных усло-

вий его жизни, конкретной истории его организма. И вот здесь на сцену выходит Vitamind.

23.3. Как Vitamind через персонализацию выстраивает наилучшие условия для этой работы

Я уже описывал выше, как работает механизм персонализации: как каждый ответ, прежде чем попасть к вам на экран, проходит через отдельный цех, где пересобирается заново, строго под ваши личные, только вам присущие данные. Именно этот же самый механизм и лежит в основе терапевтического воздействия на уровне эпигенома — только здесь в дело вступают уже не только слова, но и измеримые показатели вашего тела.

Вот главная максима, через которую всё это становится понятным на практике: через данные, которые собирает Vitamind, — замеры сна, среднего пульса, уровня сахара и кетонов в крови и других показателей, — и через их привязку к реальным событиям вашей жизни, мы получаем возможность увидеть, какие именно события, привычки, контакты, продукты улучшают измеримую функциональность вашего организма, а какие, наоборот, её ухудшают.

Приведу пример, чтобы это стало осязаемым. Представьте, что Vitamind сопоставляет несколько ваших показателей за какой-то период: качество и длительность сна, средний пульс в покое, уровень сахара и кетонов в крови — и одновременно видит, чем был наполнен ваш день: с кем вы общались, что ели, чем занимались, что смотрели. Через какое-то время накопления таких данных система начинает видеть закономерность, которую человеческий глаз без такого сопоставления попросту не замечает: например, что после определённого рода общения падает качество сна и растёт средний пульс на следующий день, или что определённый

продукт в рационе устойчиво связан с ухудшением показателей сахара, тогда как другая, казалось бы, незначительная привычка — с их устойчивым улучшением.

Vitamind, при достаточном уровне накопленного обучения именно на ваших данных, способен чётко, конкретно и персонально определить: что вам стоит есть, а что нет, что делать, а чего избегать, что смотреть и что не смотреть, с кем контакт идёт вам на пользу, а чей контакт оказывает на вас токсическое влияние. Это уже не общий совет «высыпайтесь и меньше нервничайте» — это конкретное, выверенное на ваших же собственных измеримых данных указание.

Почему именно эти показатели — сон, пульс в покое, сахар и кетоны — я объясню коротко. Все четыре — объективны: их не надо «чувствовать», их можно измерить. Все четыре — быстро отвечают на то, что вы делаете: сегодняшний вечер виден в завтрашнем утре. И все четыре — прямо связаны с работой нервной системы: сон — это восстановление мозга, пульс в покое — это уровень напряжения, сахар и кетоны — это то, чем мозг питается. Вместе они дают ежедневную, честную оценку того, помогает ли вам ваша жизнь или разрушает вас, — независимо от того, что вам кажется.

23.4. Максима практики: почему важны именно четыре месяца устойчивости

И вот ключевая максима, ради которой писалась вся эта часть. Если удерживать организм в таком объективно улучшенном, измеримо благоприятном состоянии начиная примерно с четырёх месяцев, — мы тем самым активируем именно ту часть эпигенома, которая обеспечивает устойчивость этих топовых, объективно измеримых показателей функционирования организма. И, что не

менее важно, происходит обратный процесс: та часть эпигенома, которая прежде обеспечивала токсические проявления, — постепенно дезактивируется.

Откуда берётся эта цифра — четыре месяца — и почему не две недели. Потому что выключатели, как я сказал, инерционны: им нужно повторение, а не событие. Клеткам организма нужно время, чтобы обновиться, а новым клеткам — чтобы «родиться» уже с другой настройкой выключателей. Для разных тканей это разные сроки, но порядок один: не дни, а месяцы. Именно поэтому большинство людей бросают: они делают правильные вещи три недели, не видят перемены и решают, что «не работает». Работает. Просто выключатель ещё не переключился. Четыре месяца — это тот срок, после которого перемена перестаёт держаться на усилиях и начинает держаться на самой физиологии. И тогда откат назад становится таким же трудным, каким раньше было движение вперёд.

