

Дмитрий Соколов

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ интеллект

Главный навык XXI века,  
который изменит вашу жизнь



**Дмитрий Соколов**  
**Эмоциональный интеллект.**  
**Главный навык XXI века,**  
**который изменит вашу жизнь**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72679390](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72679390)*

*Дмитрий Соколов. Эмоциональный интеллект. Главный навык XXI века, который изменит вашу жизнь: AB Publishing; Москва; 2025  
ISBN 979-8-89489-229-0*

### **Аннотация**

Эта книга – личная история успешного финансиста, которого собственная дочь назвала «роботом». Это стало началом самого важного исследования в его жизни: поиска эмоционального интеллекта. Вы узнаете, почему IQ отвечает лишь за 15% успеха топ-менеджеров, а остальные 85% – это эмоциональная компетентность.

Автор делится своей уникальной программой развития этого навыка, которая поможет вам научиться понимать себя и других, принимать мудрые решения и строить по-настоящему глубокие отношения. Узнайте, как превратить эмоции из помехи в мощный ресурс для более эффективной работы и счастливой жизни.

# Содержание

Введение: Момент истины	5
Глава 1. Идеальный робот	10
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Дмитрий Соколов**

**Эмоциональный интеллект**

**Главный навык**

**XXI века, который**

**изменит вашу жизнь**

© Дмитрий Соколов, текст, 2025

© АВ Publishing, 2025

# Введение: Момент истины

Есть фразы, которые меняют жизнь мгновенно, как удар молнии в ясную погоду. И есть те, что работают медленно, как капля, точащая камень, но их эффект оказывается не менее разрушительным. Слова моей двенадцатилетней дочери Ани относились к первой категории.

– Папа, иногда мне кажется, что ты робот.

Я замер с вилкой на полпути ко рту. Семейный ужин в нашей московской квартире мгновенно превратился в сцену из фильма, где время останавливается, а камера медленно приближается к лицу главного героя. Моя жена Елена подняла взгляд от тарелки, младший сын Максим пересталковыряться в картошке. Даже наш кот Барсик, казалось, прислушался к разговору.

– Что ты имеешь в виду? – спросил я, стараясь сохранить ровный тон, который так хорошо служил мне в переговорах с клиентами.

Аня пожалала плечами с той непринужденностью, которая свойственна детям, когда они озвучивают очевидные для них истины:

– Ну, ты никогда не смеешься по-настоящему. И не плачешь. И когда мама расстраивается, ты просто стоишь рядом, как... как умная колонка, которая не знает, что ответить.

Елена тихо отложила вилку. В ее глазах я увидел что-то, что давно не замечал. Или не хотел замечать. Понимание. Облегчение от того, что кто-то наконец произнес вслух то, что она, возможно, чувствовала годами.

– В школе мы проходили тест на эмоциональный интеллект, – продолжила Аня, явно не осознавая масштаба произведенного ею разрушения. – И я поняла, что никогда не видела, чтобы ты по-настоящему радовался или грустил. Ты всегда... одинаковый.

Я попытался возразить, привести примеры, доказать, что она ошибается. Но слова застряли в горле. Потому что где-то в глубине души, в той части, которую я старательно игнорировал последние тридцать семь лет, я понимал: она права.

Дмитрий Соколов, успешный финансовый аналитик, управляющий активами на сумму свыше миллиарда рублей, человек, к мнению которого прислушивались в совете директоров крупнейших компаний, оказался роботом в глазах собственной дочери.

Эта мысль не давала мне покоя всю ночь. Я лежал в темноте, слушая тихое дыхание Елены рядом, и пытался вспомнить, когда в последний раз испытывал что-то сильнее легкого удовлетворения от удачной сделки или слабого раздражения от пробок на дороге. Когда в последний раз плакал? Смеялся до слез? Чувствовал восторг, страх, нежность – что угодно, что выходило бы за рамки моего обычного эмоционального диапазона от «нормально» до «хорошо»?

Я гордился своей рациональностью. В мире финансов эмоции – враг номер один. Жадность и страх разрушают портфели, превращают умных людей в жертв пузырей и кризисов. Я выстроил карьеру на способности принимать решения, опираясь исключительно на факты и анализ. Коллеги уважали меня за холодный ум и железные нервы. Клиенты доверяли мне миллионы, зная, что я никогда не поддамся панике или эйфории рынка.

