

INTRO.....	3
Rozdział 1 - Każdy ma rację w swoim komentarzu.....	12
Rozdział 2 - Hejt jako waluta społeczna	26
Rozdział 3 - Publiczne lincze w wersji 4.0	38
Rozdział 4 - Anonimowość, czyli tania odwaga	45
Rozdział 5 - Hejt jako rozrywka	51
Rozdział 6 - Moralne oburzenie jako narkotyk	57
Rozdział 7 - Dlaczego boli bardziej, niż powinno	63
Rozdział 8 - Ofiara, która też potrafi uderzyć.....	69
Rozdział 9 - Hejt w białych rękawiczkach	75
Rozdział 10 - Algorytm nie ma sumienia	81
Rozdział 11 - Dzieci uczą się szybciej niż myślisz	86
Rozdział 12 - Hejt w pracy, czyli elegancka przemoc	91
Rozdział 13 - Rodzina też potrafi hejtować.....	97
Rozdział 14 - Zazdrość, czyli paliwo premium.....	104
Rozdział 15 - Poczucie wyższości smakuje najlepiej.....	110
Rozdział 16 - Cisza, która też jest przemocą	115
Rozdział 17 - Gdy hejt staje się tożsamością	120
Rozdział 18 - Kultura upokorzenia	125
Rozdział 19 - Hejt polityczny, czyli wojna bez końca	129
Rozdział 20 - Hejt wobec siebie	134
Rozdział 21 - Dlaczego to wciąga bardziej niż chcemy przyznać	138
Rozdział 22 - Hejt jako forma kontroli.....	143
Rozdział 23 - Hejt i pieniądze	148

Rozdział 24 - Normalizacja okrucieństwa	153
Rozdział 25 - Gdy wszyscy są winni, nikt nie jest odpowiedzialny.....	157
Rozdział 26 - Hejt jako sport zespołowy	162
Rozdział 27 - Gdy hejt przestaje być widoczny.....	166
Rozdział 28 - Hejt wobec sukcesu	170
Rozdział 29 - Hejt wobec słabości	174
Rozdział 30 - Gdy hejt staje się tłem życia	178
Rozdział 31 - Hejt a władza	182
Rozdział 32 - Gdy hejt zmienia język.....	186
Rozdział 33 - Hejt jako lustro.....	190
Rozdział 34 - Co zostaje po burzy.....	194
Rozdział 35 - Brutalna prawda.....	198

INTRO

Hejt nie jest emocją.

Hejt jest sportem.

Nie potrzebujesz stadionu.

Nie potrzebujesz sędziego.

Nie potrzebujesz nawet twarzy.

Wystarczy klawiatura. I trochę frustracji.

Najlepiej cudzej.

W świecie, w którym każdy może być kimś, najłatwiej zostać kimś, kto kogoś nienawidzi. To nie wymaga talentu. Nie wymaga wiedzy. Nie wymaga odwagi. Wymaga tylko dostępu do internetu i przekonania, że twoje zdanie jest ważniejsze niż czyjeś życie.

A każdy z nas ma takie momenty.

Nie mów, że nie.

Hejt jest demokratyczny. Równy dla wszystkich. Nie pyta o wykształcenie. Nie sprawdza CV. Nie interesuje go, czy jesteś inteligentny, czy po prostu głośny.

Liczy się jedno.

Czy potrafisz uderzyć w czuły punkt.

W punkt, który zaboli.

W punkt, który zostanie.

Bo hejt to nie krytyka. Krytyka ma treść. Hejt ma cel.
Krytyka mówi: to można zrobić lepiej.
Hejt mówi: ty jesteś gorszy.

I to jest różnica, której nikt już nie rozróżnia.

Wszyscy jesteśmy ofiarami.
Wszyscy jesteśmy sprawcami.

Czasem w odstępie pięciu minut.

Scrollujesz. Widzisz czyjś sukces.
Nowa książka.
Nowy samochód.
Nowe ciało po siłowni.
Nowy związek.
Nowe życie.

I coś w tobie drgnie.

Nie gratulacje.

Coś ciemniejszego.

Małe ukłucie.

Dlaczego on?
Dlaczego ona?
Dlaczego nie ja?

A potem piszesz komentarz.

Niewinny.
Z przymrużeniem oka.

Z ironią.
Z troską.

Z jadem.

- Hejt rzadko zaczyna się od nienawiści, a prawie zawsze od porównania.
- Najgłośniej krzyczą ci, którzy najbardziej boją się, że nikt ich nie słyszy.
- Im bardziej ktoś mówi, że ma dystans, tym szybciej traci go w komentarzach.

Hejt jest tani.

Dlatego jest wszędzie.

Kiedys trzeba było komuś spojrzeć w oczy. Teraz wystarczy ekran. Kiedys trzeba było ponieść konsekwencje. Teraz najwyżej zablokują konto. Kiedys wstyd był publiczny. Dziś publiczne jest tylko oburzenie.

Wstyd został sprywatyzowany.

