

**Валентин Овечкин**

*Вернуть свою  
идентичность и  
органичность*

18+

Психологическое волонтерство

Валентин Овечкин

**Вернуть свою идентичность  
и органичность**

«Автор»

2026

## **Овечкин В.**

Вернуть свою идентичность и органичность / В. Овечкин —  
«Автор», 2026 — (Психологическое волонтерство)

«Как перестать идентифицировать себя с энтом из трилогии «Властелин колец», являясь при этом человеком? Этот опыт поможет немного понять, что за этим стоит и как быть, если это приносит дискомфорт. Какие психологические защиты за этим прячутся и почему дело совсем не в Толкине».

# Содержание

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Предисловие                        | 5 |
| Глава 1. Базовая настройка-локатор | 6 |
| Конец ознакомительного фрагмента.  | 7 |

# Вернуть свою идентичность и органичность

## Предисловие

Человеческое «Я» — это не застывший гранитный монумент, а живой, теплый и очень динамичный процесс. Каждый день, сами того не замечая, мы решаем удивительную эволюционную задачу: как оставаться собой, чувствовать уют и гармонию в собственном теле и одновременно быть важной частью этого огромного человеческого мира.

Наука показывает, что наше самоощущение рождается на стыке внутренних биологических импульсов и тех теплых сигналов, которые мы получаем от окружающих. Наш мозг устроен так, чтобы искать баланс, но в современном перенасыщенном мире этот тонкий компас часто сбивается. Мы теряем контакт с собственной органичностью, запутываемся в ярлыках и начинаем испытывать тихий, изматывающий внутренний кризис. Нам начинает казаться, что мы «не подходим» этой реальности, а наше тело или социальная роль ощущаются как тесная, чужая одежда.

Эта маленькая книга создана для того, чтобы бережно обнять вас, поддержать и, опираясь на строгие данные когнитивной психологии и нейробиологии, показать путь домой — к самому себе. Мы снимем слой за слоем те защитные механизмы, которые психика выстроила из лучших побуждений, но которые вместо помощи изолировали нас от жизни. Вы увидите, как наш мозг, отчаянно стремясь защитить нас от боли или отвержения, заводит самоидентификацию в тупик через незаметные логические ловушки.

Здесь не будет эзотерики или пустых обещаний. Мы будем говорить на языке бережного научпопа, исследуя реальные факты о том, как работает наше мышление и наше тело. Главная цель этой книги — вернуть вам ощущение целостности, бережно баюкая вашу уязвимость, и показать: выход из любого кризиса идентичности лежит не в побеге в крайности, а в умении мягко и гибко принимать многогранность этого мира.

## Глава 1. Базовая настройка-локатор

Человек по своей природе — существо ультрасоциальное. С точки зрения эволюционной биологии, наше выживание на протяжении сотен тысяч лет напрямую зависело от способности быть частью племени. Одиноким первобытный человек физически не мог выжить, в то время как группа давала тепло, защиту и пищу. Именно поэтому в глубинах нашего мозга живет и непрерывно работает мощнейшая базовая настройка — наш внутренний социальный локатор.

Этот локатор сканирует пространство вокруг нас днем и ночью. Его главная задача — найти «свою» группу и помочь нам почувствовать: «Я здесь свой, я в безопасности». Это не каприз и не слабость, а фундаментальная потребность, зашитая в нейронные связи. Наука выделяет три главные причины, почему нам так жизненно необходимо причислять себя к какому-то сообществу.

Во-первых, это потребность в безопасности и экономии сил. Наш мозг тратит колоссальное количество энергии на обработку неизвестности. Когда локатор находит группу, мир вокруг становится понятным и предсказуемым. Группа дает готовые маркеры поведения, традиции и поддержку. Мозг расслабляется: нам больше не нужно каждую секунду быть настороже и решать, как реагировать на мир. Мы просто разделяем опыт коллектива.

Во-вторых, это настоящая гормональная магия. Когда локатор фиксирует, что нас приняли, гипоталамус дает команду на выделение окситоцина — гормона привязанности, нежности и доверия, а также эндорфинов. Мы физически чувствуем, как по телу разливается тепло, а уровень гормона стресса кортизола падает. Быть частью целого — это природное, эволюционное обезболивающее для нашей души.

В-третьих, это зеркало для нашей самооценки. Мы познаем себя, отражаясь в глазах тех, кто нам дорог. Через одобрение группы мы понимаем, кто мы есть и в чем наша ценность.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.