Но что, если то, что я считал своей главной силой, оказалось самой большой слабостью?

Утром, за завтраком, я попытался поговорить с Аней еще раз. Может быть, найти способ объяснить ей, что взрослые просто по-другому выражают эмоции. Что сдержанность – это не отсутствие чувств, а их контроль.

– Аня, ты знаешь, взрослые люди...

– Пап, – перебила она, намазывая масло на тост с той же непосредственностью, с какой накануне объявила меня роботом. – А ты знаешь, что такое эмоциональный интеллект?

Я знал. Теоретически. Читал статьи, видел упоминания в бизнес-литературе. Но всегда относился к этому как к модному термину, очередному трендовому концепту, которым увлекаются HR-менеджеры и коучи.

– Это когда человек понимает свои эмоции и эмоции других людей, – продолжила Аня. – И может их контролировать, но не подавлять, а правильно использовать.

Из уст двенадцатилетней девочки это прозвучало как ди-

агноз.

Тот день стал поворотным. Не потому, что я мгновенно осознал масштаб проблемы – для этого потребовались недели и месяцы. А потому, что впервые в жизни я заподозрил: возможно, я что-то упускаю. Что-то важное. Что-то, что делает жизнь не просто успешной, а полной.

В тот вечер, после того как дети легли спать, я сидел в своем кабинете и смотрел на дипломы на стене, на фотографии с корпоративных мероприятий, на графики роста моих инвестиционных фондов. Все это говорило об успехе. Но почему-то впервые в жизни я чувствовал себя... пустым.

Я не знал тогда, что это ощущение пустоты станет началом самого важного исследования в моей жизни. Исследования, которое приведет меня через кабинеты нейропсихологов и залы для медитаций, через горы Бутана и переговорные комнаты, через болезненные откровения и неожиданные открытия к пониманию одной простой истины: эмоциональный интеллект – это не роскошь и не модное увлечение. Это необходимость. Это то, что отличает успешную жизнь от просто успешной карьеры.

Эта книга – история моего превращения из робота в человека. История о том, как финансовый аналитик, всю жизнь полагавшийся на цифры и логику, открыл для себя мир эмоций и понял, что именно они делают нас по-настоящему разумными.

Если вы читаете эти строки, возможно, в вашей жизни то-

же был такой момент истины. Возможно, кто-то – ребенок, партнер, коллега – произнес слова, которые заставили вас задуматься: а что, если я что-то упускаю? Что, если есть способ жить более полно, любить более глубоко, работать более эффективно?

Тогда эта книга для вас. Потому что эмоциональный интеллект – это не врожденный талант, доступный избранным. Это навык, который можно развить. И я покажу вам, как.

# Глава 1. Идеальный робот

Чтобы понять, как я стал роботом, нужно вернуться в начало. В тот момент, когда восьмилетний мальчик по имени Дима Соколов принял решение, которое определило всю его дальнейшую жизнь.

Это случилось в обычный вторник, когда я вернулся домой из школы в слезах. Одноклассники подрались из-за какой-то ерунды на перемене, и я, пытаясь их разнять, получил случайным локтем в нос. Кровь, слезы, крики – весь набор детской драмы. Но больше всего меня ранила не физическая боль, а слова учительницы Марии Петровны: «Дима, ну что ты плачешь как девочка? Будь мужчиной!»

Дома меня встретил отец – Виктор Соколов, инженер оборонного завода, человек советской закалки, для которого эмоции были синонимом слабости. Он посмотрел на мой заплаканный нос, нахмурился и сказал фразу, которую я запомнил на всю жизнь:

– Сынок, запомни: в этом мире выживают только те, кто умеет думать головой, а не сердцем. Эмоции – это роскошь, которую мы не можем себе позволить.

Он не был жестоким человеком. Просто продуктом своего времени, когда мужчины не плакали, не жаловались и решали все проблемы силой воли. Его собственный отец погиб на войне, когда ему было пять лет, и он вырос с убеждением,

что выражение чувств – признак слабости.

В тот вечер я лежал в постели и принял решение: я больше никогда не буду плакать. Никогда не покажу, что мне больно, страшно или грустно. Я стану сильным. Я стану идеальным.

