

## **Научпоп-Psychology**



Захар Артемьев

# ЛЮДИ И ИХ ТАРАКАНЫ

Homo commodum

Куда загнала нас эволюция



Издательство «АСТ»  
Москва



УДК 159.972

ББК 88.37

A86

**Артемьев, Захар.**

A86 Люди и их тараканы / Захар Артемьев. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 272 с. — (Научпоп-Psychology).

ISBN 978-5-17-109213-9.

Человечество обезумело! И это не праздное заявление, а реальные данные в области психологии и психиатрии. Исследования специалистов Всемирной организации здравоохранения гласят: в большинстве развитых и развивающихся стран более 50% взрослых и трудоспособных людей страдают различными психозами. То есть больше половины взрослых сошли с ума.

Нынешняя цивилизация и ее технологии развиваются с огромным ускорением, так же быстро мутируют и тараканы в наших рассудах. Неврастения, синдром хронической усталости, тревожные и панические атаки, депрессии, сотни различных фобий, включающих в себя вполне реальную боязнь порабощения человека искусственным интеллектом, — все эти враги рода людского, таракашки нашего сознания, хаотично и вразнобой атакуют жителей больших городов. И, к сожалению, люди часто оказываются к таким атакам совершенно неготовыми.

Эта книга посвящена обзору урбанических нервных расстройств — тех, что терзают современного горожанина. Все ниже следующее — результат долгих наблюдений, практического взаимодействия с людьми всех слоев нашего общества и широкого кругозора автора. Никаких диагнозов мы ставить не будем. Мы научимся распознавать и взаимодействовать с силами, которые управляют нами.

Читайте и помните — вы можете построить себе крепкий психологический дом. Дом, в котором нет тараканов.

**УДК 159.972**

**ББК 88.37**

ISBN 978-5-17-109213-9.

© Артемьев З., текст  
© ООО «Издательство АСТ»

Practicum est mater studiorum

*«Сама городская экология способствует возникновению и распространению психических заболеваний...»*

Из исследования психолого-психиатрической  
среды в Чикаго, 1939 год

Профессор Р. Фэрис, профессор  
Г. Данхам, Оксфорд. Великобритания

*«...Психические заболевания чаще поражают жителей крупных городов...»*

Из аналитического доклада экспертов  
Международной психиатрической ассоциации.  
2015 год

*По данным ВЦИОМ за 2016 год более 60% взрослых россиян испытывают те или иные невроты.*

## ● ОТ АВТОРА

**С** самого начала 2000-х годов многочисленные эксперты в области психологии и психиатрии во всеуслышание заявляют — человечество обезумело. В буквальном смысле слова. Исследования специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) гласят: в большинстве развитых и развивающихся стран более 50% взрослых и трудоспособных людей страдают различными психозами. То есть больше половины взрослых сошли с ума.

Всего каких-то пару столетий тому назад, когда человечество еще не прыгнуло с головой в Индустриализацию и Технологии, мегаполисов в нынешнем понимании

Захар Артемьев  
Люди и их тараканы

этого слова еще не существовало, города были в разы меньше, а люди — рассеяны по земле. Никаких телефонов и радио, ежедневная газета была роскошью, контакты между людьми происходили на порядок реже. Знакомство с другим человеком воспринималось как знаковое событие, которое обсуждалось и вспоминалось затем неоднократно. Человек жил куда более размеренно.

Сегодня нас окружает значительно больше раздражителей: печатная пресса, телевидение, бурлящая клоака Интернета, вынужденные контакты и другие виды стресса на работе. Да что там говорить — даже обычная поездка в общественном транспорте и жизнь в многоквартирном доме могут стать триггером для того или иного патологического нервного состояния.

Приход безумия в мегаполисы мира практически неизбежен, но везде он протекает с учетом национальных особенностей, политико-экономической ситуации, уровня культуры. И — временного периода.

Увы, нам стоит трезво оценивать происходящее. Сегодняшней России катастрофически не хватает доступных психологов-психиатров, а сама система психиатрической помощи — полумертвый реликт, унаследованный нами от Советского Союза. Единственное, что предлагает государство из доступной помощи, — «горячие линии» психологической помощи. Этого явно недостаточно.

