


**АФИНА АКТИПИС**

# **ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО НА СЛУЧАЙ АПОКАЛИПСИСА**



---

**Как пережить конец света  
и подготовиться к следующему**

Иллюстрации Нила Смита

Перевод с английского Елены Габитбаевой

УДК 304.3+36

ББК 60.526

А43

*Напечатано при содействии  
агентства Александра Корженевского*

**Актипис, Афина.**

А43 Практическое руководство на случай апокалипсиса.  
Как пережить конец света и подготовиться к следующему /  
Афина Актипис; [пер. с англ. Е. Габитбаевой]. — М.:  
Individuum, Эксмо, 2025. — 256 с.

ISBN 978-5-04-215256-6

Неужели это правда? Настал конец времен? Из-за эпидемий, климатической катастрофы и ядерной угрозы — не говоря уже о постоянно нарастающем фоновом гуле ярости, страха и тревоги, — начинает казаться, что вечеринка, которую мы называем цивилизацией, вот-вот закончится. С одной стороны, новость так себе. С другой, так бывало и раньше.

Опираясь на эволюционную психологию, историю, науку о мозге, теорию игр и многое другое, теоретик сотрудничества (и, по совпадению, эксперт по зомби) Афина Актипис обнадеживающе объясняет, что мы как вид приспособлены к выживанию во время глобальных катастроф и можем проворачивать это снова и снова, используя врожденные навыки общения и взаимопомощи.

Положите укулеле в свой тревожный рюкзак. Отработайте навыки по управлению рисками. Объединитесь в команду по выживанию. И смиритесь с тем, что наступит апокалипсис. Возможно, вам это понравится. Кроме того, все это поможет сформировать лучшее и более устойчивое будущее для всего человечества.

УДК 304.3+36

ББК 60.526

2024 by Athena Aktipis

© 2024 by Neil Smith, illustration

© Е. Габитбаева, перевод с английского, 2025

© ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-215256-6

Individuum®

# ОГЛАВЛЕНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	5
<b>01</b>	<b>АПОКАЛИПСИС НАСТУПАЕТ, И ЭТО НОРМАЛЬНО</b>	<b>12</b>
<b>02</b>	<b>ВАШ МОЗГ ВО ВРЕМЯ АПОКАЛИПСИСА</b>	<b>32</b>
<b>03</b>	<b>КАК ВЫБИРАТЬ ДРУЗЕЙ ВО ВРЕМЯ АПОКАЛИПСИСА</b>	<b>90</b>
<b>04</b>	<b>КАК ПЕРЕЖИТЬ ПОЛНЫЙ АПОКАЛИПСИС</b>	<b>134</b>
<b>05</b>	<b>КАК ПРЕУСПЕТЬ ВО ВРЕМЯ АПОКАЛИПСИСА</b>	<b>194</b>
	БЛАГОДАРНОСТИ	246
	ИСТОЧНИКИ	248
	УКАЗАТЕЛЬ	253



# ВВЕДЕНИЕ

**Добро пожаловать в апокалипсис!** Возможно, вы не осознаете этого, но пока вы живете своей размеренной жизнью, мир скатывается в апокалиптическое состояние. Начиная с пандемии коронавируса, заканчивая пожарами и изменением климата, — становится все очевидней, что все мы в западне. Животные на грани вымирания, крупномасштабное сотрудничество между людьми ослабевает, и большинство из нас чувствует, что не может планировать будущее, поскольку слишком много неопределенности в том, как все будет через шесть месяцев, шесть лет или шесть десятилетий.

Но не волнуйтесь. Я здесь для того, чтобы сказать вам: все хорошо. Мы переживали апокалипсисы с самого рассвета человеческой цивилизации, и у нас, на самом деле, уже есть все инструменты, чтобы разобраться с рисками и опасностями, с которыми мы сталкиваемся. Проблема в том, что многие чересчур напуганы перспективами будущих катастроф или слишком травмированы прошлыми бедами, чтобы раскинуть мозгами и разобраться с апокалиптическим временем, в котором мы сейчас живем. Тут как раз и пригодится «Практическое руководство на случай апокалипсиса».

В этой книге я расскажу о множестве преимуществ, которые вы получите, если спокойно встретите апокалипсис, начиная с душевного равновесия (именно так: допуская конец света, вы снижаете уровень тревожности!) и заканчивая

выживанием вас и ваших близких и снижением вероятности того, что жизнь на Земле прекратит существование. По ходу мы узнаем, как превратить весь этот апокалипсис в веселое приключение — впустив его в свою жизнь так, чтобы она стала богаче, интересней и, в конечном счете, спокойней. Вместо того чтобы замирать от страха, мы можем научиться направлять энергию в другое русло: радоваться преодолению трудностей, связанных с концом света, и быть готовыми ко множеству возмездий, с которыми мы скорее всего столкнемся в ближайшие десятилетия.

Перед тем как запрыгнуть на борт, вы, возможно, поинтересуетесь: «А кто ты? И почему написала книгу об апокалипсисе?». Простой ответ может звучать так: я профессор,



Привет! Я Афина. Играю на укулеле, влюблена в науку.  
Гордый собой выживальщик, профессор-экскурсовод

который подумал, что было бы прикольно написать книгу о конце света. Апокалипсис — очень серьезная тема, но это не значит, что нужно относиться к себе слишком серьезно, пока решаем, как быть. Если найти в этом что-то веселое, будет проще справиться с дерьмовой ситуацией в мире, с которой мы имеем дело сейчас и наверняка столкнемся в будущем. Более того, я уверена, что повеселиться на тему апокалипсиса — единственный для нас способ эффективно поработать вместе и изменить мир к лучшему.

Больше десяти лет я изучала поведение человека в кризисные времена, разрабатывала компьютерные модели того, как развивается сотрудничество, а также собирала реальных людей на множестве конференций, мастер-классов и на других мероприятиях, посвященных решению проблем. Так я пришла к этому выводу. Однако на самом деле мой интерес к смягчению возможных последствий апокалипсиса берет начало в девяностых годах с их помешанностью на прогрессе, верой в капитализм и девизом «технологии решат все проблемы». Тогда я была еще подростком. (И да, мне нравилось покупать в торговом центре кассеты с синглами и юбки с множеством молний.) Но мне постоянно казалось: что-то в этом мире не так, и то, как мы живем, не лучший выбор для нас и нашего общего будущего. И я начала читать — много читать. Ездил на велосипеде в местный книжный магазин и читала все подряд об окружающей среде, экологии, эволюционной биологии и психологии человека. Я пришла к выводу, что в мире происходит какая-то неразбериха и ситуация становится только хуже, и если мы хотим что-то с этим сделать, лучше всего начать с понимания человеческого поведения.

За последние десять лет я организовала две новые конференции (Конференция Международного сообщества по вопросам эволюции, экологии и рака и Медицинская

конференция по зомби-апокалипсису), запустила два стрима (Channel Zed: The World's Leading Zombie Apocalypse Channel и The Cooperation Science Network), спродюсировала и провела четыре сезона подкаста *Zombified*. Я также руководила или помогала руководить множеством проектов и начинаний, в том числе Human Generosity Project («Человеческое великодушие», который представляет собой попытку с помощью компьютерных моделей и в лаборатории междисциплинарно рассмотреть сотрудничество у малых этнических групп по всему миру).

В настоящее время я активно работаю междисциплинарным преподавателем, возможно, в самом междисциплинарном университете мира — Аризонском государственном университете. И каждый день я размышляю о междисциплинарных вещах, пытаясь решить как глубоко теоретические (Как развивается сотрудничество? Почему существует рак? Как возникла жизнь в неживой природе?), так и до безобразия сложные практические проблемы (Как побудить людей сотрудничать в крупном масштабе? Можем ли мы контролировать рак, используя эволюционную биологию? Как предотвратить конец света в том смысле, как мы его понимаем?). Добрую часть последнего десятилетия я потратила на изучение рака с точки зрения теории эволюции и сотрудничества, пытаюсь разобраться в том, как он мошенничает на уровне клеточного сотрудничества, то есть основы многоклеточной жизни, и раздумывая над тем, как это поможет в профилактике и лечении рака. Результатом этой работы стала моя первая книга «Клетка-предатель: как эволюция помогает нам понимать и лечить рак» (*The Cheating Cell: How Evolution Helps Us Understand and Treat Cancer*; 2020). Оказалось, что рак — неотъемлемая составляющая многоклеточной жизни, и мы (как и все формы многоклеточной жизни) на самом деле чертовски хорошо умеем держаться от него подальше.

Так что разговор о раке в принципе не должен быть таким удручающим, каким, возможно, представляется!

И об апокалипсисе я того же мнения. Как и рак, апокалипсис не должен вгонять в депрессию — он может стать призмой, через которую мы смотрим на нашу человеческую цивилизацию, инструментом, который поможет нам объединиться и прийти к общему осмыслению этого мира и пониманию, как сделать его лучше.

Так кто же я? Психолог? (В конце концов, я *работаю* на факультете психологии.) Эволюционный биолог? (В принципе, мои наиболее важные публикации посвящены именно эволюционной биологии.) Биолог-онколог? (К слову, моя последняя книга как раз о раке). Или эксперт по зомби-апокалипсису? (За последние пять лет я определенно потратила огромную кучу времени на зомби и апокалипсис.)

