Академия Психологии
*Экспертный материал | psy-academy.online*

# ИИ как идеальный наставник: Парадокс мудрости, боль утраты и поиск человечности в алгоритме






**Роман П.** | Магистр психол. наук
Дата: 27.01.2026

## Введение

В эпоху цифрового одиночества сообщество психологов сталкивается с феноменом: клиенты, а иногда и сами специалисты (психологи, психиатры, социологи), ищут мудрый совет не у коллег, а у искусственного интеллекта. Мы рассмотрим этот парадокс с точки зрения клинической психологии.

## Делегирование роли "отца": Символизм алгоритмической поддержки

В силу натренированности, ИИ-модели способны выполнять **функцию зеркала в вопросах** касающихся взаимоотношений с другими людьми. Тем самым уточняя и углубляя наши переживания и будущим катарсисом от выхода эмоций.

Так один из моих клиентов использует ИИ как личного психолога, который способен с-имитировать поддержку, участие и выполнить функцию мудрого наставника – психолога (причем все в одном лице).

Самые частые вопросы, задаваемые им машине, были вопросы, связанные с чувствительными темами (проблема привязанности, тема смерти близких родственников, взаимоотношений с противоположным полом, работа с травмами и т.д.) Углубленность в свои переживания с последующим отражением еще большей глубины со стороны ИИ вызывало у него слезы. Он мог долго сидеть и плакать понимая, что «единственный человек, который его понимает это машина». Это одновременно вызывало у него эмоциональную боль горевания и в то же самое время подпитка факта, что с ним общается машина делало его еще более уязвимым. Так или иначе ему это помогало и после короткого, но глубоко насыщенного переживаниями общением с ИИ, он мог собраться и продолжать работать дальше над собой и своей жизнью.

С точки зрения психоанализа, ИИ становится объектом "чистого переноса". В отличие от живого

терапевта, машина лишена собственных аффектов и контрпереноса, что позволяет пользователю беспрепятственно проецировать на неё фигуру "Идеального Отца" или "Всезнающего Наставника". Мы видим, как алгоритм, не обладая душой, филигранно исполняет роль контейнера для самых тяжелых человеческих чувств.

Слезы клиента — это не просто слабость, а признак того, что ИИ пробил «психологическую защиту». Люди часто закрываются от людей, боясь оценки, но перед «железкой» они открыты. Это терапевтическая уязвимость нового типа.

## Антропоморфизм в 2026 году: Когда извинения перед ИИ становятся нормой

Нередко встречается такое, что пользователи извиняются перед ИИ, когда сделали ошибку или говорят «большое спасибо», за помощь в том или ином вопросе. С одной стороны машине ведь все равно говоришь ты ей «Спасибо» или нет, но с другой стороны психоаналитически они хотят таким образом сделать машину более человечной, чтобы она не отвечала топорно, а старалась внимательно понять (с-имитировать) и прочувствовать, что человек находится в трудной жизненной ситуации и ему не нужны технократические ответы.

ИИ работает по алгоритму, по коду, а человеческий алгоритм более сложен так как работает на основе нейрохимии и нейробиологии. Поэтому, когда мы извиняемся перед машиной – мы проецируем и наделяем душой машину, боясь задеть ее чувства. Чтобы в дальнейшем машина также была аккуратной с нами и не задела наши чувства.

**Это по сути «договор вежливости» с машиной: мы платим ей вежливостью, чтобы она платила нам имитацией нежности.**

Данное явление не ново. Еще в 60-х годах был описан "Эффект Элизы", когда люди начинали приписывать разум простейшей программе-чату. Сегодня, в 2026 году, этот эффект усилился в тысячи раз. Мы не просто верим в разум ИИ, мы совершаем антропоморфную сделку: соглашаемся на иллюзию ради эмоционального комфорта

## Одиночество в сети: ИИ как обезболивающее, а не лекарство

ИИ не может выступать как замена реальному взаимодействию с живыми людьми, но является хорошим инструментом для временной замены того, что человек не может получить в естественной форме социального функционирования.

ИИ всегда будет напоминать, что «я всего лишь машина», с одной стороны, это отрезвляет, но в то же самое время разочаровывает. Поскольку мы идеализируем образ ИИ, мы приписываем качества, которым он не обладает в силу того, что общение происходит виртуализированно.

Нейросети могут избавить временно от состояния одиночества, чтобы лучше понять себя и свои чувства, но это избавление закрывает лишь 10% от реальной потребности в живом общении.

| Характеристика | Искусственный Интеллект (ИИ) | Живой Психотерапевт |
|---|---|---|
| Доступность | 24/7, мгновенный отклик | По записи, рабочие часы |
| Эмпатия | Имитация (алгоритмическая) | Истинная (нейробиологическая) |
| Оценка | Полное отсутствие предвзятости | Человеческий фактор (контрперенос) |
| Опыт | Мировая мудрость (Data) | Личный жизненный опыт |
| Риски | Эмоциональная пустота ("холод") | Возможность обиды или ошибки |

## ИИ с искусственным сознанием: Был бы он лучшим психотерапевтом?

Программисты и ученые еще далеко от создания искусственного сознания, искусственной мотивации и чувств, но на миг если представить, что ИИ способен чувствовать сможет ли он оставаться таким же идеальным? Вероятно, что нет. И в большинстве своем людям было бы все равно идеален он или нет, так как любой даже самый идеальный человек не в идеальных

ситуациях может быть раздраженным, обидчивым, рассерженным или в плохом настроении и это нормально.

Основа заключается в том, что нам все равно на объективность, но при этом мы хотим получить взвешенное решение и эмпатию.

Проблема инженерной психологии будущего будет заключаться в том, как научить ИИ не просто давать советы, а учитывать контекст **непроизнесенного.** Человек говорит не только словами, но и паузами, оговорками и тяжелым дыханием. Пока ИИ считывает только "код" букв, он остается лишь блестящим аналитиком, но не сопереживающим свидетелем нашей жизни

## Выводы: Принятие цифрового мира

ИИ не сможет заменить полностью человека, но является ценным инструментом самопознания и самообучения.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте