

השנאה כתופעה באופן כללי

אין בנמצא הגדרה מדויקת ושלמה לשנאה. משום כך, נקודת פתיחה טיפוסית בספרות על שנאה היא ציטוט הגדרות, המתמקדות באפיונים שונים. למשל, מילון מרים-וובסטר (מהדורה 11, 2004) מגדיר שנאה כ"איבה וסלידה עזה, הנובעת בדרך כלל מפחד, כעס או תחושת פגיעה (injury)". הגדרה זו מציגה את רגשות הפחד או הכעס כנקודת התחלה, אך אינה מתייחסת למקורות הפחד או הכעס או לסיבות שהביאו לרגשות אלה. באשר לפגיעה, בין אם היא פיזית או נפשית, אנו יודעים שהיא איננה גוררת תמיד שנאה (לדוגמה, במקרה של פגיעה הנגרמת על ידי סופת טורנדו). הגדרה זו אינה מתייחסת להיבטים כמו משך הזמן או מידת ההפיכות של רגשות האיבה. סטרנברג וסטרנברג⁸ מצטטים את ההגדרה שנותן מילון ניו וורלד קולג' של וובסטר: לשנאה פירושו "לחוש סלידה חזקה או רצון רע כלפי מישו; לתעב" ו"להרגיש עוינות או רצון להימנע; להירתע מפני". מגבלה אחת ברורה של הגדרה זו ניכרת בעובדה הידועה, ששונאים נוטים במקרים רבים לרדוף ולתקוף את מושא שנאתם, לא להימנע מהם דווקא.

בפרק זה נדון במושג השנאה כשלעצמה על סמך מחקרים בתחומי הפסיכולוגיה והניוירולוגיה. ההקפדה על הבהירות חיונית בניתוח מאפייני השנאה. בדיון שלהלן נשקול את תופעת השנאה משני עברי המתרס: האדם נוטר השנאה, שייקרא להלן "השונא", והאיש הניצב מולו, זה המשמש מטרה לרגשות השנאה, שייקרא להלן "הקרוב" או "מושא השנאה".

תְּרוּמוֹת הַפְּסִיכוֹלוֹגְיָה

מושג השנאה מרתק פסיכולוגים מזה מאות שנים. כפי שציינו בהקדמה, פילוסופים ואנשי מדע בולטים כמו אריסטו, דקרט, דרווין ופרויד ניסו לפתח הגדרה מדויקת לתופעת השנאה, אך בהצלחה מוגבלת.

אריסטו אמר שלשנאה יש שלושה ממדים: היא נטולת כאבים, היא איננה נרפאת על ידי הזמן והיא גורמת לשונא לחתור לחיסול או להשמדת מושא השנאה. אצל דקרט, שנאה גורמת לשונא לסגת ממושא השנאה. הניגוד בין שתי נקודות המבט האלה מעניין. אריסטו רואה את השונא כתוקפן, ואילו דקרט רואה אותו כנסוג. דרווין מתמקד בהיבט שונה לגמרי: שנאה היא בעיניו רגש ייחודי בכך שאינו מלווה בסימני פנים אופייניים לו בעודו מוביל לזעם כלפי מושא השנאה.

פסיכולוגים מודרניים שופכים מעט אור על סיבת השנאה, ומתארים אותה כרגש הנגרם על ידי שיפוט, הרואה את מושא השנאה כרע. במובן זה היא שונה מבוז, היות והאחרון נובע משיפוט הרואה את מושא הבוז כנחות. אחרים חולקים על כך, ורואים בבוז צורה של "שנאה קרה", משום שהוא יכול בקלות לעבור מראיית המושא כנחות לשכנוע שהוא רע אובייקטיבית. בוז הוא צעד ראשון לקראת גינוי; זהו חלק מסוג של דעה קדומה, הטומנת בחובה את זרעי השנאה. בשנאה במלוא מובן המילה השונא מבטא יותר מבוז או סלידה גרידא; הוא מפתח אובססיה כלפי מושא השנאה ומייחל להשמדתו או לחיסולו.

הקשר בין שנאה לכעס ולפחד

היות ושנאה קשורה באופן הדוק לרגשות אחרים, כגון כעס, פחד ואהבה, עלינו להשוות אותה עם רגשות אלה.