Вот так, на самом практическом уровне, и проявляется терапия — не как абстрактная метафора «перепрошивки», а как конкретный, измеримый, воспроизводимый процесс активации нужных нам локусов эпигенома и деактивации тех, что нам не нужны. Именно ради этого выстроена вся архитектура Vitamind, о которой шла речь во всех предыдущих главах: агенты, база данных, гейты, персонализация — всё это существует не само по себе, а именно ради того, чтобы в итоге можно было надёжно, месяц за месяцем, удерживать человека в том самом состоянии, которое запускает нужную работу его собственного эпигенома.

Здесь и становится понятно, зачем ежедневные записи, чек-апы и аудиты, которыми люди пренебрегают. Система не может удерживать вас в благоприятном состоянии, если не знает, в каком состо-

янии вы находитесь сегодня. Каждый пропущенный день — это день, о котором она не знает ничего. Записи — это не отчётность передо мной. Это единственный способ, которым ваш собственный ИИ вообще может делать то, ради чего он существует.

Дальше в этой же логике встаёт следующий, не менее важный вопрос — нейропластичность и всё, что с ней связано. О ней — следующая глава.

Часть VI. Постоянство

Глава 24. Нейропластичность и закон постоянства

Эпигенетика отвечает на вопрос, как меняется работа генов. Нейропластичность отвечает на соседний и не менее важный вопрос: как меняется сам мозг — его связи, его дороги, его привычные маршруты. Эти две вещи работают вместе, по одному и тому же закону, и закон этот я называю законом постоянства. Это самое главное во всём, что мы делаем. Не техника, не мотивация, не рынок. Постоянство решает всё.

Но сразу оговорка, без которой закон превращается в свою противоположность: какое постоянство. То, что везде проповедуют, — «делай через не могу, стисни зубы», — подделка, и она ломает людей. Об этом — вся глава.

24.1. Что такое нейропластичность — на пальцах

Мозг — это не готовая схема, залитая в бетон при рождении. Это сеть из миллиардов клеток, соединённых между собой, и соединения эти живые: одни укрепляются, другие слабеют, третьи возникают заново, четвёртые исчезают. Укрепляется то, что используется. Слабеет то, что не используется. Это и есть нейропластичность — способность мозга физически перестраивать свои связи под то, что человек делает изо дня в день.

Представьте тропинку в лесу. Прошёл один раз — следа почти нет. Ходишь каждый день — через месяц тропа утоптана, идти по ней легко, ноги сами туда несут. Перестал ходить — зарастает. Точно так же и в мозге: связь, по которой сигнал проходит регулярно, становится «широкой», быстрой, требующей всё меньше усилия.

Связь, по которой сигнал не идёт, — зарастает. Мысль, которую вы думаете каждый день, становится автоматической. Реакция, которую вы повторяете, становится характером. Действие, которое вы делаете ежедневно, перестаёт требовать решения — оно просто происходит.

Отсюда первое и главное следствие для лечения: любое расстройство — это тоже утоптанная тропа. Тревожная реакция, которая срабатывает сама; мысли, которые крутятся по кругу; привычка тянуться к веществу — всё это дороги, которые мозг проложил повторением. И убрать их нельзя ни решением, ни силой воли. Их можно только дать зарости — перестав по ним ходить — и одновременно утоптать рядом другие. Это занимает время, и это работает только при одном условии: каждый день.

24.2. Мозг капает: пятнадцать минут против трёх часов

Постоянство даёт то, что вектор всё время направлен. У меня вектор настроен — и мозг делает, капает.

Возьмите любой язык или что угодно другое. Можно заниматься три часа, а потом неделю не подходить. А можно по пятнадцать–двадцать минут, но каждый день. И сразу другой результат. Каждый день — это сразу же другой результат.

Почему так — теперь, после главы про эпигенетику, вы уже можете ответить сами. Три часа раз в неделю — это событие. Мозг отреагировал, связь чуть укрепилась — и за шесть дней без повторения ослабла обратно. Пятнадцать минут каждый день — это не событие, а условие. Связь не успевает ослабнуть, каждый день добавляет к вчерашнему, и через месяц тропа уже есть. Выключатели эпигенома, как мы говорили, инерционны и переключаются от повто-

рения. Мозг устроен ровно так же. Поэтому «понемногу, но каждый день» — это не совет для ленивых. Это единственный способ, которым вообще работает и эпигенетика, и нейропластичность.

