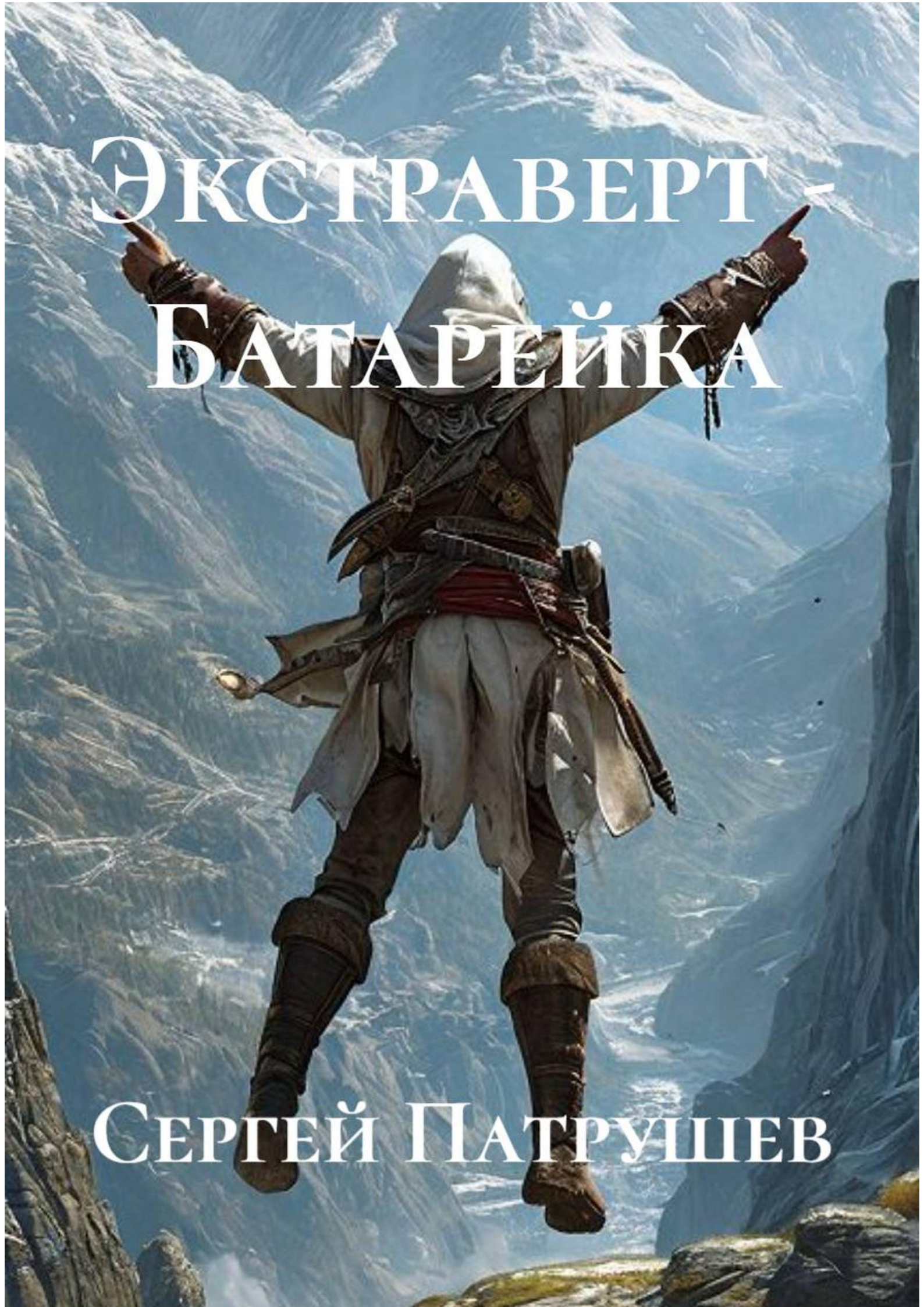




ЭКСТРАВЕРТ - БАТАРЕЙКА

СЕРГЕЙ ПАТРУШЕВ

Сергей Патрушев

Экстраверт - Батарейка

«Автор»

2026

Патрушев С.