פחד כשלעצמו מסווג כתגובת לחימה-או-בריחה, עם דגש על בריחה, במובן שהתגובה האינסטינקטיבית הראשונה של אדם מפוחד היא לנוס על נפשו. אם אין באפשרותו לנוס, הוא ינסה לפייס את יריבו. רק כמפלט אחרון יחליט הפוחד להילחם. לדוגמה, כשאדם נתקל בפורץ חמוש, האינסטינקט הראשון שלו הוא לברוח למקום מבטחים. המפלט האחרון יהיה לנסות לפרוק את הפורץ מנשקו. כך נוהג גם עכבר שנלכד על ידי חתול: קודם כול הוא מנסה להימלט. הוא יעבור ללחימה רק כמפלט אחרון. גם הכעס מסווג כתגובת לחימה-או-בריחה, אך כאן

הדגש הוא על לחימה, ובכך הוא שונה. האדם הכועס אינו בורח; הוא מוכן להילחם ועלול לתקוף את מושא הכעס עוד לפני שהבין מה קרה.

מתברר ששנאה כוללת כעס ופחד גם יחד, בריחה ולחימה כאחת, אך באופן מורכב. שנאה יכולה להתבטא בקשת רחבה של דרכים, החל מכעס וזעם בקצה האחד ועד הימנעות ושתיקה מוחלטת בשני. נוסף על כעס או שתיקה, דרכים אחרות לביטוי שנאה כוללות בוז, צחוק או לעג. לדוגמה, שונא יעדיף להגיב בתוקפנות (עם כעס), אך אם אין זה מתאפשר מסיבות לוגיסטיות או חברתיות, הוא יסתיר את רגשותיו (תגובת בריחה). אבל היעדר תגובה זה הוא רק למראית עין, והוא זמני בלבד. השנאה נכבשת ומצטברת בפנים, עד שהשונא יכול להגיב או לנקום את נקמתו. השנאה משתמשת באסטרטגיה של הימנעות רק כשהיה הכרחית של הדחף לתקוף, כשהיעד הוא חיסול מושא השנאה.

אפשר להבין את הקשר בין שנאה לפחד דרך צפייה בתגובותיהם של אנשים מסוימים לנוכח הימצאות בעלי חיים או חרקים כגון מקקים או עכבישים⁹ בקרבנים: אדם הפוחד מעכבישים מנסה להימנע מהם, וכשהוא נתקל בהם, הוא מנסה לשכנע מישהו אחר לסלק אותם. לעומתו, אדם השונא עכבישים לא ממש פוחד מהם. כשהוא נתקל בהם, הוא מחפש אותם ומנסה להרוג אותם בלי היסוס. יוצא אפוא ששנאה כוללת חלק מן הרגשות השליליים כלפי עכבישים של האיש הפוחד יחד עם התוקפנות של האיש הכועס.

יש עוד אבחנה יסודית בין שנאה לכעס: משך הזמן. הכעס חולף; הוא מתפרץ בזמן מסוים ואחר כך דועך ומתפוגג. מהלך הזמן שלו נתון לצפייה. שנאה, לעומת זאת, מתמשכת ומתקבעת באופן שמתואר לפעמים כפוביה. היא נטמעת בפנים והופכת למעין תגובה אלרגית שמורה בבטן.

שנאה איננה אירציונלית

חשוב לציין שגם אם שנאה נראית לעתים אירציונלית, בהיותה מקור לפעולות סותרות כמו נסיגה ותקיפה, היא בעצם כרוכה בפעילות רציונלית כגון ברירת אפשרויות ואבחנה שכלית. לדוגמה, שנאה איננה תגובה שיטתית לפגיעה או לנזק

שנגרמו לשונא; איננו שונאים בדרך כלל סופה או סערה, גם כשהן גורמות נזק רב, פשוט מפני שאיננו תופסים אותן כישויות מודעות האחראיות למעשיהן. דבר זה נכון גם באשר לילדים קטנים: בדרך כלל הם אינם מהווים מושא לשנאה, משום שהם אינם נתפסים כבני אדם רציונליים האחראים למעשיהם. תפקיד ההיגיון והחשיבה הרציונלית בהיווצרות השנאה מתגלה גם בעובדה שילדים קטנים אינם מסוגלים לשנוא, משום שאין להם היכולת הקוגניטיבית או הבגרות הדרושה כדי לראות אחרים כאחראים מוסרית. ילדים יכולים להגיב בכעס רב, אך זאת איננה שנאה. בהמשך הדרך, כשהם מתבגרים, הם מפתחים את היכולת לשנוא (ראה אחרית דבר). בהקשר זה, שנאה כרוכה באבחנה כשהיא בוחרת את מושאה.