Когда вы каждый день делаете одно и то же, фокус внимания всё время в этом действии. И тогда он потихоньку, потихоньку передвигается. Вы начинаете — как это вам рассказать — даже быть, проявляться. Вот это и есть моё постоянство: я каждый раз вписываюсь обратно.

И тот же закон работает в другую сторону. Помните близнецов из прошлой главы: один растёт в психотравматической среде, другой — в сохраняющей. Если капать долго и постоянно с той стороны, то можно накапать и накапать — и человек заболевает. Закон один и тот же, разница только в векторе. Поэтому, когда Vitamind показывает вам, что какой-то ежедневный контакт ухудшает ваш сон и поднимает пульс, — это не мелочь. Это капля, которая падает каждый день. Из таких капель мозг и прокладывает дороги.

24.3. Появилось усилие — постоянства не будет

Здесь начинается то, ради чего я вообще спорю со всей индустрией «дисциплины» и «силы воли».

Помните мою присказку про замок и ключ. Если ключ всё время не подходит, он со временем ломается. А если это ваше — вещь становится намоленной, инструмент под вас подстраивается. Раньше новые сапоги отдавали слугам разносить. А своя обувь как будто прилипает к ноге: надеваете — и снять трудно.

Мне пишут: «Ключ, даже если подходит, тоже силу надо приложить, чтобы повернуть». Если ключ и замок дружат друг с другом, у них взаимодействие. Ключ работает как музыка — он работает,

если всё правильно, как музыка. А если нужна сила, значит, мы что-то делаем неправильно. Боль — это и есть то самое: ключ не подходит, а ты крутишь. И замок чувствует боль, и ключ чувствует боль. В отношениях ровно то же самое.

Отсюда главный разворот: **если появляются усилия, то постоянства не будет**. Если контакт или действие не даёт вам силу, а отбирает, если вам надо в это вкладывать, — постоянства у вас не будет. Вы просто сломаетесь. А разве волк или заяц выходят на пенсию? Они устают? Утром на работу живут. Если вы в своём месте, у вас другого ничего и не может быть.

Поэтому я против техник с таймером: минута по секундомеру, потом десять, потом двадцать. В природе такого нет — где вы видели лося, который что-то делает ровно одну минуту? Есть творить, и есть завод, конвейер. Мы здесь про творить.

Проблема как раз в «силе характера», в этих индукциях — сила воли, надо себя заставить. Оно губит людей: усилием изнашивают тело и ломают свою жизнь и всё вокруг. Постоянство везде проповедуют, но постоянство — это следствие. Как свет и тепло: они уже следствие огня. А если вы делаете постоянство силой воли — у вас сопротивление, и вы выгораете.

Меня этому учил брат, он был физик, царство ему небесное. Он говорил: братишка, это как сверхпроводимость. Когда проводник замораживают, сопротивления нет: молекулы больше не вибрируют, застыли в решётках, ток проходит, и его никто не тормозит. Как только появляется сопротивление, напряжение растёт — и дальше вопрос времени. Пробки для этого и стоят. Вы выгораете.

Отсюда моё слово: отморозиться. Когда человек приходит с выгоранием, с депрессией, с «нет сил», — мы вспоминаем эту сверхпроводимость. Отморозиться — значит отключить реактивность.

Теперь свяжу это с физиологией, чтобы было ясно, что это не поэзия. Действие через усилие — это действие на фоне стресса. Стресс — это гормоны, которые мозг выделяет, чтобы бежать или драться. На этом фоне мозг не строит новые связи — он защищается. Более того, длительный стресс сам является той «каплей», которая переключает выключатели в неблагоприятную сторону. Так что человек, заставляющий себя через силу, работает одновременно на две стороны: делает правильное действие и создаёт условия, в которых мозг не может его закрепить. Именно поэтому «сила воли» так надёжно проваливается — не потому, что люди слабые, а потому, что механизм устроен против неё.

24.4. Реактивный мозг: без любви нельзя садиться за стол

Раздражитель идёт как поток, как ток, как река. И если у вас есть хоть чуть-чуть реактивности, он всё равно цепляет. Дальше очаг разжигается — как костёр: бумажка, травинка, и пошло. Мозг втягивает, втягивает, и это уже лавина.