A oburzenie stało się walutą.

Nie chodzi już o to, kto ma rację. Chodzi o to, kto zbierze więcej reakcji. Kto szybciej odpali lawinę. Kto skuteczniej przyklei komuś etykietę.

Bo hejt uwielbia etykiety.

Łatwiej nienawidzić kategorii niż człowieka.

Gruby.
Głupia.
Boomer.
Julka.
Incels.
Elity.
Wieś.
Miasto.
Lewactwo.
Prawactwo.

Wystarczy słowo.

Resztę dopisze tłum.

Hejt jest zbiorowy. Daje poczucie przynależności. Gdy hejtujesz razem z innymi, czujesz się częścią czegoś większego. Moralnej większości. Obrońców prawdy. Strażników przyzwoitości.

Albo po prostu bandy znudzonych ludzi.

Hejt daje iluzję siły.

Bo kiedy kogoś poniżasz, przez chwilę czujesz się wyżej.

To trwa sekundę.

Ale sekunda wystarczy.

Internet przyspieszył wszystko. Sukces. Upadek. Karierę. Skandal. I hejt. Hejt jest błyskawiczny. Jest natychmiastowy. Jest impulsywny. Nie ma w nim miejsca na refleksję.

Refleksja nie klika się dobrze.

Hejt klika się świetnie.

Algorytmy kochają konflikt. Konflikt generuje ruch. Ruch generuje pieniądze. Pieniądze generują kolejne konflikty.

I tak kręci się karuzela.

Nie jesteś z boku.

Jesteś w środku.

Kiedy udostępniasz.

Kiedy lajkujesz komentarz z jadem.

Kiedy czytasz i myślisz: dobrze mu tak.

Kiedy milczysz, bo nie chcesz być następny.

Hejt to nie tylko słowa. To też cisza.

To też przyglądanie się.

To też popcorn.

- Najbardziej moralne oburzenie często jest najlepiej przebrany z zazdrością.
- Najszybciej potępiamy to, co sami chcielibyśmy zrobić bez konsekwencji.
- Najłatwiej wyśmiać kogoś, kto ma odwagę spróbować.

Nie wszyscy hejtują z nienawiści. Niektórzy hejtują z nudów. Z bezsilności. Z potrzeby bycia widzianym. Z lęku, że świat pędzi, a oni stoją w miejscu.

Hejt jest wentylem.

Ale wentyl, który wypuszcza powietrze z czyjegoś życia.

Czasem dosłownie.

Mówimy: to tylko słowa.

Ale słowa budują światy.

I słowa je niszczą.

Największa ironia?

Hejt często zaczyna się od hasła: mówię tylko prawdę.

Prawda stała się tarczą.

A tarczą łatwo uderzać.

Ta książka nie będzie bronić ofiar. Nie będzie demonizować sprawców. Nie będzie udawać, że hejt to problem kilku trolli w piwnicy. Hejt to nie margines.

Hejt to mainstream.

Hejt jest w komentarzach pod artykułami. W dyskusjach rodzinnych. W pracy. W szkole. W memach. W żartach. W półśmiesiach. W spojrzeniach.

Hejt bywa elegancki.

Ubrany w kulturę.

Uprzejmy.

Z klasą.

Ale nadal jest hejt.

To nie jest książka o złych ludziach.

To książka o nas.

O tym, jak łatwo jest przekroczyć granicę. Jak łatwo wcisnąć enter. Jak łatwo zapomnieć, że po drugiej stronie jest ktoś, kto to przeczyta.

Kto to zapamięta.

Kto to weźmie do siebie.

A potem my też się dziwimy.

Dlaczego ludzie boją się mówić.

Dlaczego nikt nie próbuje.

Dlaczego wszyscy udają.

Dlaczego wszystko jest takie plastikowe.

Bo plastik jest bezpieczny.

Prawdziwe rzeczy można zniszczyć.

Hejt jest młotkiem.

Czasem subtelnym.

Czasem topornym.

Ale zawsze trafia.

Nie będę tu nikogo oszczędzać.

Ani tych, którzy hejtują.
Ani tych, którzy prowokują.
Ani tych, którzy żyją z bycia ofiarą.
Ani tych, którzy budują karierę na byciu kontrowersyjnym.

Bo hejt to system.

Ekosystem.

Gospodarka.

I każdy z nas coś do niego dokłada.

Komentarz.

Uśmiech.

Udostępnienie.

Milczenie.

To będzie książka o mechanizmach. O motywach. O tym, co się dzieje w głowie, zanim palec naciśnie klawisz. O tym, dlaczego łatwiej jest zniszczyć niż zbudować. O tym, jak hejt stał się formą rozrywki.

I jak bardzo nas to wciąga.

Jeśli czytasz to z myślą, że to o innych, to dobrze.

Tak zaczyna każdy.

Jeśli czytasz to z lekkim dyskomfortem, to jeszcze lepiej.

Bo hejt zawsze zaczyna się od czegoś małego.

Od jednego zdania.