

ВЕРНУТЬ СЕБЕ РЕАЛЬНОСТЬ

Как безопасно использовать AI, чтобы проверять переписку при газлайтинге - без утечки данных, фантазий модели и нового витка конфликта.

ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП

Не просить AI решить, кто прав. Просить найти проверяемые факты: дату, точную цитату и контекст.

ГАЗЛАЙТИНГ МЕНЯЕТ НАРРАТИВ

КОГДА ЧУЖАЯ ВЕРСИЯ СОБЫТИЙ ВЫТЕСНЯЕТ ВАШУ

Газлайтинг - это форма психологической манипуляции, при которой человека систематически заставляют сомневаться в собственной памяти, восприятии и адекватности. Со временем спор идет уже не о событии, а о вашем праве доверять себе.

01

СОБЫТИЕ

Что-то было сказано или сделано.

02

ОТРИЦАНИЕ

«Я такого не говорил».

03

СДВИГ

Фокус уходит на вашу реакцию.

04

СОМНЕНИЕ

Вы перестаете доверять памяти.

ЧТО МОЖЕТ AI

ВЕРНУТЬ НЕ ИСТИНУ, А ОПОРУ НА ДАННЫЕ

Переписка - это цифровой след. AI может быстро индексировать его, находить повторяющиеся формулировки и собирать хронологию. Но вывод считается полезным только тогда, когда каждое утверждение можно открыть и сверить в оригинале.

ПРАВИЛО НОМЕР ОДИН

ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ ПЕРЕПИСКА - НЕ ТЕСТОВЫЙ ДАТАСЕТ

Не вставляйте необезличенную историю отношений в первый попавшийся чат. Название интерфейса - ChatGPT, Claude, Codex или Claude Code - не говорит само по себе, где обрабатываются данные и как долго они хранятся.

01

ЛОКАЛЬНЫЙ КОНТУР

Модель реально работает на вашем устройстве; облачные функции отключены. Самый приватный вариант.

02

ОБЛАЧНЫЙ BUSINESS/API

Проверьте обучение, retention, регион хранения и доступ сотрудников. При возможности обезличьте данные.

03

ОБЫЧНЫЙ CONSUMER-ЧАТ

Не загружайте полный архив без проверки настроек. Для чувствительного материала это самый рискованный выбор.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

- Проверьте, не имеет ли другой человек доступ к вашему устройству, облаку, паролям или резервным копиям.
- Работайте с копией. Оригинальный экспорт сохраните без изменений и отдельно.
- Замените имена, адреса, телефоны и другие идентификаторы, если используете облачный сервис.
- Если обнаружение файлов может повысить риск, сначала составьте план безопасности с доверенным человеком или специалистом.

ОДИН ПРОЦЕСС / ЧЕТЫРЕ ШАГА

ОТ СЫРОГО АРХИВА К ПРОВЕРЯЕМОЙ ХРОНОЛОГИИ

Вся логика гайда помещается в короткую цепочку. Каждый следующий шаг сохраняет связь с оригиналом.

ШАГ 01

ЭКСПОРТ

Получить текст или JSON. Сохранить исходник отдельно.

ШАГ 02

ПОДГОТОВКА

Сделать рабочую копию, обезличить и разделить на части.

ШАГ 03

АНАЛИЗ

Давать узкие запросы: паттерн, период, формат ответа.

ШАГ 04

ПРОВЕРКА

Открыть каждую цитату в оригинале и отметить расхождения.

КРИТЕРИЙ КАЧЕСТВА

Любая строка отчета должна вести назад: файл -> сообщение -> дата -> контекст.

СОХРАНЯЕМ ЦИФРОВОЙ СЛЕД

ПОЛУЧИТЕ АРХИВ БЕЗ ЛИШНИХ МЕДИА

Для текстового анализа нужны сообщения, даты, время и автор. Фото, видео и голосовые лучше экспортировать отдельно только при реальной необходимости.

ЭКСПОРТ 01

TELEGRAM DESKTOP

Откройте нужный чат -> меню с тремя точками -> «Экспорт истории чата».
Отключите медиа. Для точного анализа выбирайте JSON; для ручного чтения подойдет HTML.

ЭКСПОРТ 02

WHATSAPP

На телефоне откройте чат -> имя контакта -> «Экспорт чата» -> «Без медиафайлов».
Перенесите TXT в защищенную рабочую папку.

НЕ ПОТЕРЯТЬ ДОКАЗАТЕЛЬНУЮ СВЯЗЬ

- Назовите оригинал, например: telegram_original_2026-07-22.json.
- Не редактируйте оригинальный файл. Для анализа создайте копию с суффиксом _working.
- Запишите, откуда и когда сделан экспорт. Если дело может стать юридическим, уточните местные правила у юриста.
- Не удаляйте неудобные сообщения: выборочная выборка разрушает надежность анализа.

