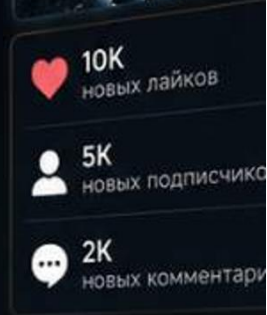
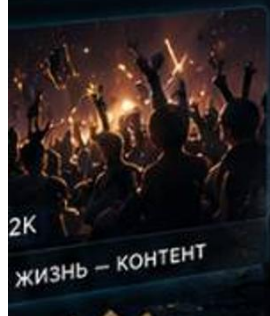
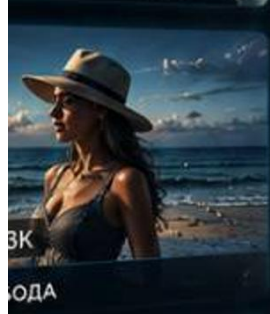


ИВАН БОЧЕГУРОВ

ФАСАД ЭПОХИ РИЛС

КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ В МИРЕ,
ГДЕ ВСЁ СТАЛО КОНТЕНТОМ



ЛАЙКИ ПРОХОДЯТ.
РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ — ОСТАЁТСЯ.

Иван Бочегуров

Фасад эпохи рилс

«Автор»

2026

Бочегуров И.

Фасад эпохи рилс / И. Бочегуров — «Автор», 2026

Почему, имея всё больше возможностей, мы всё чаще чувствуем себя недостаточными? Почему чужие успехи заставляют нас сомневаться в себе? Почему любовь всё чаще напоминает сделку, деньги становятся мерой человеческой ценности, а социальные сети превращают жизнь в бесконечную гонку за одобрением? Эта книга — не о технологиях и не о том, почему интернет «испортил людей». Она о нас. О том, как незаметно мы начали жить ради лайков, статуса, красивой картинки и чужих ожиданий. О том, почему сравнение стало привычкой, одиночество — эпидемией, а собственная ценность всё чаще зависит от мнения окружающих. Шаг за шагом автор разбирает главные иллюзии современной эпохи и задаёт вопросы, от которых невозможно просто отмахнуться. Кто написал сценарий твоей жизни? Почему ты постоянно пытаешься кому-то что-то доказать? И кем ты останешься, если однажды исчезнет всё, чем ты привык измерять себя? Это книга не о том, как стать успешнее. Это книга о том, как перестать терять себя.

© Бочегуров И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Иван Бочегуров

Фасад эпохи рилс

Глава

Любовь, деньги и почему мы стали аватарами



Ты здесь, потому что устал притворяться
Приве-е-ет.

На секунду сними маску. Ту самую — с идеальным контурингом. Или ту, на которой написано: «У меня всё под контролем. Просто рынок сейчас немного штормит». Не переживай. Никто не увидит. Мы здесь одни.

Ты открыл эту книгу не случайно. Скорее всего, вчера ты снова листал рилсы до глубокой ночи. Смотрел, как идеальные пары завтракают круассанами в Париже, как девушки с накачанными губами убеждают, что мужчина без денег — не мужчина, а парни в худи за триста тысяч жалуются в микрофон: «Бро, мне просто нужна поддержка, а не вот это вот всё».

И в какой-то момент тебе стало не по себе.

Не потому, что ты завидуешь. И не потому, что ненавидишь чужой успех. Просто где-то внутри появилось неприятное чувство, будто что-то здесь не так.

Будто однажды оболочка стала важнее человека. Фасад победил то, что скрывается за ним.

Мы постепенно превратились в аватаров.

У каждого есть красивая фотография профиля. Желательно — на Бали. Даже если ради неё пришлось снять квартиру с дизайнерским интерьером всего на один вечер. Есть био с

профессией, знаком зодиака и цитатой очередного успешного предпринимателя. Есть идеально смонтированные сторис, где жизнь состоит только из путешествий, кофе, закатов и счастливых улыбок.

Но потом ты закрываешь приложение.

Откладываешь телефон.

В комнате становится тихо.

И вдруг ловишь себя на вопросе, который почему-то оказывается самым сложным.

Кто я на самом деле?

Чего я хочу?

Любви?

Безопасности?

Поддержки?

Или просто человека, который заполнит пустоту внутри?

Мы перестали узнавать людей. Мы начали оценивать упаковку. Красивую. Дорогую. Глянцевую. Почти как коллекционные карточки Pokémon. Но стоит открыть эту яркую коробку — и внутри очень часто оказывается пустота.

Эта книга — не учебник по психологии и не сборник мотивационных цитат. Здесь не будет заумных терминов, сложных схем и попыток поставить тебе диагноз. Это обычный разговор. Иногда жёсткий. Иногда неудобный. Такой, который обычно случается глубокой ночью, когда уже нет сил притворяться сильным, успешным и счастливым.

Мы не будем прятаться за словами «абыюз», «триггер», «сепарация» и десятками других модных ярлыков. Мы будем говорить простым языком. По-человечески. Так, как разговаривают друзья после тяжёлого дня, когда наконец перестают играть роли.

Если во время чтения ты хотя бы раз поймал себя на мысли: **«Чёрт... ведь это действительно про меня»**, значит, эта книга появилась не зря.

Ну что?

Поехали.

Поправь корону.

Или капюшон.

И

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.