

НАБЛЮДЕНИЯ, КОТОРЫЕ
ИЗМЕНЯТ ТО, КАК ВЫ СМОТРИТЕ НА ЛЮДЕЙ

АРХИВ

ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ПРОТОКОЛОВ

ПРОТОКОЛЫ

№001 — №265

О ТОМ, ЧТО МЫ
НЕ ЗАМЕЧАЕМ В СЕБЕ

ПОВЕДЕНИЕ

ОТНОШЕНИЯ

СТРАХИ

ЗАЩИТЫ

ПРИВЫЧКИ

ЭМОЦИИ

ВЫБОРЫ

ИСКАЖЕНИЯ

Люди
не любят
правду.
Они любят то,
что узнали
случайно.

265
НАЙДЕННЫХ
ПРОТОКОЛОВ

ПСИХОЛОГИЯ БЕЗ ПСИХОЛОГИИ

СБОРНИК НАБЛЮДЕНИЙ

Артём Чубенко

**Протокол наблюдений
за человеком**

«Автор»

2026

Чубенко А.

Протокол наблюдений за человеком / А. Чубенко — «Автор»,
2026

В архивных ящиках были обнаружены странные записи - сотни пронумерованных протоколов. Часть повреждена. Часть утеряна. Нумерация нарушена. Автор неизвестен. Наблюдатель фиксировал людей: в ресторанах и офисах, в машинах и больничных коридорах, утром у зеркала и поздно ночью в пустой квартире. Он описывал жесты, паузы, молчание после ссоры. То, что человек делает с телефоном в три секунды неловкой тишины. То, как говорят «я в порядке» - и что это на самом деле означает. Он не психолог. Не учитель. Не мотивационный коуч. Он просто наблюдал. Очень точно. «Протокол наблюдений за человеком» - не книга о том, как жить правильно. Это архив о том, как живут на самом деле.

© Чубенко А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Протокол наблюдений за человеком

Глава

ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЙ ЗА ЧЕЛОВЕКОМ

Архив найден неполным.

Часть протоколов утеряна. Часть повреждена. Часть отсутствует.

Наблюдатель неизвестен.

ОТ СОСТАВИТЕЛЯ АРХИВА

Эти записи были обнаружены случайно.

Никто не знает, кто их вёл. Неизвестно, сколько лет длились наблюдения. Большая часть архива не сохранилась — отдельные протоколы утрачены, некоторые повреждены, нумерация нарушена. То, что вы держите в руках — фрагмент. Возможно, небольшой. Возможно, случайный.

Наблюдатель не объяснял своих методов. Не предлагал выводов. Не давал советов.

Он просто смотрел.

На людей в кафе, в больничных коридорах, на кухнях поздним вечером, в машинах, в ванных комнатах, на похоронах и на вечеринках. На то, как они молчат. Как отводят взгляды. Как говорят одно, а делают другое. Как прячут себя и одновременно ищут.

Составитель не брался редактировать эти записи. Не добавлял от себя ничего. Только собрал то, что уцелело.

Читайте так, как читают найденный архив: без спешки, с паузами, позволяя каждому протоколу осесть.

Некоторые из этих людей — незнакомцы.

Некоторые — очень знакомы.

ПРОТОКОЛ №001 ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД В ЗЕРКАЛО

1. Наблюдение

Человек смотрит в зеркало иначе, когда знает, что его никто не видит.

2. Обстоятельства наблюдения

Утро. Около семи. Ванная комната в съёмной квартире на третьем этаже. Флуоресцентная лампа мигает раз в несколько секунд — хозяин обещал починить ещё в марте. Человек стоит перед зеркалом в майке и трусах. Зубная щётка уже во рту, но он не чистит зубы. Он смотрит.

Не так, как смотрят, когда опаздывают. Не так, как смотрят, поправляя галстук перед встречей. Он смотрит медленно. Изучает. Проводит пальцем по складке под подбородком. Чуть наклоняет голову. Отступает на шаг. Снова приближается.

Никто этого не видит. Именно поэтому это возможно.

3. Разбор механизма

В присутствии других людей человек смотрит в зеркало функционально: проверить, всё ли на месте, всё ли правильно. Взгляд короткий, деловой, защитный.

Наедине с зеркалом происходит что-то другое. Человек позволяет себе увидеть то, что обычно не позволяет. Морщины, которые появились незаметно. Усталость, которую нельзя показывать. Что-то во взгляде, что он сам не умеет назвать.

Зеркало — единственный свидетель, которому не нужно ничего объяснять. И именно поэтому перед ним страшнее всего.

4. Парадокс

Человек живёт среди людей, но настоящий разговор с собой происходит только тогда, когда никого нет рядом. И чем дольше он избегает этого разговора, тем страшнее становится каждый такой момент.

5. Вопрос

Когда вы последний раз смотрели в зеркало не для того, чтобы проверить — а для того, чтобы увидеть?

ПРОТОКОЛ №004

ТЕЛЕФОН КАК УБЕЖИЩЕ

1. Наблюдение

Человек берёт телефон не потому что ему кто-то написал. А потому что не хочет оставаться наедине с моментом.

2. Обстоятельства наблюдения

Ресторан в обеденный час. Двое за столиком у окна. Официант только что унёс меню. Между людьми образовалась пауза — естественная, в три-четыре секунды, из тех, что случаются в разговоре.

Один из них сразу тянется к телефону. Движение почти рефлекторное — рука уже на столе, пальцы уже разблокируют экран. Он смотрит в него несколько секунд, не читая ничего конкретного. Потом убирает. Потом снова берёт.

Второй смотрит в окно. Молчит. Не выглядит некомфортно.

3. Разбор механизма

Телефон стал не инструментом связи, а инструментом избегания тишины. Тишина — это пространство, в котором начинают звучать вещи, которые человек предпочитает не слышать. Мысли, которые он откладывает. Чувства, которые неудобно признавать.

Пока экран светится — есть предлог не присутствовать. Не в разговоре. Не в моменте. Не в себе.

Это не зависимость от информации. Это зависимость от отвлечения.

4. Парадокс

Человек жалуется на одиночество. Но при первой возможности побыть с другим человеком — тянется к экрану. Он ищет присутствия и одновременно избегает его.

5. Вопрос

Что именно вы не хотите слышать в тишине?

ПРОТОКОЛ №007

ИМИТАЦИЯ СЛУШАНИЯ

1. Наблюдение

Большинство людей не слушают — они ждут паузы, чтобы заговорить самим.

2. Обстоятельства наблюдения

Кухня, поздний вечер. Двое сидят за столом. Один рассказывает что-то длинное — про работу, про усталость, про что-то, что его беспокоит. Слова идут не очень складно, с остановками, с повторами.

Второй смотрит на него. Кивает. Но если присмотреться — взгляд уже немного в сторону. Он уже думает о том, что скажет сам. Уже строит свою фразу. Уже ждёт, когда первый сделает вдох.

Когда пауза наступает — второй начинает говорить. Не про то, что сказал первый. Про своё. Похожее, но своё.

3. Разбор механизма

Слушание — физически некомфортный процесс для большинства людей. Оставаться в чужом рассказе без возможности вставить себя означает оставаться невидимым. А это неприятно.

Поэтому слушание чаще всего превращается в ожидание очереди. Человек присутствует телом, но мысленно уже репетирует свой ответ. Он слышит слова, но не слышит человека.

Настоящее слушание — редкость. И именно поэтому, когда оно случается, люди это чувствуют сразу. И запоминают надолго.

4. Парадокс

Каждый хочет быть услышанным. Но почти никто не готов слушать так, как хотел бы быть услышан сам.

5. Вопрос

Когда вы последний раз слушали кого-то, не думая о том, что скажете в ответ?

ПРОТОКОЛ №008

ДРУГИЕ ВМЕСТО СЕБЯ

1. Наблюдение

Человек, который активно интересуется чужими делами, часто избегает вопроса о своих собственных.

2. Обстоятельства наблюдения

Кафе. Утро. Две женщины за столиком у окна, за которым идёт мелкий дождь. Официант уже принёс кофе — два латте, один без сахара. На столе лежат телефоны экраном вниз, как принято у людей, которые договорились не смотреть в них, но один всё равно лежит немного ближе к руке.

Одна спрашивает вторую: как там Марина? Слышала, у неё что-то с работой. А Антон — они вообще ещё вместе? И что там с переездом?

Вопросы идут один за другим, быстро, искренне. Она действительно интересуется. Она помнит детали — помнит то, что рассказывали ей месяц назад, и три месяца назад, и год назад.

В разговоре о других она хороша. Внимательна, участлива, хорошо слушает.

Потом та, что рассказывала, замечает паузу и говорит: "А у тебя как?"

Первая улыбается. "Да всё нормально, ничего особенного". И переводит разговор обратно: "Так расскажи подробнее про Марину, ты говорила, там что-то серьёзное..."

3. Разбор механизма

Интерес к чужим делам — это не только забота. Иногда это ещё и способ оставаться в роли наблюдателя, а не участника. Пока разговор о других — человек не в центре. Не нужно отвечать на вопросы о себе. Не нужно открываться.

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.