



Валентин Овечкин

**Ты не один,
человек**

Валентин Овечкин

Ты не один, человек

«Автор»

2026

Овечкин В.

Ты не один, человек / В. Овечкин — «Автор», 2026

Мы привыкли считать самостоятельность высшей добродетелью. Общество транслирует нам образ сильного человека, который обязан справляться со всеми жизненными невзгодами в одиночку. Однако с точки зрения эволюционной биологии этот образ глубоко ошибочен. Иллюзия одиночества загоняет людей в большую яму, из которой иногда тяжело или уже невозможно выбраться. Ты не один, человек.

© Овечкин В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Страх помощи	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Ты не один, человек

Предисловие

Мы привыкли считать **самостоятельность** высшей добродетелью. Общество транслирует нам образ сильного человека, который обязан справляться со всеми жизненными невзгодами в одиночку. Однако с точки зрения эволюционной биологии этот образ глубоко **ошибочен**.

Человек выжил как вид исключительно благодаря своей **социальности**. Наш мозг развивался не для изоляции, а для совместных действий. Потребность в поддержке заложена в нас на уровне нервных связей и гормональных систем. В этой книге мы разберем, почему просить о помощи — это биологическая необходимость, как страх отказа парализует наше мышление и почему изоляция в моменты кризиса буквально разрушает тело. Эта книга — практическое руководство по тому, как научиться взаимодействовать с миром бережно к себе и окружающим.

Глава 1. Страх помощи

Почему нам так трудно произнести: «Помоги мне»? Ответ кроется в устройстве нашего мозга. Исследования показывают, что социальный отказ или гипотетическое унижение при просьбе активируют те же зоны коры головного мозга, которые отвечают за **физическую боль**. Для нашего древнего мозга отказ окружающих или демонстрация слабости равносильны изгнанию из племени, что в дикой природе означало гибель.

Когда нам нужно попросить о помощи, запускается стрессовый отклик. Вырабатываются *кортизол* и *адреналин*. В этот момент включается когнитивное искажение: нам кажется, что наша нужда слишком заметна, а люди настроены к нам критически. На самом деле социальные эксперименты доказывают противоположное: люди склонны соглашаться на помощь гораздо чаще, чем мы думаем. Альтруизм активирует их собственную систему вознаграждения — выброс гормонов радости и привязанности (*дофамина*

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.