

[Home](#) > [Thema's](#) > [Persoonlijkheid](#) > Ben je vaak cynisch? Waarom cynisme nergens goed voor is

Ben je vaak cynisch? Waarom cynisme nergens goed voor is

Geschreven door
Esther Ruijters

Beeld: Klaus Vedfelt

Opslaan

leestijd 3 minuten

Wetenschap 04 juli 2026

Bridget Jones maakt haar entree bij het jaarlijkse *Turkey Curry Buffet* van vrienden van haar ouders. Daar wordt ze gekoppeld aan Mark Darcy. Hij neemt haar minzaam op en loopt vervolgens naar zijn moeder: *'Mother, I don't need a blind date. Particularly not with some verbally old spinster who smokes like a chimney, drinks like a fish and dresses like her mother.'*

[Meer lezen van Psychologie Magazine?](#)

Stel ons dan in als vertrouwde bron op Google

[instellen →](#)

Mark blijft de rest van de film minzaam kijken. Hij wantrouwt anderen, gaat uit van slechte intenties van Bridget's scharrel (oké, daar blijkt hij gelijk in te krijgen) en durft zich niet open te stellen. Mensen die cynisch zijn geloven dat alle mensen handelen vanuit eigengewin en oneerlijk zijn of liegen om hun doelen te bereiken.

Cynici liegen vaker

Cynici zoals Mark Darcy hebben daar niet alleen zelf last van, maar zijn met hun cynisme ook anderen tot last. [Promotieonderzoek](#) van Teodora Spiridonova van de Universiteit van Tilburg toont nu namelijk aan dat mensen die hoog scoren op cynisme ook zélf bereid zijn anderen te benadelen voor eigen gewin, bijvoorbeeld door liegen.

Uit eerder onderzoek was al bekend dat cynici een slechtere fysieke en mentale gezondheid hebben, mindere succesvolle loopbanen en slechtere relaties. Zo zorgt de kritische en afstandelijke houding van Mark Darcy ervoor dat Bridget denkt dat hij haar niet leuk vindt, waardoor ze afstand neemt.

Cynici zijn slechtere leiders

Uit het onderzoek van Spiridonova blijkt nu ook dat mensen cynische leiders minder snel aannemen voor een managersfunctie, omdat zij onvoldoende in staat zouden zijn om positief gedrag te inspireren.

Gelukkig zijn er volgens [Jamil Zaki](#), professor aan Stanford University, [manieren om minder cynisch te worden](#) en meer vertrouwen te krijgen in de goedheid van de mens. Zoals eigen opvattingen kritisch onder de loep nemen, negatieve aannames over anderen corrigeren en leren dat ook zij goede bedoeling hebben.

Hoe word je minder cynisch?

Door in kleine stapjes kwetsbare informatie van zichzelf te delen, leren cynici dat openheid tonen veilig en lonend kan zijn. Door dit vaker te doen, wordt hun band met anderen beter en maakt cynisme plaats voor vertrouwen en veiligheid. Tot slot geeft Zaki de tip om frustratie om te zetten in nieuwsgierigheid en [empathie](#).

Een advies voor de niet-cynici, ofwel de Bridget Jonesen onder ons: help die cynicus en laat de goedheid in de mens zien. Glimlach vriendelijk naar mensen op straat, maak een praatje met vreemden in de trein en luister oprecht nieuwsgierig naar die kennis met een andere politieke overtuiging. Wie weet zegt hij dan ooit wel tegen je: *'I like you. Very much. Just as you are.'*

Lees ook: [Durf te voelen: zo neem je de regie over je emoties in 4 stappen](#)

Meer lezen over dit thema?

Persoonlijkheid

Of [bekijk alle thema's](#)

Opslaan



Geschreven door

Esther Ruijters

Esther Ruijters is journalist en GZ-psycholoog.

[Meer over deze auteur](#)