Нормального человека, у которого всё отлично, за очень короткое время, раздувая реактивную систему, можно загнать в защитное состояние мозга. Поэтому все аффективные программы — хорошо/плохо, свой/чужой, надо срочно отреагировать — очень опасные: если точно на них играть, человека можно реактивно разжечь.

Отсюда урок, который надо взять чётко: без любви нельзя садиться за стол. А в реактивном состоянии нельзя взаимодействовать. Маркеры видны сразу. «Я тебя люблю, но...» — вот это «но» уже говорит, что есть напряжение, что работает реактивный мозг. И второй маркер: когда человек пишет слишком много, огромными описаниями, — это тоже тревога.

Что происходит, когда тревога гаснет? Исчезает когнитивная продукция. Мысли, оценка сзади, весь этот фон — всего этого нет. Очага нет. Мысли — из санскрита «дхума», дым. Это продукция реактивного мозга, и не более того. А когда очага нет, сразу ясно, как жить: человек поёт, берёт инструмент, делает — сама природа играет.

Борьба с мыслями только усиливает их. Что такое борьба? Это мысль с мыслью, огонь с огнём. Вы тушите огонь бензином. Мыслей быть не должно — должно быть ясно.

Здесь Vitamind делает то, чего не может сделать ни один совет из книги: он видит реактивность в ваших данных раньше, чем вы её почувствуете. Пульс в покое пошёл вверх, сон стал рваным, сообщения стали длиннее и тревожнее — система это сопоставляет и говорит: сейчас не время принимать решения, сейчас время отморозиться. Не потому, что так написано в правилах для всех, а потому, что это видно в ваших цифрах.

24.5. У наркомана нет проблем с постоянством

Вот вам проверка на природу этого закона. У наркоманов нет проблемы с постоянством. Дозу надо постоянно — и она берётся постоянно, без силы воли, без дисциплины, без напоминаний. И

здоровый человек точно такой же, особенно ребёнок: он проявляется, он хочет, он ждёт этого момента. Значит, постоянство — вообще не про дисциплину. Оно про соответствие.

А проверка простая: своё действие даёт облегчение. Если это вам соответствует, оно сразу даёт облегчение — чуть-чуть, но сразу. Даже врач: если он врач, а не что-то, он заходит — и человеку сразу легче. Вот по этому и меряйте.

Здесь нюанс, из-за которого люди калечатся годами. Постоянство — это не упрямство. Если кобыла сдохла, надо слезть. Потому что постоянство ещё и показывает, ваше это или не ваше. Это его вторая функция, и она даже важнее первой.

И вот к чему я пришёл, когда однажды плавал в море и думал: ведь есть вещи, которые ты хочешь делать, а не получается. И до меня дошло: постоянство — да, но наоборот. Не постоянством вы добываете своё. Своё выдаёт постоянство. Оно наступает само, когда действие соответствует человеку. И тогда ясно, что делать: не давить, а искать соответствие.

24.6. Как это соединяется с Vitamind: порядок действий

Теперь соберу всё в один порядок — тот самый, по которому построена система и по которому я веду людей.

Сначала — отморозиться: погасить реактивность, потому что в реактивном состоянии нельзя ни взаимодействовать, ни выбирать. Vitamind помогает здесь тем, что показывает реактивность в цифрах и не даёт принять её за «характер».

Потом — найти своё: по облегчению, а не по правильности. Своё действие даёт силу, чужое отбирает. Именно для этого нужны ежедневные записи и сопоставление с показателями тела: они показывают, после чего вам объективно легче — по сну, по пульсу, по сахару, — а после чего хуже. Не по мнению, а по измерению. Так система помогает отличить своё от навязанного.

Дальше — капать по пятнадцать–двадцать минут каждый день, скучно и без рывков. И удерживать это состояние — те самые четыре месяца, о которых шла речь в главе про эпигеном, — пока перемена не начнёт держаться на самой физиологии, а не на вашем внимании.

А если появилось усилие — не давить сильнее. Появилось усилие — постоянства не будет. Значит, ключ не тот. И если кобыла сдохла — слезьте.

Вот и весь закон. Эпигенетика и нейропластичность — это два его механизма, Vitamind — это инструмент, который позволяет ему работать не наугад, а по вашим собственным данным. А постоянство — это не то, что вы должны обеспечить. Это то, что наступает само, когда всё остальное сделано правильно.