Неврастения, синдром хронической усталости, тревожные и панические атаки, депрессии, сотни различных фобий, включающих в себя вполне реальную, кстати, боязнь порабощения человека искусственным интеллектом — все эти враги рода людского хаотично и вразно-

бой атакуют нас — жителей больших городов. И, к сожалению, люди часто оказываются к таким атакам совершенно неготовыми. Посмотрите на нас на наших улицах, в магазинах, метро и автобусах. Наши лица в большинстве своем спокойны. Адекватны. Но под тонким льдом спокойствия бушуют океаны, полные страстей.

Как ни прискорбно, но спасение утопающих — дело рук самих утопающих. Но не нервничайте и не испытывайте стресс! Эта книга должна вам помочь разобраться в том, с какими вызовами приходится бороться каждому из нас. Чтобы с пониманием относиться к ближнему, который может повести себя неадекватно совершенно неожиданно для окружающих. Впрочем, самое главное, — это научиться трезво и адекватно оценивать собственный внутренний мир. И понимать, что именно нас терзает. Врага надо знать в лицо.

Эта книга посвящена обзору урбанических нервных расстройств — тех, что терзают современного горожанина. Все нижеследующее — результат долгих наблюдений, практического взаимодействия с людьми всех слоев нашего общества и широкого кругозора автора. Никаких диагнозов мы ставить не будем. Мы научимся распознавать и взаимодействовать с силами, которые управляют нами.

## ● ОБ АВТОРЕ И ЕГО MODUS VIVENDI

**Ж**елаю здравствовать, дорогой читатель. Я родился в Москве в семье военного и учителя. Слово «совок» считаю не ругательством, а похвалой.

Я, увы, как и вы, живу во Времена Перемен, что не могло не отразиться на мне самом, моем мировоззрении, жизненном опыте, судьбе. На манер Марка Твена я попробовал себя в нескольких профессиях: выездной фельдшер в службе скорой помощи, рядовой первого класса регулярной армии США, школьный учитель английского языка, специальный корреспондент в ведущих изданиях России. В 2013 году был награжден мэром Москвы как лучший журналист столицы.

Об авторе и его modus vivendi

Настоящий репортер должен быть на все руки мастером. Прекрасным собеседником, с таким словарным запасом, чтобы поддержать беседу с представителем любого слоя общества. А еще — тонким психологом, физически крепким и деятельным человеком с устойчивой психикой. Врожденное любопытство и задание редактора толкают в самые сложные ситуации и по-настоящему горячие точки нашего мира, полного событий на любой вкус. Выжить и преуспеть в таких условиях сможет не каждый.

Но, главное умение, которое необходимо журналисту, — понимать и тонко чувствовать людей, тех самых, что потом выпорхнут персонажами статьи, очерка, репортажа из-под умелого пера. Их важно не оттолкнуть, а понять и уметь им сопереживать.

В детстве я был очень скромным, застенчивым и даже робким мальчишкой. В десять лет я стеснялся зайти в комнату с людьми, отвечать на уроке, а уж взять телефонную трубку... Мне как-то приснилось, будто я работаю... журналистом! Вокруг меня много людей, а я хожу и действую среди них. Независимый и уважающий себя человек... Я проснулся и хмыкнул. Чтоб я да был таким задавакой?! Я же тише воды и ниже травы. Кто бы предсказал, что спустя пару десятилетий я стану умелым и профессиональным журналистом. И у меня даже появится своя рубрика «Захар дозвонился!». Я, владея несколькими языками, умело и ловко находил телефоны нужных людей и дозванивался до них. Я научился не краснеть, а перезванивать с вопросом «Разъединилось?!», когда собеседник бросал трубку. Для робкого телефонофоба неплохо, правда? За вре-

мя работы журналистом брал интервью у Рэя Брэдбери, Карлы дель Понте, министра строительства России и даже полупьяного дворника — очевидца обрушения строящегося дома. И с каждым разговаривал на его языке, не только в смысле лингвистики, но и психологических материй. Тысячи написанных и опубликованных статей заставили меня контактировать со многими тысячами собеседников, значимых и не очень. Каждый контакт подразумевает обмен — аурой, душой, психикой. Опытный журналист несет в себе отпечатки множества личностей.