שנאה ואהבה: אלף פנים לשנאה

רוברט וקרין סטרנברג הציגו את תיאוריית הכפילות, המסבירה מדוע לפעמים אהבה הופכת במהירות לשנאה (כמו שקורה רבות בין בעל לאישה).¹⁰ תיאוריה זו קושרת באופן הדוק שנאה עם אהבה. שני החוקרים טוענים שלאהבה, כמו לשנאה, יש שלושה מרכיבים בעלי קשר הדדי. שלושת מרכיבי האהבה הם: אינטימיות, להט רגשי והחלטה/מחויבות. במקביל, שלושת מרכיבי השנאה הם: שלילת אינטימיות (שבאה לידי ביטוי בריחוק, דחייה או סלידה), להט רגשי (המתבטא ברגשות כמו כעס ו/או פחד) והחלטה/מחויבות (המתבטאת את עצמה כביטול/זלזול דרך בוז). תוצאה מעניינת של גישה זו לשנאה היא ששילובים שונים של שלושת מרכיבי השנאה יכולים להסביר את "פניה" השונים של השנאה. למשל, הרשימה של הזוג סטרנברג מונה שבעה טיפוסים של שנאה: קרירה, חמה, קרה, רותחת, תוססת, גועשת ובווערת. אפשר להסביר את כל הטיפוסים השונים האלה באמצעות אחד או יותר משלושת המרכיבים. לשם הדגמה, נציג שלושה טיפוסים שונים: קריר, חם ובווער.

1. **שנאה קרירה** כוללת מרכיב אחד בלבד: שלילת אינטימיות. השונא חווה רק רגשות סלידה, ואינו רוצה כל מגע עם מושא השנאה. השונא מבקש להתרחק ממושא השנאה, ונמנע ממגע עמו. לעתים קרובות נבחין בטיפוס ההתנהגות הזה אחרי חילופי דברים לא נעימים. אין זו צורה קיצונית של שנאה, אך היא יכולה להימשך זמן מה.
2. **שנאה חמה** ממוקמת בקצה השני של הספקטרום, משום שהיא כוללת רק את מרכיב הלהט הרגשי. האיש הלכוד בשנאה חמה חווה רגשות כעס או פחד, ומגיב בבריחה או בתקיפה. לפעמים נבחין בו בורח מהבית במריבות משפחתיות. בתקריות בעבודה הוא יעזוב ממורמר את מקום העבודה ויחזור כעבור זמן מה כדי לבצע מעשה אלימות.
3. **שנאה בווערת** כוללת את כל שלושת המרכיבים: סלידה עם כעס/פחד וביטול/זלזול. זאת הצורה הקיצונית ביותר של השנאה, והיא מלווה בצורך של השונא להרוס את מושא שנאתו. במקרה זה השונא לכוד בשנאה עד שינקום את נקמתו. זה סוג השנאה המאפיין עימותים פוליטיים, אתניים ודתיים המלווים בהתנהגות אלימה.

בני הזוג סטרנברג מצביעים על היבט מעניין של התיאוריה הזאת: סוגים שונים אלה של שנאה אינם מוחלטים, ויכולים לחפוף אלה את אלה ליצירת שילובים נוספים, ובכך להסביר מדוע יש לשנאה אלף פרצופים.

למטרותינו, אפשר לסכם את האפיונים הפסיכולוגיים האלה של השנאה כדלקמן: שנאה היא ביסודה תגובה לאירוע כלשהו בעבר שנתפס כפוגע. היא לא נוצרת בחלל ריק או בהיעדר מגע קודם עם אדם (אפילו אם המגע הוא דרך צד שלישי). כשהשונא משתף ברגשותיו, הם נשמעים כך: "קיבלתי יחס לא הוגן! פגעו בי בלי סיבה!" השונא מצדיק אפוא את רגשותיו, בכך שהוא רואה את עצמו כקרוב ומציג את עצמו ככזה.

באופן מוזר, שנאה יכולה להתעורר גם כתגובה לפגיעה צפויה, היכולה להיות או לא להיות אמיתית. מה שקובע זה רק התפיסה או האמונה שהדבר עלול להתרחש בזמן כלשהו בעתיד. אמונה זו מספיקה כדי ליצור שנאה, אפילו אם אין היא מבוססת. אפילו כשאין היא נראית לעין, יש לשנאה תוצאות: יחסו של השונא נקמני או רווי טינה. לכל הפחות, הגישה לא ידידותית או מסתייגת. בכללות, השונא מרגיש דחף לחסל או אף להשמיד את מושא שנאתו. רגש השנאה נוטה

להתמשך, ונחשב מתכונת רגשית יציבה. לשנאה יש כוח עמידה, והיא לא נעלמת אחרי התקרית. לפי מחברים מסוימים, היא עלולה אפילו להיות חשוכת מרפא.

