

היגדים שעולים ממחקר על ציניות

- **השליליות ייאוש שבציניות**
 - אין לציני אמון באנשים
 - הציני חושב ש: "אי אפשר לשנות אנשים"
- **הומור לכאורה**
 - הציניים חושבים שציניות זה הומור, שנינות. אלא שיש הומור אחר גם. של לצחוק על עצמך. או על החיים.
- **ריחוק שמייצרת**
 - ציניות נתפסת על ידי אחרים כ: יהירות, סנוביות, שיפוטיות, חוסר טאקט
 - ציניות זה **תוקפנות** כתוצאה מהגנה. זה משהו אכזרי באיצטלה של הומור
- **זו חרדה מאינטימיות**
 - זה מחפה על כישורים רגשיים נחותים
 - זה מתפתח בגיל צעיר מחווית דחייה
 - זו תפיסת עולם הישרדותית
 - זו אלימות מילולית
 - זה אדם לא נגיש
- **זה אופי?**
 - אנשים ציניים מגדירים אחרי זמן שזה "אופי" שלהם וזה לא נכון. אפשר בקלות להיגמל קצת מזה
- **ציניות - בזוגיות**
 - ציניות מקפיאה מערכות יחסים
 - זה קור רגשי
 - זה מרחב שיפוטי וביקורתי במקום מרחב אוהב
 - היא מצננת התלהבות
 - ציניות מכבה בני זוג ומקטינה אותם

• **הפתרון להפחתת ציניות?**

- לסמן להרים יד "הנה ציניות" כשהיא מגיעה: "הנה אחי. רואה?
נפלנו שוב ..."