БОЛЬШОЙ АРХИВ НУЖНО СТРУКТУРИРОВАТЬ

РАЗДЕЛИТЕ ДАННЫЕ, НО СОХРАНИТЕ ПОРЯДОК

Очень длинный файл модель может читать неравномерно. Чанкование уменьшает пропуски, а понятные имена файлов позволяют восстановить последовательность.

TERMINAL

```
cd ~/Downloads/MyChats  
split -d -a 3 -l 1000 chat_working.txt chunk_
```

Результат: chunk_000, chunk_001, chunk_002 ...

ЧТО ОЗНАЧАЕТ КОМАНДА

- -d: числовые суффиксы.
- -a 3: три цифры в имени.
- -l 1000: 1000 строк на файл.
- chunk_: общий префикс частей.

ПЕРЕД ЗАПУСКОМ AI

- Проверьте первый и последний фрагмент.
- Убедитесь, что сообщения не перемешаны.
- Сделайте файл index.txt со списком частей.
- Не включайте папку с оригиналом в рабочую среду.

ДЛЯ JSON

Не режьте JSON командой `split` посередине структуры. Лучше использовать скрипт, который создает валидный JSONL или отдельные файлы по сообщениям/месяцам.

ВЫБЕРИТЕ КОНТУР ОСОЗНАННО

ГДЕ БУДЕТ ПРОИСХОДИТЬ АНАЛИЗ

Удобный инструмент не обязательно безопасный. Сначала выберите режим обработки, потом модель и интерфейс.

А локально / офлайн

Ollama или другая локальная LLM;
облачные функции отключены.

РЕКОМЕНДАЦИЯ

Лучший выбор для полного архива.

В ОБЛАКО С КОНТРОЛЯМИ

Business/API с понятной политикой
обучения и хранения.

РЕКОМЕНДАЦИЯ

Для обезличенной копии и узкой
задачи.

С CONSUMER-ЧАТ

Настройки и retention могут отличаться
по тарифу и региону.

РЕКОМЕНДАЦИЯ

Не используйте по умолчанию для
сырого архива.

Проверить перед загрузкой: обучение / срок хранения / удаление / доступ людей / регион / сторонние интеграции.

СНАЧАЛА ЗАФИКСИРУЙТЕ ПРАВИЛА

ГЛАВНЫЙ ПРОМПТ ПРОТИВ ГАЛЛЮЦИНАЦИЙ

Эту инструкцию дайте агенту один раз перед анализом. Она задает стандарт доказательности для всех следующих запросов.

СКОПИРОВАТЬ ЦЕЛИКОМ

«Работай только с файлами в этой папке. Не додумывай мотивы, диагнозы и события. Каждый вывод подкрепляй точной цитатой, датой, временем, именем файла и 1-2 сообщениями контекста. Если данных недостаточно или формат поврежден, напиши: «недостаточно данных». Не пересказывай цитату вместо оригинала. Не объединяй разные эпизоды. Сначала выведи найденные факты, затем отдельно - осторожную интерпретацию. Для каждого результата добавь уровень уверенности: высокий, средний или низкий - и объясни, от чего он зависит. После отчета создай список message_id или других ориентиров, по которым я смогу открыть каждый фрагмент в исходном архиве.»

НЕЛЬЗЯ ДЕЛЕГИРОВАТЬ МОДЕЛИ

Диагноз собеседника / юридическую квалификацию / решение о вашей безопасности / окончательный вердикт о намерениях.

ИЩЕМ НАБЛЮДАЕМОЕ

ЦИТАТЫ ВМЕСТО ОБЩЕГО ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Чем уже вопрос и строже формат ответа, тем меньше пространства для подыгрывания и фантазии.

ПРОМПТ 01

ОСКОРБЛЕНИЯ И ОБЕСЦЕНИВАНИЕ

«Проанализируй все файлы. Найди случаи, где [имя] использует слова или формулировки, направленные на унижение или обесценивание. Не расширяй критерий сам. Таблица: дата и время / точная цитата / мое сообщение перед ней / файл / идентификатор. В конце сгруппируй только дословно повторяющиеся формулировки.»

ПРОМПТ 02

ФРАЗЫ, СТАВЯЩИЕ ВОСПРИЯТИЕ ПОД СОМНЕНИЕ

«Найди сообщения [имя] с конструкциями: «ты придумываешь», «тебе показалось», «я такого не говорил», «ты слишком остро реагируешь» и близкими по смыслу вариантами. Для близких вариантов объясни, почему они включены. Покажи мое сообщение до, его ответ и следующее сообщение после. Не называй это газлайтингом без отдельной аргументации.»