И знаете что? Это сработало. По крайней мере, поначалу. Я начал тренировать себя как спортсмен тренирует мышцы. При первых признаках грусти, страха или растерянности я заставлял себя переключаться на что-то рациональное – решение задач, анализ ситуации, поиск логических объяснений. Постепенно эмоциональные реакции стали слабеть, как неиспользуемые мышцы.

В школе я превратился в машину по решению задач. Пока одноклассники переживали из-за оценок, влюблялись и страдали от подростковых драм, я методично изучал математику, физику, экономику. Эмоции казались мне помехой, отвлекающим фактором, который мешает сосредоточиться на важном.

Когда в выпускном классе моя первая любовь разбила мне сердце, выбрав капитана футбольной команды, я не дал себе право на боль. Вместо этого я еще усерднее готовился к поступлению в университет. «Любовь – это всего лишь химические реакции в мозгу», – говорил я себе, изучая учебники по биологии. «Временное помрачение рассудка».

Такой подход принес свои плоды. Я поступил в один из самых престижных университетов страны на экономический факультет с одними из лучших результатов ЕГЭ. Там, сре-

ди формул и графиков, я чувствовал себя как рыба в воде. Экономика была честной наукой: есть данные, есть закономерности, есть логика. Никаких «может быть» и «зависит от настроения».

Однокурсники иногда называли меня «калькулятором» или «компьютером», но я воспринимал это как комплимент. Разве плохо быть надежным и предсказуемым? Разве плохо принимать решения на основе фактов, а не эмоций?

Выпускной стал триумфом. Красный диплом, рекомендации от лучших преподавателей, приглашения на стажировки в ведущие финансовые компании. Я выбрал один из крупнейших частных банков – туда, где ценили холодный аналитический ум и способность работать с большими объемами данных.

Мой первый руководитель, Андрей Борисович Кузнецов, был человеком старой школы. Он смотрел на меня поверх очков и говорил:

– Соколов, ты родился для этой работы. У тебя есть то, чего не хватает многим талантливым ребятам – способность не поддаваться эмоциям. На рынке это дороже золота.

И он был прав. По крайней мере, казалось, что прав.

Пока мои коллеги паниковали во время кризиса 2008 года, я спокойно анализировал ситуацию и находил возможности в хаосе. Когда все продавали, я покупал. Когда все покупали, я продавал. Мой портфель не только выстоял, но и показал рост в 15% за год, который большинство аналитиков

считали катастрофическим.

– Дмитрий, – говорил мне руководитель после особенно удачной сделки, – ты как швейцарские часы. На тебя можно положиться в любой ситуации.

Швейцарские часы. Мне нравилось это сравнение. Точность, надежность, предсказуемость – разве не к этому стремится любой профессионал?

К тридцати годам я был звездой инвестиционного банкинга. Управлял активами на сумму более полумиллиарда рублей, имел команду из двенадцати аналитиков, регулярно выступал на финансовых конференциях. Журнал «Эксперт» включил меня в рейтинг «30 молодых лидеров российского бизнеса».

Именно тогда я встретил мою будущую жену.

Она работала в маркетинговом агентстве, мы познакомились на корпоративной вечеринке одного из клиентов. Яркая, эмоциональная, непосредственная – полная противоположность мне. Возможно, именно это и привлекло. Она смеялась над моими не слишком удачными шутками, восхищалась моей «мудростью» и «зрелостью». Мне нравилось чувствовать себя защитником и наставником.

Наша свадьба была, как и все в моей жизни, идеально спланированной. Я составил подробный бюджет, выбрал ресторан на основе рейтингов и отзывов, организовал все до мелочей. Жена иногда говорила, что хотела бы больше романтики, но я считал: зачем полагаться на эмоции, когда

можно довериться логике?

Рождение дочери, а затем сына, стало для меня скорее логистической задачей, чем эмоциональным потрясением. Я рассчитал семейный бюджет с учетом новых расходов, выбрал детский сад на основе рейтингов, открыл накопительные счета для их будущего образования. Я был ответственным отцом, но... холодным.