Экстраверт - Батарейка / С. Патрушев — «Автор», 2026

Книга о том, как быть экстравертом и не сгорать. Ты заряжаешься от людей, говоришь первым, создаёшь вокруг себя движение и шум, но иногда этот же дар оборачивается против тебя: усталостью, зависимостью от чужого внимания, страхом тишины и выгоранием. Почему лайки не заменяют живой смех? Как не превратиться в "говорящий монолог"? Что делать с интровертами рядом и как выжить на удалёнке, когда мир затих? Эта книга твой учебник по управлению социальной энергией без воды, с опорой на нейробиологию и живой опыт. Ты узнаешь, как работает твоя "батарейка", прокачаешь социальный интеллект и вернёшь себе право быть громким, но осознанным. Твоя энергия нужна миру, просто научись её направлять.

© Патрушев С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Источник энергии: Как работает «социальная батарейка»	5
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Сергей Патрушев

Экстраверт - Батарейка

Глава 1. Источник энергии: Как работает «социальная батарейка»

Представьте себе человека, который только что вернулся с многолюдной вечеринки. Время далеко за полночь, позади несколько часов громкой музыки, непрерывных разговоров, танцев, случайных знакомств и объятий с давними друзьями. Этот человек снимает обувь в прихожей, и первое, что он ощущает — это странная, почти неестественная для такого позднего часа бодрость. Логика и житейский опыт подсказывают, что после столь бурного вечера любой нормальный организм должен мечтать лишь о горизонтальном положении, о тишине и о том, чтобы мозг перестал обрабатывать звуки. Но вместо этого человек идет на кухню, машинально заваривает чай или наливает стакан воды, садится за стол и чувствует, как внутри пульсирует удивительный, ни с чем не сравнимый подъем. Ему хочется немедленно кому-нибудь позвонить и обсудить прошедший вечер во всех деталях, хотя он только что со всеми попрощался. Ему хочется записать внезапно пришедшие в голову мысли в заметки телефона, набросать план будущего проекта, начать планировать следующую встречу или просто смотреть в потолок, переживая заново самые яркие моменты вечера. Он наполнен до краев. Его социальная батарея не просто не разрядилась — она зарядилась до максимальной отметки, и теперь эта энергия ищет выход.

Этот опыт знаком огромному количеству людей, и всё же он остается парадоксальным для современной культуры, привыкшей мерить энергию физическими мерками — часами сна, калориями, пройденными шагами. Именно в этот момент, сидя на кухне в три часа ночи с ощущением, что можно свернуть горы, многие люди совершают роковую когнитивную ошибку. Они путают физическую усталость с психическим истощением. Тело действительно может просить отдыха, ноги — ныть от неудобной обуви и танцев, спина — требовать горизонтального положения. Но нервная система при этом поет. Мозг находится в состоянии оптимального возбуждения, и если лечь в постель прямо сейчас, уснуть не получится — мысли будут кружиться хороводом, требуя продолжения банкета. Это фундаментальное рассогласование между соматическим и психическим состоянием — ключ к пониманию всей природы экстраверсии. Мы привыкли думать, что усталость едина и неделима. На самом деле, существует усталость мышц, усталость от монотонии, усталость от стресса и усталость от отсутствия стимулов, и это совершенно разные физиологические процессы, которые часто маскируются друг под друга.

Феномен «полуночного прилива энергии после вечеринки» всегда вызывал недоумение у интровертов и искреннее восхищение у психологов-исследователей. Откуда берется эта энергия? Какая невидимая розетка подзарядила этого человека за несколько часов светской беседы? Неужели экстраверт — это некий энергетический паразит, высасывающий жизненные силы из окружающих, как предполагают некоторые популярные карикатурные теории? Или, может быть, это своего рода сверхчеловек, обладатель неиссякаемого внутреннего реактора, способного превращать шум в топливо? Истина, как это почти всегда бывает в нейробиологии, гораздо элегантнее и намного сложнее любых поверхностных метафор. Источник энергии экстраверта не мистический, не магический и не паразитический — он нейробиологический

до самого основания. И ключ к его пониманию лежит в устройстве нескольких конкретных структур мозга: ретикулярной формации, миндалевидного тела, префронтальной коры и, что самое важное, в тонкой, ювелирной работе дофаминовых путей системы вознаграждения.