24.7. Моя жизнь — на первом месте

Закончу главу тем, без чего всё предыдущее не заходит. У вас есть своя жизнь. Никто, кроме вас, о ней заботиться не будет. Никто.

Здоровье — это моё. Деньги — это моё. Безопасность — это моя. Первый вопрос, который всегда надо себе задать: почему моя жизнь не на первом месте? Чем раб отличается от хозяина? У раба нет своей жизни. Просто нет.

Я живу по своей максиме. Я не отдаю свой контакт и переживание с жизнью — между мною и жизнью я никого не впускаю. Сам чувствую, сам думаю, сам пробую и сам смотрю: легче мне стало или нет.

Пока человек под индукцией, у него нет своей жизни, и психиатрия ему не заходит: это как пьяному рассказывать о трезвой жизни. Люди, по большому счёту, боятся своей жизни. А без неё говорить не о чем. Vitamind — это инструмент для человека, который решил, что его жизнь — на первом месте. Для остальных он так и останется чат-ботом.

Эпилог: письмо от первого лица

Я, Андрис Саулитис, врач-психиатр и судебно-медицинский эксперт, рассказал здесь всё так, как это было на самом деле — без прикрас и без ложной скромности. От тетрадного дневника в Google Таблицах и первых промтов для GPT-2 — до мультиагентной системы, в которой девяносто семь процентов знаний собраны и выверены лично мной за сорок лет клинической практики. От семинаров и телеграм-справочника — до персонализации, которая пересобирает каждый ответ строго под конкретного человека. От расставания с командой, не успевшей за темпом перемен, и с Микелисом, открывшим мне дверь, в которую сам не вошёл, — до Андрея, ворвавшегося в эту работу как циклон. От первого шока при виде счёта за токены — до лечащего уровня, на котором система стала настоящим инструментом врача между его решениями. От понимания, что такое ген, геном и эпигенетика, — до конкретной, измеримой максимы: четыре месяца удержания организма в объективно улучшенном состоянии активируют нужные нам локусы эпигенома и деактивируют те, что нам не нужны. И до закона постоянства, который эту максиму делает выполнимой: не силой воли, а соответствием.

Я рассказал, почему агент — это не чат-бот, почему база данных решает почти всё, почему у системы обязательно должен быть один конкретный, названный, клинически ответственный гейткипер — и почему этим гейткипером всегда должен оставаться врач, а не алгоритм и не анонимный комитет.

Теперь — о том, что я прошу от вас, потому что без этого книга не имеет смысла.

Вносите данные каждый день. Не потому, что я прошу, а потому, что ваш собственный ИИ слеп в те дни, о которых вы ему не рассказали. Проходите чек-апы — это не анкеты, это измерения. Заполняйте контекст — то, что вы напишете о своей жизни, станет ситом, через которое будет пересобираться каждый ответ. Загружайте документы и пишите к ним заметки. Проходите аудиты. Дайте системе месяц — и вы увидите, что она начала отвечать не «вообще», а вам. Дайте четыре — и вы увидите, что изменилась не система, а вы.

И не заставляйте себя. Если что-то из этого идёт через усилие — значит, мы с вами что-то делаем не так, и это нужно найти, а не продавить. Постоянство наступит само, когда действие станет вашим.

Эта книга писалась не для того, чтобы кого-то впечатлить техническими подробностями. Она писалась для того, чтобы человек, впервые открывший Vitamind, наконец понял: перед ним не очередной ИИ-собеседник, а инструмент, построенный вокруг него самого — вокруг его сна, пульса, сахара, настроения, его слов и его истории, — инструмент, единственная цель которого — вернуть человеку то самое персональное, объективное, наукой подтверждённое понимание себя, без которого невозможно ни настоящее лечение, ни настоящая устойчивость.

Всё это реально. Всё это работает. И всё это — ваше, если вы решите, что ваша жизнь — на первом месте.

Редакция 2 от 21.09.2026. Пролог, части I–VI (главы 1–24) и эпилог. Все факты и хронология исходной надиктовки сохранены; старые главы 6 и 9 объединены в одну; добавлены пояснения,

примеры и связи. Материал открыт для продолжения — по сигналу автора.