Мою работу и разнообразные подходы и методы, которые я применяю, объединяет следующее: все связано с сотрудничеством и конфликтом. Так что, если обязательно нужен ярлык, я бы назвалась специалистом по теории сотрудничества. В работе я использую данные психологии, эволюционной биологии, экологии, компьютерной науки, антропологии и многих других дисциплин. Так как у меня было время понять природу человека сквозь призму этих разных дисциплин, сейчас самое подходящее время, чтобы вернуться к проблемам и вопросам, которые мотивировали меня в подростковом возрасте на изучение эволюции и поведения.

А вопросы были такими: мы действительно в полной заднице? И если так, то как нам и всему миру из нее выбраться?

Вам нужно, чтобы над этой проблемой поработал такой человек как я: тот, кто использует множество разнообразных

**Эта книга написана для того, чтобы сделать апокалипсис тем, чем захочется увлечься, о чем захочется подумать и рассказать**

На протяжении всей эволюции человек сталкивался с крупными и малыми апокалипсисами



методик и подходов к пониманию мира, кто общается со многими людьми и кто не боится апокалипсиса — ни зомби-, ни какого-либо другого. А мне нужны вы: ваш пытливый ум, серьезный и несерьезный образ мыслей и ваша любовь к веселью и действиям в интересах общества в апокалиптическое время. Дело в том, что мы нужны друг другу. Не только чтобы поболтать об апокалипсисе, но и чтобы вместе потрудиться и сделать что-то с безумно пугающим будущим, которое нас всех ждет. И, надеюсь, повеселиться по ходу дела.

Эта книга написана для того, чтобы сделать апокалипсис тем, чем захочется увлечься, о чем захочется подумать и рассказать. Это поможет нам не только справиться с психологическими трудностями, но и в результате лучше подготовиться к выживанию и благополучно пережить апокалипсис, каким бы он ни был.

Я расскажу, что нам всем нужно знать о природе человека, когда имеешь дело с людьми — и самим собой — во время разных апокалиптических сценариев. Начиная с отрицания и мошенничества, заканчивая управлением репутацией

и работой с рисками, я разрешу щекотливые психологические вопросы, которые всплывают в период так называемого конца света. Мы заглянем в историю и посмотрим, как люди справлялись с апокалипсисами — и неопределенностью, которая их сопровождает, — с самого рассвета цивилизации. Охотники-собиратели и другие люди, живущие в малых этнических группах, до сих пор сталкиваются с ежедневными и ежегодными рисками, о которых мы, представители западного общества рыночной экономики, даже не задумываемся. В результате они могут преподать ценный урок тем из нас, кто живет в развитых западных странах, о том, как управлять серьезными рисками и как сделать управление ими значимой частью жизни. Мы получим эти знания, а затем выясним, как перевести возможности риск-менеджмента в сумасшедший, страшный, гигантский масштаб, который нам сейчас нужен.

В общем, эта книга о том, что все хорошо, даже если вы в полной заднице. Но не поймите меня неправильно, если мы в заднице, это не значит, что надо возносить руки к небу и кричать: «Черт с ним!». Мы должны без страха встретить реальность, а затем воспользоваться удивительными человеческими способностями общаться, сотрудничать и веселиться, чтобы вместе управлять рисками. Не «черт с ним, давайте веселиться», а «давайте веселиться и выбираться из задницы».

По сути, «Практическое руководство на случай апокалипсиса» — это вдохновляющая книга, которая поможет пройти путь от страха из-за неопределенного будущего к готовности изменить свою жизнь и создать более стабильное и устойчивое будущее для всего человечества. Звучит пафосно, знаю. Но в глубине души все мы хотим спасти мир. И если мы можем это сделать, отыскав в апокалипсисе положительные стороны, тем лучше. Приступим!

**АПОКАЛИПСИС  
НАСТУПАЕТ,  
И ЭТО  
НОРМАЛЬНО**

**01**

**Давайте начнем с конца.** Вас немного беспокоит конец света? Думаете о том, как Солнце однажды превратится в сверхновую звезду и поглотит Землю? Боитесь, что вашей семье и дому угрожают разрушительные пожары или наводнения библейского масштаба? Вам кажется, что, возможно, мы легко отделались во время пандемии коронавируса и в будущем нас подстерегает что-то намного хуже?

Поздравляю: вполне возможно, вы правы!

Вообще-то, многие из потенциальных катастроф, с которыми мы столкнемся в будущем — астероиды, вулканы, вторжение инопланетян, пандемии, голод, наводнения, ядерная война — вряд ли произойдут в этом году. Это «черные лебеди» — события очень маловероятные, но часто оставляющие неизгладимое впечатление. Если взять все самые странные и маловероятные сценарии конца света, они соединятся во что-то большое и страшное. А еще страшнее — угроза того, что я называю апокалипсисом полнейшего хаоса: когда друг за другом происходит куча относительно мелких или средних катастроф, что увеличивает вероятность еще большего числа бедствий, когда они развернутся в полную силу (см. с. 137). Так что да, похоже, нас ждет апокалиптическое будущее.

