

— Каролина Ра —

ХЕЙТЕРОЛОГИЯ

Фантастические твари и соцсети, где они обитают



Тебе уже поздно



И ты считаешь
это красивым?



Что за тупость?



Слишком большого
мнения о себе



Это никому
не интересно



Вы все одинаковые



Выглядишь убого



Займись чем-нибудь
полезным



Ты никто



18+

Каролина Ра

**Хейтерология: фантастические
твари и соцсети, где они обитают**

«Автор»

2026

Ра К.

Хейтерология: фантастические твари и соцсети, где они обитают /
К. Ра — «Автор», 2026

«Хейтерология: фантастические твари и соцсети, где они обитают» — книга о хейте, публичном осуждении и страхе проявляться. Автор книги Каролина Ра — стендап-комик, блогер, писатель и автор двух книг. Она разбирает хейтеров почти как отдельный биологический вид: наблюдает за их повадками, собирает типажи, изучает способы нападения и даёт особенно примечательным экземплярам имена. Так появляется целый зоопарк фантастических тварей. Но это не энциклопедия о плохих людях. На самом деле книга — о нас: о том, почему чужое «фу» иногда весит больше собственного «я хочу», а один комментарий способен перечеркнуть сотню хороших. Здесь — личные истории, наблюдения, реальные кейсы, авторские гипотезы, юмор, сарказм и комментарии психолога. А ещё — разговор о том, когда отвечать на хейт, когда удалять, когда игнорировать и как не стать зависимым от чужого мнения. Главный вопрос книги: сколько собственной жизни мы готовы не прожить только потому, что кто-то может её не одобрить?

© Ра К., 2026

© Автор, 2026

Каролина Ра
Хейтерология: фантастические
твари и соцсети, где они обитают

Введение

Эти люди хотят, чтобы вы стали тише.

Незаметнее. Скромнее. Чтобы меньше говорили о своих успехах, не слишком радовались, не слишком выделялись, не слишком любили себя и уж точно не заявляли об этом публично.

Им не нравится, когда вы красивы.

Когда счастливы.

Когда богатеете.

Когда начинаете новое дело.

Когда выходите на сцену.

Когда называете себя специалистом.

Когда в сорок, пятьдесят или шестьдесят вдруг решаете, что ваша жизнь ещё не закончилась.

Они обязательно объяснят, почему у вас не получится.

И самое парадоксальное — одновременно им на вас плевать.

Они могут написать комментарий, закрыть приложение и через пять минут забыть о вашем существовании.

А вы можете помнить этот комментарий ещё пять лет.

Можете не выложить следующую фотографию.

Не записать следующий ролик.

Не выйти на сцену.

Не запустить бизнес.

Не надеть платье, которое вам нравится.

Не рассказать о своём успехе.

Не сделать то, чего давно хотели.

Вот в этом и заключается настоящая сила хейтера.

Не в комментариях.

А в том, **что после его комментария вы можете добровольно стать меньше.**

Эта книга — о том, как этого не допустить.

Кто такие хейтеры

С появлением социальных сетей они получили почти идеальную среду обитания.

Теперь для того, чтобы войти в жизнь совершенно незнакомого человека и сообщить ему, что он недостаточно красив, умен, молод, талантлив или вообще слишком много о себе думает, нужен только телефон.

Несколько секунд — и готово.

Иногда даже собственного имени не требуется.

Но вместе с властью хейтера вырос и наш страх перед ним.

Люди ещё ничего не опубликовали, а уже думают:

«Что напишут?»

Ещё не начали вести блог:

«Меня засмеют».

Ещё не вышли на сцену:

«Скажут, что я бездарность».

Ещё не заявили о себе как о специалисте:

«Кто я вообще такой?»

Хейтер иногда выигрывает ещё до того, как появляется.

И мне это категорически не нравится.

Потому что я не хочу жить в мире, где самые громкие и злые люди определяют, насколько заметными позволено быть всем остальным.

Поэтому появилась «Хейтерология»

Меня зовут Каролина Ра. Я писатель, блогер и стендап-комик.

Я выбрала сразу несколько занятий, в которых невозможно долго оставаться невидимой.

А значит, рано или поздно встречаешь их.

Хейтеров.

Сначала я на них злилась.

Потом отвечала.

Иногда удаляла комментарии.

Иногда спорила.

Иногда комментарий попадал настолько точно в больное место, что я ещё долго прокручивала его в голове.

А потом мне стало интересно.

Кто все эти люди?

Почему они ведут себя настолько похоже?

Почему чужая красота может раздражать?

Почему чужое счастье хочется обесценить?

Почему человеку недостаточно подумать: «Мне не нравится» — ему обязательно нужно сообщить об этом тому, кто его даже не спрашивал?

И почему одни люди спокойно переживают хейт, а другие после нескольких комментариев готовы полностью исчезнуть из публичного пространства?

Я решила наблюдать.

Так появилась хейтерология.

Не академическая наука.

А моё исследование людей, их реакций и того странного мира, который вырос вокруг публичного осуждения.

Постепенно в книге появился целый зоопарк фантастических тварей.

У них есть свои повадки.

Любимые способы нападения.

Места обитания.

И даже имена.

Потому что иногда, чтобы перестать бояться чудовища, полезно включить свет и хорошенько его рассмотреть.

Но эта книга не о том, как победить хейтеров

Мне вообще не хочется строить свою жизнь вокруг победы над ними.

Потому что тогда они всё равно остаются в центре.

Мне гораздо интереснее другой вопрос:

как стать тем, кем ты хочешь стать, независимо от того, нравится это хейтерам или нет?

Как быть видимым.

Как зарабатывать.

Как строить бизнес.

Как выходить на сцену.

Как быть красивым и не извиняться за это.

Как быть счастливым и не прятать счастье, чтобы никого не раздражать.

Как говорить о своих успехах.

Как менять жизнь.

Как начинать сначала.

Как проявляться, прекрасно понимая, что вместе с вниманием придут люди, которым всё это категорически не понравится.

Мы не можем построить стерильный мир без критики, злости, зависти и чужих комментариев.

Но можем научиться жить в этих джунглях так, чтобы не позволить их обитателям решать, кем нам становиться.

Что будет в этой книге

Здесь будет мой личный опыт — в том числе моменты, когда хейт попадал в меня очень точно.

Будут реальные истории и типажи хейтеров.

Будут способы реагировать на них: когда отвечать, когда удалять, когда игнорировать, а когда использовать происходящее как материал.

Будут профессиональные комментарии и рекомендации психологов.

Будут истории блогеров, публичных людей и тех, кто переживал хейт: что с ними происходило, что действительно помогало и как они продолжали делать своё.

Я не обещаю научить вас никогда больше не расстраиваться из-за чужих слов.

Мне кажется, это вообще странная цель.

Я хочу другого.

Чтобы после чужого:

«Куда ты лезешь?»

вы всё-таки полезли.

После:

«Кому ты нужна?»

— не исчезли.

После:

«У тебя не получится»

— попробовали.

После:

«Слишком много о себе думаешь»

— не начали думать о себе меньше.

Пусть хейтеры существуют.

Пусть кричат.

Пусть пишут.

А мы всё равно будем становиться теми, кем хотим стать.

Добро пожаловать в «Хейтерологию».

Пора познакомиться с её обитателями.

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.