ПРОВЕРЯЕМ КОНКРЕТНОЕ УТВЕРЖДЕНИЕ

ХРОНОЛОГИЯ И КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ БАЛАНС

В этих задачах особенно важно заранее задать период, словарь и способ подсчета.

ПРОМПТ 03

НАРУШЕННОЕ ОБЕЩАНИЕ

«[Имя] утверждает, что никогда не обещал(а) [действие]. Проверь период [дата-дата]. Сначала найди прямые обещания, затем косвенные подтверждения планов и отдельно - отмены или изменения договоренности. Для каждой строки дай точную цитату, дату, контекст и источник. Если прямого обещания нет, так и напиши.»

ПРОМПТ 04

БАЛАНС ИЗВИНЕНИЙ

«Подсчитай, сколько раз извиняюсь я и сколько раз [имя]. Словарь: «прости», «извини», «я был(а) не прав(а)» плюс указанные мной формы. Исключи цитаты, сарказм и сообщения, где слово не является извинением. Покажи абсолютные числа, долю, список срабатываний и спорные случаи отдельно.»

НИ ОДНОГО ВЫВОДА БЕЗ ОБРАТНОЙ ССЫЛКИ

КАК ПРОВЕРИТЬ ОТЧЕТ AI

Модель может пропустить сообщение, перепутать автора или слишком широко интерпретировать фразу. Поэтому отчет - это карта для проверки, а не финальное доказательство.

ДАТА	ТОЧНАЯ ЦИТАТА	КОНТЕКСТ	ИСТОЧНИК	СТАТУС
12.04.24 21:17	«Я такого не говорил»	1 сообщение до + после	chunk_014 msg 8812	Проверено
03.06.24 09:42	Косвенная формулировка	Нужен полный диалог	chunk_019 msg 10407	Спорно
-	Нет точной цитаты	Модель дала пересказ	Нет ссылки	Исключить

ПРОВЕРОЧНЫЙ ЦИКЛ

- Открыть источник и сверить цитату дословно.
- Проверить автора, дату, часовой пояс и соседние сообщения.
- Отделить факт от интерпретации и спорного случая.
- Повторить поиск другими ключевыми словами или простым скриптом.
- Хранить финальную таблицу отдельно от сырых данных.

РЕЗУЛЬТАТ НУЖЕН ПРЕЖДЕ ВСЕГО ВАМ

НЕ ПРЕВРАЩАЙТЕ ОТЧЕТ В НОВЫЙ РАУНД СПОРА

Даже точная хронология не гарантирует, что человек признает свою ответственность. Демонстрация отчета может вызвать отрицание, обесценивание или эскалацию. Ваша безопасность важнее убедительной презентации.

01 / СТОП

НЕ НАДО

Отправлять полный лог в момент конфликта. Пытаться «дожать» признание. Оставлять архив на общем устройстве. Принимать решение только на основании AI-вывода.

02 / ОПОРА

МОЖНО

Сохранить проверенную хронологию для себя. Обсудить ее с доверенным человеком, психологом или юристом. Использовать факты для плана безопасности и следующих решений.

ВЫ НЕ ОБЯЗАНЫ ДОКАЗЫВАТЬ СВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКУ, КОТОРЫЙ ЕЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИ ОТРИЦАЕТ

Если есть риск насилия, преследования или контроля устройства, обратитесь к местной службе помощи и составьте персональный план безопасности. В экстренной ситуации звоните в местную службу экстренной помощи.

ВЕРСИЯ 1.0 / ИЮЛЬ 2026

ИСТОЧНИКИ И ГРАНИЦЫ МЕТОДА

Гайд помогает организовать личный цифровой архив и проверить конкретные утверждения. Он не заменяет психологическую, юридическую или кризисную помощь и не устанавливает диагноз.

01	The Hotline: A Deeper Look Into Gaslighting Документирование, безопасное хранение доказательств и персональный safety plan.	
02	NNEDV Safety Net Project Технологическая безопасность, приватность и сбор цифровых доказательств.	
03	Telegram: Exporting chat history Официальная инструкция по экспорту чатов в HTML и JSON через Telegram Desktop.	
04	OpenAI: Data controls in the API Обучение, abuse monitoring, retention и Zero Data Retention для API.	
05	Anthropic Privacy Center Политики хранения и различия между consumer, API и enterprise-контуром.	
06	Ollama FAQ Локальный режим, облачные функции и настройка local-only.	
07	Apple: FileVault Шифрование данных на Mac.	

ФИНАЛЬНАЯ ФОРМУЛА

Факт -> источник -> контекст -> проверка -> решение человека.