Но в реальности нас не только ждет апокалиптическое будущее: мы и сейчас живем в апокалиптическом настоящем. В настоящее время мы сталкиваемся с рядом трудностей, начиная с пандемии и климатических изменений и заканчивая

**В реальности нас не только ждет апокалиптическое будущее: мы и сейчас живем в апокалиптическом настоящем**



Каким может быть конец света

## Астероиды

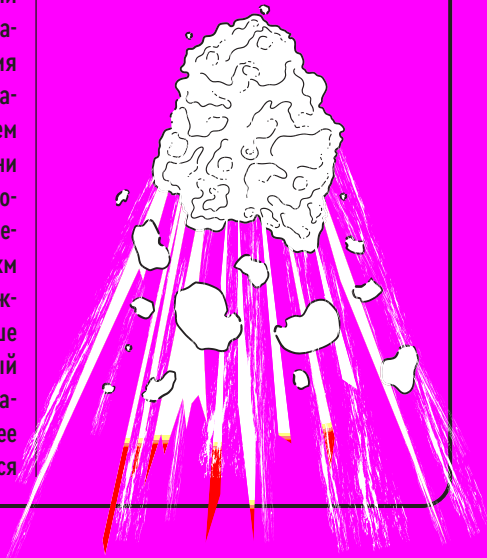
**У**мрем ли мы все от падения астероида? В 2004 году всех напугала 2,7%-я вероятность того, что астероид Апофис (99942) врежется в Землю 13 апреля 2029 года. Дальнейшие вычисления снизили процент вероятности настолько, что опасения насчет столкновения развеялись. Но это было страшно.

Так надо ли нам опасаться астероидов? Астероиды и кометы постоянно входят в атмосферу Земли, и мы называем это явление метеором (или «падающими звездами», когда сидим у костра, любуясь ночным небом). Большинство из астероидов не достигают поверхности Земли, сгорая (или взрываясь) в атмосфере во время падения. Вероятность столкновения снижается по мере увеличения диаметра астероида. (Это означает: чем они больше по размеру, тем реже они встречаются, то есть маленьких много, а больших — не очень.) Столкновение метеорита диаметром около 1 км с Землей происходит примерно каждые 500 000 лет. Метеориты больше 10 км в диаметре, как тот, который вызвал мел-палеогеновое вымирание 66 миллионов лет назад, стершее с лица земли динозавров, встречаются

еще реже. Тем не менее, даже относительно маленькие объекты, которые не долетают до поверхности Земли, могут стать причиной крупной катастрофы. В 2013 году над Россией взорвался Челябинский метеорит, выделив энергию, равную энергии атомной бомбы, сброшенной на Хиросиму в Японии во время Второй мировой войны. Пострадало более тысячи человек.

*Как легко и быстро приблизительно рассчитать вероятность падения метеорита, исходя из его размера:*

Частота =  $1/\text{диаметр}^3$



техноапокалипсисом (наш мозг поглощен смартфонами, алгоритмы социальных сетей определяют политическую программу, искусственный интеллект становится умнее нас). Каждый старается выжить по-своему: либо подстраивает жизнь и работу под условия пандемии и осознает небезопасность своего жилища и питания, либо разбирается с разорением и уничтожением окружающей среды из-за пожаров и других бедствий.

Мы находимся в апокалиптическом моменте, но худшее, конечно, впереди. Так что же делать? Паниковать, слетать с катушек и доводить себя до мощных панических атак? Или признать, что мы обречены, и объедаться суши, пока не опустели океаны? Или, быть может, посмотреть на этот апокалиптический момент как на возможность выявить и укрепить свои слабые места, чтобы выжить и даже преуспеть в это, все более апокалиптическое, время?

Если вы хотя бы допускаете третий вариант как способ справиться с ожидающим нас катастрофическим будущим, читайте дальше.

## **Все отлично!**

---

Сейчас, несомненно, трудные времена. Но тем не менее все хорошо. Я не имею в виду, что это прекрасно, когда бушуют пожары, климат стремительно меняется и люди по всему миру умирают от инфекционных заболеваний. Я имею в виду, что мы должны спокойно воспринимать происходящее сейчас, чтобы принять реальность, увидеть свои слабые места и вместе попытаться снизить вероятность и интенсивность будущих катастроф. Если мы отвернемся и притворимся, что ничего не происходит, будет только хуже. Это не «сохраняем спокойствие и продолжаем в том же духе». Это «сохраняем спокойствие, принимаем к сведению факты