Я сумел преодолеть себя, и когда в мае 2017 года меня сбила машина. Перелом свода и основания черепа, тяжелый ушиб мозга. Но, несмотря на тяжесть травмы и неблагоприятные прогнозы, я вышел из комы на третий день. И ожил. А потом — снова начал работать и жить, глядя на людей другими глазами. Без вредной и для них, и для меня жалости. Беспристрастно. Иначе.

Психологов и психиатров всех мастей хватает, большинство из которых — опасные дилетанты, их чаще всего интересуют лишь деньги. Многие из таких «мозгоправов» и сами — гордые обладатели целого букета психозов. В этом я убедился, неоднократно контактируя с ними в качестве журналиста.

Давайте поймем и примем эту данность как аксиому — современный житель мегаполиса просто обязан быть в той или иной степени психологом, независимо от своей профессии. Врач, учитель, дорожный рабочий, банкир, архитектор — все мы, контактируя с людьми, ходим по тонкому льду. Под которым прячутся чу-

12 довища. Между людьми сегодня происходит гораздо больше контактов, чем всего лишь каких-нибудь пять поколений (всего лишь сто лет) тому назад. На несколько сотен процентов больше! И мы, все вместе, должны это пережить и развиваться.

# ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Один среди множества



## ● ГЛАВА ПЕРВАЯ

### Сколько времени мы владеем собой

...Шизофрения, как и было сказано...  
*Михаил Булгаков, «Мастер и Маргарита»*

**Д**о сих пор помню, как, будучи студентом-медиком, испытал сильнейший шок, прочитав в стареньком учебнике нервных болезней одно исследование 50-х годов XX века. Оказывается, уже тогда, многие десятилетия тому назад люди знали, что до 70% времени своей жизни (не во сне) человек проводит в трансе. 70%! «Но это же невозможно!» — воскликнул я, узнав эту истину. И начал вглядываться в лица людей.

Истина оказалась истиной. Вглядитесь не в других, а в самого себя, в собственное сознание. И если будете объективны, вы не сможете не согласиться с тем, что очень часто разум находится в таком странном состоя-

Захар Артемьев  
Люди и их тараканы

нии, будто внутри тебя невесомость и пустота, в которой порхают **обрывки мыслей**. Чаще всего такое происходит, когда ты занят каким-то привычным или монотонным делом. К примеру, дорогой на работу или самой работой, если она однообразна и не требует нестандартных интеллектуальных решений. Так вот это состояние и есть состояние транса.

70 % времени мы не принадлежим самим себе! Вы можете в это поверить?! А между тем — все так! Только не надо драматизировать — транс вовсе не наш враг. Хотя и не друг. Это мощный защитный механизм, который, словно спящий режим в компьютере, включается, чтобы защитить разум от сильных перегрузок, готовых атаковать нас повсюду. Спускаешься вниз по длинному эскалатору? Транс поможет оставаться безучастным к возникающим страхам, варьирующимся от совершенно реальных до иррациональных: боязнь упасть, страх травмы, страх того, что эскалатор может оказаться бесконечным или вовсе не эскалатором, а длинным извилистым языком дракона, который уже поймал тебя и сейчас влечет в свое чрево.

И если все мы, сидя и стоя в вагонах подземки, находимся в трансе — наше адекватное поведение всего лишь маска. И эти маски мы носим более 70% нашего сознательного времени бытия.

В то время, когда личность находится в состоянии транса, не мы контролируем себя, а вложенные в нас правила, ставшие уже определенного рода стереотипами. И только ты, читатель, прямо сейчас находишься не в трансе. Потому что сейчас, где бы ты ни находился, ты читаешь. И в разуме твоём вовсе не сумятица из обрыв-