Помню, как четырехлетняя дочь упала с велосипеда и разбила колено. Жена бросилась к ней, обняла, успокаивала. А я стоял рядом и думал: «Ну что она так переживает? Ссадина заживет через неделю». Я принес йод и пластырь, обработал рану, объяснил дочке, что это не страшно. Но не обнял. Не поцеловал. Не сказал: «Папа понимает, что тебе больно».

Коллеги по-прежнему восхищались моей невозмутимостью. В 2015 году, когда рубль рухнул, а половина финансового сектора пребывала в панике, я провел команду через кризис без потерь. Более того – мы заработали на волатильности валютного рынка больше, чем за предыдущие три года.

– Дмитрий, – сказал мне генеральный директор на итоговом совещании, – ты настоящий профессионал. Ни разу не видел, чтобы ты потерял хладнокровие.

Хладнокровие. Еще одно слово, которым меня награждали как комплиментом. Но почему-то дома оно звучало иначе.

– Дима, ты вчера даже не спросил, как прошла у дочери

контрольная по математике, – говорила жена за ужином.

– Спросил. Она сказала – хорошо.

– Ты спросил: «Как дела в школе?» Это не одно и то же.

Я не понимал разницы. Информация получена, цель достигнута. Зачем тратить время на детали?

Такие разговоры случались все чаще. Жена упрекала меня в невнимательности, дети жаловались, что я «всегда серьезный». Но я списывал это на усталость, стресс, переходный возраст у детей. В конце концов, главное – это обеспечить семью, дать детям хорошее образование, решить все практические вопросы. А эмоции... эмоции пройдут.

Постепенно разговоры дома становились все более формальными. Жена реже делилась переживаниями – зачем, если в ответ получала лишь практические советы? Дети реже прибегали ко мне с радостями и печальями – папа всегда был занят важными делами и отвечал односложно.

Но я не обращал на это внимания. Семья была еще одной сферой, которую можно было оптимизировать. Детям нужна стабильность и четкие правила, а не эмоциональные качели. Жене нужны решения проблем, а не сочувствие к ним. По крайней мере, так я думал.

В офисе у меня была репутация человека, который никогда не срывается. Коллеги приходили ко мне за советом именно потому, что знали – я не буду судить, не буду эмоционально реагировать, дам четкий, рациональный ответ. Я стал своего рода «корпоративным психологом», только без

психологии – чистая логика в помощь страждущим.

Но работа шла отлично. К 35 годам мой отдел стал самым прибыльным в банке. Я получил офис с панорамными окнами на Москву-реку, личного помощника и опционы на акции компании. Коллеги говорили, что я – естественный кандидат на должность директора по инвестициям.

Именно тогда произошел эпизод, который должен был стать предупреждением, но я его проигнорировал.

Нашему отделу предложили возглавить новый перспективный проект – создание инновационного инвестиционного фонда с использованием машинного обучения. Бюджет – 2 миллиарда рублей, потенциальная доходность – до 40% годовых. Проект мечты для любого аналитика.

Естественно, я ожидал, что команда выберет меня руководителем. Я был самым опытным, самым результативным, имел лучшие показатели по прибыльности. Логика была на моей стороне.

Но голосование шокировало меня. Из двенадцати человек за меня проголосовали только трое. Остальные выбрали одного из более молодых коллег – талантливого, но менее опытного аналитика, который пришел в команду всего два года назад.

– Как это возможно? – спросил я у своего заместителя после объявления результатов.

Она долго молчала, а потом сказала:

– Дмитрий, ты блестяще анализируешь цифры, но совер-

шенно не понимаешь людей. За пять лет работы в твоей команде я ни разу не видела, чтобы ты поинтересовался, как у кого-то дела дома. Ты не знаешь личных историй своих подчиненных, их переживаний, мотивации. Ты отличный аналитик, но плохой лидер.

Это было похоже на пощечину. Я попытался возразить, привести примеры своего внимания к сотрудникам, но слова не шли. Потому что она была права.

Я знал все о доходности акций и облигаций, о макроэкономических показателях и валютных трендах. Но я понятия не имел, что чувствуют люди, которые работают рядом со мной каждый день.

В тот вечер я ехал домой и впервые за много лет позволил себе усомниться в своем подходе к жизни. Возможно, что-то было не так. Возможно, эмоции – это не слабость, а нечто важное, чего мне не хватало.

# 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.