Чтобы по-настоящему глубоко понять природу «социальной батарейки», нам придется на время стать нейробиологами-любителями и представить, что центральная нервная система — это не просто электрическая проводка из нейронов, а сложнейшая, настраиваемая система поиска и обработки вознаграждения. Эта система формировалась не десятилетиями воспитания и не культурными нормами, а миллионами лет эволюции приматов, для которых социальное взаимодействие было не приятным дополнением к жизни, а буквальным условием выживания. У каждого из нас, независимо от типа личности, существует так называемая базовая точка активации коры головного мозга, или оптимальный уровень возбуждения. Это тот самый индивидуальный порог стимуляции, при котором мы чувствуем себя хорошо: не проваливаемся в сон от скуки, но и не перегружаемся до состояния тревоги и желания сбежать. Это наша нейробиологическая «зона комфорта», за пределами которой начинаются либо сенсорная депривация, либо сенсорный шторм.

Психолог Ганс Айзенк, чьи работы середины прошлого века часто незаслуженно упрощают в современных обзорах, выдвинул гипотезу, которая впоследствии получила серьезные, многократно воспроизведенные нейрофизиологические подтверждения с помощью методов визуализации мозга. Он предположил, что у экстравертов и интровертов эта оптимальная точка активации находится на принципиально разном уровне, и разница эта обусловлена не воспитанием, не детскими травмами, а генетически заданной чувствительностью ретикулярной формации. Ретикулярная формация — это древняя, филогенетически старая сеть нейронов, проходящая через ствол мозга и отвечающая за общий уровень активации коры больших полушарий. Она работает как регулятор громкости для всего мозга, определяя, насколько «бодрствующим» будет наше сознание в данный момент. У интроверта эта структура работает от природы очень активно. Его мозг уже, в базовом состоянии покоя, находится в состоянии довольно высокой готовности, как двигатель, работающий на повышенных оборотах даже на холостом ходу. Ему не нужно много внешних стимулов, чтобы достичь своего оптимума; напротив, добавление интенсивных внешних сигналов — громких звуков, множества лиц, быстрых разговоров — очень быстро приводит к перегрузке, к состоянию, которое в нейробиологии называется трансмаргинальным торможением. Это то самое чувство, когда хочется спрятаться в тишину, закрыть глаза и чтобы никто не трогал.

У экстраверта всё устроено с точностью до наоборот. Его «базовые настройки» характеризуются хронически пониженным уровнем корковой активации. Ретикулярная формация как будто немного приглушена, она недодает коре того возбуждения, которое необходимо для ощущения полной включенности и бодрости. В результате мозг экстраверта постоянно находится в состоянии легкого, но хронического сенсорного голода. Он недогружен по умолчанию, ему немного скучно наедине с собой, ему не хватает стимулов изнутри, и именно поэтому он активно, порой даже жадно ищет внешнюю стимуляцию, чтобы искусственно, извне, поднять свой уровень возбуждения до оптимального, комфортного и приятного. Это не прихоть, не каприз и не недостаток внутреннего мира — это физиологическая необходимость, такая же базовая, как потребность в пище, когда уровень сахара в крови падает ниже нормы. Экстраверт тянется к людям не потому, что он поверхностный или не умеет быть один, а потому что его мозгу объективно нужны внешние стимулы для достижения нормального функционального состояния.

Это фундаментальное различие — не просто теория, а многократно проверенная физиологическая реальность. И здесь на сцену выходит главный герой нейробиологии экстраверсии — дофамин и его замысловатые, ветвистые пути в головном мозге, известные как мезолимбическая и мезокортикальная системы вознаграждения. Дофамин — это, пожалуй, самый неправильно понимаемый нейромедиатор в популярной культуре. Его бесконечно называют «гормоном удовольствия», но это грубейшее упрощение, которое мешает понять суть процессов. На самом деле, дофамин отвечает не столько за само переживание удовольствия в моменте (за это в большей степени отвечают эндогенные опиоиды), сколько за предвкушение награды, за мотивационное стремление, за желание, за ту самую искру, которая заставляет нас подниматься с дивана и идти к цели. Дофамин — это нейромедиатор «хочу», а не «нравится». Он включается, когда мы предвкушаем нечто значимое, когда мы замечаем в среде сигналы потенциальной награды, когда мы активно движемся к чему-то, что наш мозг пометил как ценное и достойное усилий.

Когда экстраверт видит оживленную компанию, слышит смех, замечает возможность вступить в новый интересный разговор или оказывается в центре внимания, его мозг реагирует мощным, каскадным выбросом дофамина в прилежащее ядро и префронтальную кору. Важно понять и прочувствовать химию этого процесса, потому что в ней скрыто объяснение огромного количества поведенческих паттернов. Внешняя среда, богатая новыми лицами, голосами, социальными сигналами и динамикой взаимодействия, кодируется мозгом экстраверта как награда, как нечто желанное и ценное. Для экстраверта социальное взаимодействие — это не просто приятное времяпрепровождение, это мощный стимул, запускающий каскад нейрохимических событий, которые заканчиваются ощущением бодрости, подъема и удовлетворения. Это не метафора: социальный контакт для такого мозга является буквальным подкреплением, за которым организм начинает охотиться, потому что оно приносит реальную нейрохимическую разрядку, снимает тот самый хронический дефицит возбуждения.