תרומות הניירו-ביולוגיה

כמה מושגים מתחום הניירו-ביולוגיה מועילים להבנת מקצת המנגנונים והביטויים של השנאה.¹¹ הערוצים האנטומיים והתפקודיים של הרגשות האנושיים הם נושאים מורכבים מעבר להיקף הניתוח הנוכחי. רעיון פשוט אך מועיל אחד, המשמש בחקר השנאה, הוא חלוקה סכמטית של המערכת העצבית שלנו לשני מרכיבים: מערכת העצבים הפרימיטיבית (הקשורה לחלק הפנימי של המוח) והמערכת העצבית המתקדמת (הקשורה לקליפת המוח). במערכת העצבים הפרימיטיבית אבר אחד מעניין במיוחד בהקשר שלנו, האמיגדלה, אחראי לכמה רגשות ומניעים רגשיים – במיוחד שנאה, כעס, פחד, שמחה ואהבה – ופועל לקידום הישרדותנו באמצעות חיבוריו למערכות החושיות.¹² מידע המתקבל על ידי החושים עובר סריקה והערכה מהירה לגילוי סימני איום או כאב. אם נתפס סימן כזה, הוא מפעיל תגובה עוד לפני שאנו מסוגלים להבין מה קורה. תגובה לכך תהיה השתופפות, התחמקות, קפיצה או צרחה לנוכח סכנה או איום. אלה נקראות תגובות הפרה-מודע.

אפשר להמחיש במעבדה את תפקיד "המשגיח" של האמיגדלה אצל בעלי חיים שיש להם אויבים טבעיים (עכברים מול חתולים או חתולים מול כלבים), משום שהם מאבדים את התנהגותם התוקפנית כשמסירים ממוחם את האמיגדלה. דימוי מועיל המתמצת את פעילותה של מערכת העצבים הפרימיטיבית נשען על משפחת הזוחלים: הוא נקרא לעתים "הזוחל שבפנים", משום שזוחלים חשים רק כאב והנאה, פועלים מתוך אינסטינקט ומגלים בכליות התנהגות טריטוריאלית ולא חברתית (הם לא מתקשרים עם בני מינם, ובדרך כלל אינם דואגים לצאצאיהם).

11 Dozier, *Why We Hate*, 17, 57, 65.

12 R.J. Dolan, "The Human Amygdala and Orbital Prefrontal Cortex in Behavioural Regulation", in *Mental Processes in the Human Brain*, ed. Jon Driver et al. (New York: Oxford University Press, 2008), 49-68; Frith, *Making Up the Mind*, 46-47, 78-177.

מערכת העצבים המתקדמת אחראית למרבית יכולותינו המתקדמות (מודעות עצמית והכרה) ומסוגלת לתפקודים מתוחכמים כגון פירוש, המשגה ומתן משמעות. היא מאפשרת לנו לחשוב, להתבונן, להגות ולחזות את העתיד. חשובה במיוחד בהקשר שלנו העובדה שהיא אחראית ליכולת האמפתיה, דהיינו לרגשות השתתפות ואהדה כלפי אחרים.¹³ מערכת העצבים הפרימיטיבית ומערכת העצבים המתקדמת מתקשרות ביניהן ונוטות להתחרות על השליטה במחשבותינו, ברגשותינו ובהתנהגותנו. האמיגדלה אוגרת את המידע שהיא מקבלת ממערכות החושים, ומסווגת אותו בדרך פרימיטיבית (חיובי – שלילי) קשה לשינוי. לעומת זאת, ההערכות והשיפוטיות הרגשיים של מערכת העצבים המתקדמת מופשטים יותר, ומסוגלים להשתנות כשמתקבל מידע חדש, ועל כן פתוחים יותר לחשיבה תבונית.