Ключ к пониманию индивидуальных различий лежит в чувствительности дофаминовых рецепторов, и это тема, заслуживающая особенно пристального внимания. Исследования, включая фундаментальные работы Колина ДеЯнга и его коллег из Университета Миннесоты, показывают, что экстраверсия как черта личности сильно и устойчиво коррелирует с реактивностью дофаминовой системы именно на сигналы потенциальной награды. Дело не в том, что у экстравертов больше дофамина в принципе, а в том, что их дофаминовые нейроны более отзывчивы к стимулам, которые мозг классифицирует как «возможность получить желаемое». Условно говоря, интроверт может обладать более высокой базовой чувствительностью к дофамину, его уровень может быть биологически достаточным для поддержания комфортного тонуса без дополнительных внешних вливаний. Когда к этому достаточно высокому уровню добавляется еще и внешняя стимуляция, система быстро перегревается, переходит порог оптимального возбуждения, и возникает то, что субъективно переживается как тревога, перегрузка и желание сбежать. У экстраверта же для достижения того же чувства комфортного, приятного тонуса дофамина нужно объективно больше. Порог срабатывания системы вознаграждения у него выше, а значит, и стимулов требуется больше. Социальное взаимодействие, в этом контексте, предстает как самый богатый, самый многогранный и самый эволюционно отточенный источник такой необходимой стимуляции. Оно включает в себя единовременную активацию огромного количества когнитивных и эмоциональных модулей: необходимость считывать быструю мимику (и здесь задействуются зеркальные нейроны, создающие внутреннюю симуляцию эмоций собеседника), предугадывать реакции и намерения других людей, жестиковать и управлять своей позой, говорить, подбирая слова на лету, менять интонации и громкость, мгновенно обрабатывать обратную связь и корректировать свое поведение. Всё это

— колоссальный, многомерный массив быстро меняющейся информации, который заставляет дофаминовую систему работать активнее, заполняя тот самый дефицит возбуждения, с которым мозг экстраверта находится в покое. Экстраверт не просто не устает от этого потока — он питается им. Вот почему душевный разговор на час может дать человеку такого склада заряд бодрости, сравнимый по субъективному ощущению с чашкой крепкого кофе, выпитой с утра после полноценного восьмичасового сна.

Но здесь, в этом пункте наших рассуждений, кроется первый и самый важный парадокс, который необходимо полностью осознать, чтобы перестать винить себя за желание быть в центре внимания и чтобы выстроить зрелую, работающую стратегию управления своей энергией. Энергия экстраверта не берется из ниоткуда, и она не бесконечна. Было бы грубой, даже опасной ошибкой считать, что это неиссякаемый, всегда доступный ресурс. Массовая культура и офисная мифология часто приписывают экстравертам своеобразную социальную неуязвимость: раз тебе так нравится говорить, то почему ты устал через три часа интенсивного совещания? Раз тебя заряжает толпа и шум, почему ты не хочешь идти на громкий музыкальный фестиваль после тяжелой рабочей недели? Раз ты такой общительный, почему ты иногда прячешься от людей? Эти вопросы, которые экстраверты часто слышат от окружающих и, что хуже, задают самим себе, основаны на фундаментальном непонимании разницы между качеством стимуляции и ее количеством. Экстраверт ищет не любой шум, не любое мельтешение лиц, а значимый, вознаграждающий, эмоционально резонирующий социальный контакт. Социальная батарейка — это не просто контейнер, который наполняется от любого человеческого присутствия. Это сложное устройство, которое заряжается только тогда, когда взаимодействие воспринимается мозгом как успешное, теплое, интересное, веселое или глубоко осмысленное.

Если экстраверт попадает в токсичную среду, враждебную или просто равнодушную, где его игнорируют, где его идеи высмеивают, где ему приходится общаться сквозь силу с неприятными, холодными людьми, или где он вынужден носить маску и подавлять свои истинные реакции — магия исчезает бесследно. Более того, ситуация становится хуже, чем просто отсутствие зарядки. Мозг перестает вырабатывать дофамин в ответ на эти стимулы, потому что они кодируются теперь не как награда, а как угроза, как источник стресса. Миндалевидное тело, наш древний страж безопасности, активируется, посылая сигналы тревоги, и запускается каскад кортизола. В такие моменты экстраверт переживает настоящий двойной удар: он не только не получает ожидаемой, необходимой ему энергетической подпитки, но и вынужден тратить свои базовые, глубинные резервы на подавление стресса, на психологическую защиту и на то, чтобы просто выдержать эту ситуацию, не взорвавшись. Энергия утекает в никуда, как вода в песок, оставляя после себя опустошение, раздражение и часто — чувство вины за то, что не удалось «зажечься» даже в окружении людей.

Очень многие экстраверты годами живут с этим разъедающим чувством вины, совершенно не понимая описанной механики. Им кажется, что раз они от природы «болтуны», «заводилы» и «душа компании», раз им это обычно легко удается, то они обязаны сверкать и фонтанировать энергией в любой обстановке, при любых обстоятельствах, с любыми людьми. Это чудовищное по своей нагрузке долженствование. Если на корпоративном мероприятии, где собралось двести человек, человек ловит себя на мысли, что он смертельно устал и хочет домой, хотя вокруг море потенциальных собеседников, он начинает думать, что с ним что-то фундаментально не так. «Почему я устал? Я же экстраверт! Я должен это любить, я должен от этого заряжаться! Может, я вовсе не экстраверт? Может, я просто притворяюсь?» — эти мысли знакомы огромному количеству людей. Это губительное заблуждение, которое отравляет жизнь и мешает видеть реальность. Правда в том, что экстраверт — не бездонный колодец,

не перпетуум-мобиле, а скорее сложный аккумулятор, который заряжается по строго определенному протоколу. И этот протокол требует не просто физического присутствия человеческих тел в радиусе досягаемости, а наличия психологической безопасности, искреннего взаимного интереса, эмоционального отклика и ощущения, что тебя видят и принимают.

Теперь давайте развернем наш аналитический объектив в противоположную сторону и внимательно, без осуждения посмотрим на обратную сторону медали. Что происходит, когда экстраверт остается один? Почему одиночество, которое для многих является желанным убежищем, для него так часто оказывается источником опустошения и упадка сил? Если мозг экстраверта, как мы уже выяснили, запрограммирован на хронически низкую внутреннюю стимуляцию, то длительное отсутствие внешних раздражителей погружает его в состояние, близкое к сенсорной депривации. И это не просто скука в бытовом, разговорном смысле слова, не просто «мне нечем заняться». Это сложное психофизиологическое состояние, при котором уровень активации коры падает ниже критической отметки, необходимой для нормального функционирования. Начинается то, что можно метафорически назвать «нейробиологической зевотой»: когнитивные процессы ощутимо замедляются, мысли становятся вязкими, настроение неуклонно ползет вниз, краски мира тускнеют, появляется апатия и та специфическая, тягучая тоска, которая не имеет конкретного предмета — тоска от отсутствия стимулов как таковых. Экстраверту в тишине пустой квартиры становится физически плохо не потому, что он «не умеет быть один», не потому, что он неразвит духовно, не наполнен внутренним содержанием и не познал дзен. Его вегетативная нервная система в таких условиях буквально переходит в энергосберегающий, тормозной режим, как электроника, снижающая яркость экрана для экономии батареи. Чтобы искусственно вывести себя из этого тягостного состояния, он инстинктивно, почти рефлекторно тянется к телефону, включает телевизор просто для фона, чтобы звучали голоса, идет в людное кафе с ноутбуком, выходит на оживленную улицу — делает всё возможное, чтобы создать ту внешнюю стимуляцию, которой ему катастрофически не хватает изнутри.