שנאה ומערכת העצבים הפרימיטיבית

שנאה קשורה למערכת העצבים הפרימיטיבית בהיותה מתוכנתת לעזור לאדם להימנע מאיומים על הישרדותו. הקשר הזה חיוני להבנת טבעה של השנאה. למערכת העצבים הפרימיטיבית יש ארבעה אפיונים רלוונטיים לשנאה:

1. מערכת העצבים הפרימיטיבית מכתיבה תגובות על סמך תחושת חוסר ביטחון. בשל חוסר הביטחון, גירויים קטנים כמו ביקורת, בדיחה או אפילו הבעת פנים, יכולים להפעיל תגובת שנאה משום שהם נתפסים (לעתים קרובות שלא בצדק) כצורה של תוקפנות. מקבל הגירוי מרגיש מותקף ולכוד, ומשחרר תגובה של מערכת העצבים הפרימיטיבית. לא משנה אם הביקורת נועדה להיות בונה; סף חוסר הביטחון הנמוך של המקבל יגרום לה להתפס כתקיפה.

תרחיש 1.1: הצלחת המלאה

התרחיש הבא מתרחש באירוע חברתי שהאוכל מוגש בו במזנון. ראובן ניגש למזנון

13 Marcello Spinella, "Prefrontal Substrates of Empathy: Psychometric Evidence in a Community Sample", *Biological Psychiatry* 70, no. 3 (December 2005): 81-175; Frith, *Making Up the Mind*, 50-149.

למלא את צלחתו, וחוזר להצטרף לאשתו בשולחן שלהם. שמעון רואה את צלחתו המלאה של ראובן ואומר לו, "ראובן, אתה ודאי רעב!" ראובן, הסובל מהשמנת יתר, אינו רואה את ההערה בעין יפה, וניכר עליו שהוא נפגע: הוא משיב לשמעון מבט נוקב בלי לומר דבר, וחוזר לשולחנו כשהוא ממלמל לאשתו, "איך הוא מרשה לעצמו להעיר לי על הצלחת שלי? למה הוא חושב את עצמו? מאז שבתו נישאה לבנו של הרב, הוא חושב שיש לו זכות לשפוט כל אחד!" אשתו משיבה, "לא! אני חושבת שמאז שהוא ואשתו קנו את הבית החדש שלהם, הם חושבים שהם טובים יותר מכולם".

שיחה מסוג זה שווה ניתוח. ראובן לא השיב כלל להערותו של שמעון, שהתייחסה להיותו ודאי רעב או, במשתמע, לכמות האוכל בצלחתו. ראובן לא הביא לרגע בחשבון שההערה היא אולי דרך לקשור שיחת חולין אקראית או לומר משהו מבודח ברוח טובה. ראובן תפס את ההערה כמתקפה. הוא הרגיש נבוך וערער על זכותו של שמעון לומר את מה שאמר. זאת דוגמה מובהקת לתגובה של מערכת העצבים הפרימיטיבית, הנובעת מחוסר הביטחון של ראובן סביב נטייתו לאכול יותר מדי.

2. מערכת העצבים הפרימיטיבית רואה סיבתיות היכן שיש רק זיקה אסוציאטיבית. בתרחיש 1.1 שלעיל, קשר ראובן את הערתו של שמעון ביחס לצלחת עם משהו לא קשור לגמרי, מעמדו החברתי החדש של שמעון בעקבות נישואי בתו לבנו של הרב, עניין שכולו פרי דמיונו של ראובן. אשתו של ראובן קשרה זאת עם טינתה על כך ששמעון קנה בית חדש. שתי התגובות האלה הן מקרים ברורים של סיבתיות מפוברקת או שאינה במקומה. נוסף על כך, תגובתה של אשתו היא מקרה של שנאה מכוח סמיכות (ראה פרק 8).

3. מערכת העצבים הפרימיטיבית חושבת בקטגוריות רחבות. בתרחיש 1.1 הפך שמעון בעיני ראובן ברגע אחד מטוב לרע, בלי כל גוונים של אפור, בלי דרגות ביניים. לא הייתה מחשבה לאפשר לשמעון ליהנות מהספק, שום מקום לפרשנות חלופית ושום הבדלה בין תכונותיו הטובות והרעות של שמעון. ביטול כל התפיסות והגישות האנליטיות האלה הוא מה שמאפשר למערכת העצבים הפרימיטיבית להגיב תגובות מהירות כשאדם מרגיש מאוים. בניורו-ביולוגיה נוהגים לתת דוגמה קלאסית: מרגע שאדם הוכש על ידי נחש, מערכת העצבים הפרימיטיבית שלו מסמנת נחשים כאיום כדי לעזור לו להימנע מתקריות כאלה בעתיד. כדי להיות יעילה, היא עושה זאת בלי הבדלה, ואוגרת את המידע בלי תנאים במאגר הנתונים

שלה. היות והיא חושבת רק בסטריאוטיפים רחבים, בהזדמנות הבאה האדם יגיב בדרך הזאת כלפי כל נחש, בין אם הוא ארסי ובין אם לא. השכל הרציונלי אינו מסוגל להתערב בתגובה הזאת גם במועד מאוחר יותר.