Здесь, на этом перекрестке между миром внешнего шума и миром внутренней тишины, мы подходим к ключевому различению, которое определит всю стратегию управления психической энергией в последующих главах, — различению между внешней стимуляцией и внутренней рефлексией. Это два фундаментально разных режима работы мозга, два разных источника питания, если продолжать нашу электрическую метафору. Внешняя стимуляция — это быстрый, легкодоступный, можно сказать, углеводный источник энергии. Она похожа на подбрасывание сухого хвороста в костер: вспыхивает ярко, мгновенно дает много тепла, света и ощущения жизни, но требует постоянного, методичного подброса нового материала. Как только подброс прекращается, пламя начинает угасать, и требуется новая порция стимулов. Внутренняя рефлексия — это медленное, глубокое, тлеющее горение угля, которое не дает ослепительных вспышек, но способно поддерживать ровное, стабильное тепло часами. Проблема в том, что у экстраверта, в силу тех самых особенностей ретикулярной формации и дофаминовых путей, которые мы подробно разобрали, система быстрого, внешнего вознаграждения эволюционно и нейробиологически развита гораздо сильнее, чем система внутреннего созерцания. Когда экстраверт пытается заставить себя заняться чистой рефлексией, сидя в абсолютной тишине без внешней опоры, его дофаминовые нейроны, лишённые привычных сигналов, замолкают, и он почти физически чувствует упадок сил, провал в ту самую «нейробиологическую зевоту». Но — и это критически важно — это не значит, что экстраверт вовсе не способен к рефлексии, к глубине, к самопознанию. Это значит лишь то, что его путь к этим ценным состояниям должен быть проложен иначе, не по карте интроверта.

Управление энергией начинается с честного, без иллюзий и самобичевания, осознания простой, но революционной по своей сути истины: ваша социальная батарейка — это не магический артефакт, не проклятие и не благословение, а биологически обусловленный инструмент с совершенно конкретными, изучаемыми техническими характеристиками. Чтобы пользоваться этим инструментом эффективно, вы должны знать его предельную емкость (сколько общения вы выдерживаете до того, как наступает пресыщение), его скорость зарядки (как быстро вы восстанавливаетесь в правильной среде) и, что самое важное, вы должны точно знать, какие именно «розетки» вам подходят, а какие закорачивают вашу проводку. Для этого необходимо мужественно отказаться от удобной, но ложной дихотомии «общение — зарядка, одиночество — разрядка». Реальная схема, как вы уже начинаете понимать, гораздо сложнее, интереснее и дает гораздо больше рычагов управления. Она представляет собой тонкую навигацию по спектру стимуляции.

Давайте разложим этот спектр на составляющие, чтобы карта стала подробной и пригодной для практического использования. Первый тип стимуляции — это насыщенная, благоприятная социальная среда, которая является для экстраверта идеальным, самым эффективным «зарядным устройством». Представьте себе в деталях, как это выглядит. Это может быть оживленный званый ужин, где собрались люди, которые вам действительно интересны, и разговор идет о предметах, которые вас по-настоящему волнуют — не о погоде и ценах, а о смыслах, идеях, чувствах. Это мозговой штурм с коллегами, когда идеи вспыхивают, сталкиваются и порождают новые, когда энергия в комнате вибрирует и все подхватывают мысли друг друга на лету. Это уютные посиделки с близкими друзьями, с которыми можно громко смеяться, вспоминать общие истории и чувствовать себя абсолютно принятым. В этих золотых сценариях активируются не только дофаминовые контуры, но и окситоциновые сети, связанные с переживанием доверия, привязанности и безопасности, а также эндорфиновая система, создающая ощущение легкой эйфории и телесного тепла. Этот сложный нейрохимический коктейль создает тот уникальный эффект энергетического подъема, который ощущается почти физически, как расширение в груди.

Второй тип — это нейтральная стимуляция, или то, что я называю «энергосберегающим режимом» для экстраверта. Если обстоятельства складываются так, что полноценного социального контакта нет, а оставаться в абсолютной тишине невыносимо, мозгу для поддержания минимального тонуса нужны заменители, своего рода сенсорные костыли. Это не обязательно означает компульсивное погружение в виртуальный мир социальных сетей, хотя они, со своей лентой новостей и имитацией присутствия, блестяще справляются с задачей создания иллюзии контакта. Арсенал гораздо шире. Это может быть музыка, играющая в наушниках, и не просто фоновая, а та, что задает ритм и настроение. Это увлекательный подкаст, имитирующий разговор умных людей. Это работа не в изолированной домашней тишине, а в коворкинге или кафе, где ты физически чувствуешь локоть соседа, слышишь приглушенный гул голосов, но не обязан ни с кем разговаривать. Это даже прогулка по оживленной улице, где поток прохожих и городской шум создают ту самую легкую сенсорную подсветку, которая удерживает мозг экстраверта от падения в энергетическую яму. Экстраверт может прекрасно, продуктивно работать в одиночестве, если в наушниках играет динамичный плейлист, а за окном кипит жизнь.