4. מערכת העצבים הפרימיטיבית מתקבעת על העבר ומתנגדת מאוד לשינוי. מרגע שסימנה משהו כאיום, תפיסת הסכנה נותרת בעינה. כך קורה שכל כאב שנגרם בעבר נשאר חי ומוחשי כאילו קרה זה עתה. השונא לא שוכח לעולם את המילים שפגעו בו, לא משנה כמה זמן עבר מאז.

תרחיש 1.2: שמלת הכלולות

המקרה אירע בערב חתונתם של אבי ושרה. כששרה יצאה מחדרה לבושה בשמלת הכלה שלה, ראתה אותה חמותה (אמו של אבי) והעירה משהו בנוגע לאורך השמלה. שרה השיבה לה מבט פגוע. כעבור עשרים שנה המשפחה מארגנת חגיגה לכבוד יום הולדתה השבעים של החותנת. אבי ושרה משוחחים בבית לפני היציאה למסיבה, ואבי הנרגז אינו מצליח להבין איך שרה יכולה לצטט מילה במילה את הערתה של אמו עשרים שנה קודם לכן, ואילו בחייהם היומיים היא מרבה לאבד מפתחות ולשכוח מילות קוד ופגישות.

אבי נפגע מכך ששרה זכרה הערה שלילית. הוא לא הבין ששרה לא התאמצה במיוחד לזכור את התקרית בת עשרים השנים. מערכת העצבים הפרימיטיבית שלה צילמה במדויק את כל פרטי האירוע ושימרה אותו חי כל הזמן, פשוט משום שפירשה את ההערה כפוגעת.

באופן דומה, בתרחיש 1.1 ראובן לא שכח מעולם את המילים שאמר שמעון, ומאותו יום ואילך התנהג כלפי שמעון בריחוק ונמנע מלדבר אתו.

השלכות תפקידה של מערכת העצבים הפרימיטיבית על השנאה

בשל תפקידה החשוב בהישרדות ובהתרבות, מערכת העצבים הפרימיטיבית מתפקדת כמערכת אזעקה המגנה על צרכינו הרגשיים, כולל פגיעויות למיניהן וחוסר ביטחון פנימי. לפני שהוא מגיב בשנאה, אדם מרגיש תחילה מאוים ולכוד.

אבל מרגע שזה קורה, השנאה נוטה לסף תגובה נמוך, כלומר מופעלת בקלות. לכך יש השלכות חמורות על שני ממדי המפתח של השנאה: התעוררות ותוצאותיה. מצד אחד, שנאה יכולה להתעורר במהירות רבה, אפילו מסיבות פעוטות. מצד שני, היא בת־קיימא לאורך זמן והופכת את השונא לאדם נקמני, המאבד את תחושת האמפטיה כלפי קרבן השנאה. התוצאה היא פער חסר פרופורציה בין סיבות השנאה לתוצאותיה.

סיכום

אנו מבינים כעת ששנאה היא רגש אנושי בסיסי, שנועד לשרת תפקודים מועילים, כמו למשל לסייע לנו להימנע מאיומים על הישרדותנו. על סמך מדעי הפסיכולוגיה והנוירו-ביולוגיה בודדנו את מאפייני המפתח הבאים: (1) שנאה היא ביסודה תגובה – בדרך כלל תגובת יתר – המופיעה כשאדם מרגיש מאוים או לכוד. (2) יש לה סף תגובה נמוך והיא יכולה להיות מופעלת על ידי גירוי ממשי או מדומיין. (3) השונא עושה הכללות בשיפוטי, ומבלבל קישורים אסוציאטיביים עם סיבתיות באופן הקושר מידע לא רלוונטי להופעת השנאה. (4) השונא מתייחס למטרתו בגישה נקמנית, רוויית טינה. (5) ברגע ששנאה מתפתחת, היא לא נעלמת. אי אפשר פשוט לבטל או לכבות אותה.

מצוידים ברקע הזה על תופעת השנאה באופן כללי, אנו יכולים לגשת לנושא השנאה בקרב יהודים, ובמיוחד לשנאת החינם.¹⁴

14 קורא המעוניין לקרוא רק על שיטות למניעת מקרי שנאה או לתיקונם יכול לעבור לפרקים 9 ו-10.