Третий тип — это тот самый коварный тип стимуляции, который я называю токсичной стимуляцией и который очень часто ошибочно путают с полезной. Это те самые ситуации, где людей объективно много, шума и разговоров хватает, но энергии нет и в помине, более того — она стремительно утекает. Это вынужденное светское общение, где нужно держать лицо, поддерживать пустые разговоры о погоде и пробках, ощущая, как вязнет язык и пустеет голова.

Это токсичные рабочие совещания, где агрессия висит в воздухе, где идет скрытая борьба за статус и все играют роли. Это вечеринки, куда вы пошли, потому что «надо было», потому что «неудобно отказаться», а не потому что вам действительно хотелось видеть этих людей. В этих энергетически ядовитых условиях экстраверт сгорает, как спичка, поднесенная к бензину: ярко, быстро и с разрушением внутренней структуры. Он тратит колоссальное количество психической энергии не на радость общения, а на подавление раздражения, на преодоление сопротивления среды, на притворство, на попытки найти хоть какую-то искру в этом вакууме. Распознавание именно этого, третьего типа ситуаций, умение вовремя сказать себе «это не зарядка, это утечка, мне пора уходить» — это, возможно, самый важный практический навык для сохранения психической гигиены экстраверта.

И, наконец, четвертый тип — это активная рефлексия, самая недооцененная и часто отвергаемая, но абсолютно доступная экстравертам территория. Мы все привыкли думать, что рефлексия — это обязательно молчаливое, неподвижное сидение в позе лотоса с закрытыми глазами, обращение взгляда исключительно внутрь себя в полной тишине. И если это не удастся, мы ставим на себе крест как на «неглубоком» человеке. Но для экстраверта эффективная рефлексия всегда, по самой своей нейробиологической природе, должна быть внешне ориентированной. Это не взгляд внутрь в вакууме, а взгляд внутрь через инструмент, через посредника, через внешний процессор. Экстраверт обрабатывает свои эмоции, чувства и сложный опыт, проговаривая их вслух. Он понимает, что он на самом деле чувствует по тому или иному поводу, только когда услышит себя со стороны — в разговоре с другом, в монологе на диктофон или в диалоге с психотерапевтом. Его дневник — это не тетрадка под замком, исписанная мелким почерком, а длинное голосовое сообщение близкому человеку. Его эффективная медитация — это не попытка усилием воли остановить внутренний диалог, а монотонная пробежка по оживленной набережной, где ритм шагов и поток внешних стимулов освобождают сознание для обработки внутреннего материала. Как только экстраверт перестает себя мучить и стыдить за то, что он не «умеет медитировать как йог», и с благодарностью принимает свою данность — потребность во внешнем процессоре для внутренних переживаний, — перед ним открывается огромный, доселе скрытый резервуар восстановления и самопознания.

Главный инсайт, который я хочу, чтобы вы вынесли из этой пространной, полной нюансов главы, заключается в фундаментальной, парадигмальной перестановке акцентов с количества на качество. Социальная энергия, энергия вашей «батарейки», подчиняется закону, который я называю «парадоксом экстраверта». Звучит он так: чем более хаотично и бездумно вы ищете любой стимуляции, чтобы просто заглушить внутренний голод и сенсорный вакуум, тем быстрее вы истощаетесь и тем глубже становится яма, в которую вы проваливаетесь после краткой вспышки. И наоборот, чем более осознанно, избирательно и требовательно вы подходите к выбору «социальной пищи», чем лучше вы различаете четыре типа стимуляции, тем выше становится ваша общая энергоемкость и устойчивость. Это не просто красивая афористичная фраза, это прямое, неизбежное следствие работы нашей нервной системы. Если втягивать в себя любой информационный и социальный шум без разбора, дофаминовые рецепторы теряют чувствительность, и вам требуется всё большая и большая «доза» громкости и мельтешения, чтобы почувствовать тот самый вожаемый подъем. Это скользкий путь к выгоранию, по которому идут многие, — путь, в конце которого экстраверт превращается в суетливого, дерганого, вечно бегущего за новой дозой общения, но глубоко несчастного человека, который не может ни минуты побыть в тишине, но при этом не получает настоящей радости ни от одной вечеринки.

Управление батареейкой, как и любое искусство, начинается с картографии — с составления подробной карты своей нейробиологии. Прямо сейчас, после прочтения этих строк, вы можете провести простой, но мощный эксперимент. Возьмите и мысленно, или еще лучше — письменно, восстановите события последней недели. Разделите все социальные и несоциальные ситуации, в которых вы были, на те, что субъективно зарядили вас, дали вам энергию, и те, что опустошили, высосали силы. Будьте честны и внимательны к нюансам. Вы почти наверняка заметите удивительный феномен, который подтверждает всё сказанное выше. Среди заряжающих событий окажется не только большая шумная вечеринка, но и тихий, задушевный ужин с одним близким другом, долгий разговор по душам. А среди опустошающих будет не только скучная работа в изоляции, но и огромная, переполненная людьми конференция, где вы чувствовали себя потерянным, невидимым и одиноким в толпе. Это наблюдение — чистое доказательство того, что дело не в громкости децибелов и не в арифметическом количестве людей на квадратный метр. Дело в способности среды «подсветить» вашу дофаминовую систему безопасным, значимым, предсказуемым вознаграждением. Экстраверт заряжается не от людей как от физических объектов, а от смыслов, которые возникают в пространстве между людьми, от поля, которое создается при подлинном контакте. Внешняя стимуляция — это лишь носитель, транспортное средство для главной, конечной ценности, которая нужна мозгу: чувство живой сопричастности, интеллектуального возбуждения, эмоционального резонанса с другим человеком, ощущение, что ты встроен в социальную ткань и эта ткань вибрирует вместе с тобой.

Когда вы по-настоящему, не умом, а всем существом поймете, что ваша потребность во внимании, в разговорах, в шуме и социальном движении — это не моральный дефект, не недостаток воспитания, не духовная незрелость и не распущенность, а такая же нейробиологическая данность, как цвет глаз или потребность в сне, вы сможете наконец выстроить зрелую, работающую систему. Эту потребность не нужно искоренять, подавлять или стыдиться ее, как не стоит стыдиться чувства голода или жажды. Но подобно тому, как разумный, заботящийся о себе взрослый человек выбирает питательную, богатую нутриентами пищу, а не бездумно закидывается фастфудом, так и зрелый, знающий себя экстраверт выбирает те виды социальной активности, которые дают устойчивую, ровную энергию, а не кратковременный дофаминовый всплеск с последующей ямой опустошения. Мы слишком часто, катастрофически часто верим социальному мифу о том, что наша личность — это статичный, высеченный из камня монолит: «Я экстраверт, и это приговор, я всегда и везде должен быть активен». Нет, наша личность — это не статика, это живой, дышащий, постоянно обновляющийся процесс. Это динамическое, сложное взаимодействие нейрохимии, социальной среды и осознанного, зрелого выбора в каждый конкретный момент. И именно этот выбор, это качество внимания к своему состоянию и делает нас хозяевами своей энергии, а не рабами своего темперамента.

Помните образ человека, вернувшегося с вечеринки в три часа ночи и чувствующего прилив сил? То состояние, с которого мы начинали эту главу. Это не чудо, не аномалия и не подарок судьбы, доступный раз в месяц по большим праздникам. Это ваше законное, нейробиологически обоснованное состояние, которое может быть доступно вам не от случая к случаю, а практически ежедневно — если вы начнете сознательно применять навигацию по спектру стимуляции, который мы так детально разложили. Социальная батарейка, при всей своей волнующей научной сложности, при всех этих дофаминовых путях, ретикулярных формированиях и миндалевидных телах, управляется довольно простым и человеческим правилом. Оно звучит так: неустанно ищите и создавайте тот контакт, который откликается в вас живым ощущением искреннего интереса и человеческого тепла, и безжалостно бегите от того шума, который оставляет после себя лишь противный звон в ушах и растущую пустоту в сердце. Энергия экстраверта не берется из ниоткуда, не высасывается из других и не падает с неба. Она рож-

дается в тонком, драгоценном, пульсирующем пространстве между вашим искренним, открытым интересом к миру и отражением этого интереса в живых, внимательных глазах других людей. И как только вы перестаете хаотично, в слепой панике требовать от мира «дайте мне хоть каких-нибудь людей, мне нужно зарядиться!», а начинаете точно, осознанно спрашивать у реальности «дайте мне правильную связь, дайте мне резонанс, дайте мне смысл», ваша внутренняя батарейка перестает быть вечно полуразряженным, капризным аккумулятором и превращается в портативную, мощную электростанцию, энергии которой хватит, чтобы питать не только вашу собственную жизнь, но и освещать, согревать пространство вокруг вас.

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.