



LÁSKA A VZTAHY 16. 06. 2022

## Jak v muži poznat nice guy syndrom aneb „Hodný chlap“ ve vztazích

Nice guy syndrom odráží milého, hodného a případně i pohledného muže, který svými vlastnostmi na ženu umí velmi zapůsobit. Jenže! Za touto rádoby maskou se může skrývat daleko víc, než by se ve skutečnosti mohlo zdát. Takoví pánové svou laskavost častokrát vyzdvihují do nebes a kritizují údajnou hrubost cizích mužů. A co je důležité - vykazují narcistické znaky osobnosti, což může budoucí partnerský vztah velmi komplikovat.

V našich končinách můžeme nice guy syndrom velmi jednoduše a hovorově nazvat **syndromem hodného chlapa**. Natrefit na něj může dáma při seznamování kdykoliv během svého života. Charakterizovaný je určitým typem chování a my vám nyní prozradíme, jak ho odhalit (**pánové nyní prominou, jistě nachystáme i článek o ženách, který bude řešit podobné spojitosti**).

# Nice guy syndrom v podobách přehnané sebelásky a osobního vyzdvihování

Žena by měla na prvním rande zbystřit, pokud její mužský objekt zájmu **bude hovořit především o své vlastní osobě a začne vyzdvihovat svou laskavost**. Má zkrátka potřebu neustále se veřejně přesvědčovat o tom, že je nejdokonalejší, nejlepší, nejmilejší a nikdo jiný jej nemůže předčít těmito superlativy. A v této souvislosti nezapomene podotknout, že ostatní muže ve svém okolí vlastně zardil, protože nejsou dost dobří pro ženský svět. Možná také zmíní myšlenku, že bez mužů by ženám v podstatě bylo líp, protože jsou to hrubiáni. Vnímejte tedy na známky narušeného sebevědomí i narcisismu, který je pro nice guy syndrom typický!

## Emoční nestabilita je pro nice guy syndrom také typická

Váš „pan Dokonalý“ se může tvářit na první pohled sebevědomě, mile i vyrovnaně, ovšem skutečnost může být u muže s nice guy syndromem velmi odlišná. Reálně **bývá nestabilní emočně**, což můžete vysledovat tehdy, pakliže „pana Dokonalého“ **odmítnete z jakýchkoliv důvodů** (nerozumíte si s ním, něco se vám na něm nelíbí a podobně). Zpravidla to vnímá jako velkou životní křivdu a bude vás obviňovat, protože jeho přeci NIKDO ODMÍTNOUT NEMŮŽE.



## Další znaky nice guy syndromu

Abyste více pronikli do problematiky nice guy syndromu, představíme vám několik dalších znaků chování, podle kterých poznáte, že to zřejmě „s hodným chlapem“ nebude lehké:

- **Muž s nice guy syndromem rád sbírá body, aby následně mohl svých dobrých skutků využít ve vlastní prospěch.** Dělá tedy všechno pro ženu ze zistných důvodů.
- **Pro syndrom hodného chlapa je také typické nepochopení ženské nedůvěřivosti.** Tu berou tito muži jako osobní porážku nebo snad selhání. Přitom nedůvěra může být ochranným mechanismem zejména ze začátku vztahu.
- **Nice guy syndrom je také charakterizován obavami z ponížení, ztráty místa na výsluní.** Proto se takový chlap častokrát vyhýbá výměně názorů anebo konfrontaci, protože by se mohl stát tím, co nesplňuje očekávání. Z jeho úst raději vyplyne věta typu: „Cokoliv chceš.“, jen aby nemusel nic řešit a nebyl ohrožen.

Dále by si žena u muže s nice guy syndromem měla dát pozor na **manipulativní chování**. Tlakem na emoce dokáže nasměrovat protějšek přesně tam, kde ho potřebuje mít. A v neposlední řadě může být dáma konfrontována i s pasivně-agresivním přístupem.

## Co muži s nice guy syndromem říkají ženám nejčastěji?

A na závěr si pojdme říct, jakými výroky jsou pánové s nice guy syndromem typičtí. **Říkají například věty tohoto rázu:** „Hodní muži nikdy nedostanou šanci, protože ženy mají radši ty drsné a špatné.“, „Byl jsem na tebe hodný, něco mi tedy dlužíš.“, „Jsem hodný, vid', že jsem tě vzal za zábavou? To by nikdo jiný neudělal.“, „Nikoho lepšího by sis stejně nenašla.“

## Okénko pro muže: Myslíte si, že se vás týká nice guy syndrom? Můžete se kdykoliv změnit!

Cesty k normálnímu štěstí s partnerkou existují. **Jen je potřeba nice guy syndrom vystrnadit ze svého života.** K tomu potřebujete nejprve znát typy chování, které jej specifikují – podle toho poznáte, zda jste skutečně ovlivněni syndromem hodného chlapa. Druhým krokem je **přiznání si, že se vás to týká** a jde o vážný [emoční problém](#), který vyřešíte jedinečně vy. Třetím krokem je uvědomění si, že [nemůžete všem vyhovět](#). Přestaňte tedy popírat sami sebe a mějte vlastní názory, bez ohledu na to, co řekne druhá strana – to posílí vaše [sebevědomí](#) i sebehodnotu. **Být sám sebou je největší výhra.** Změňte svůj život a naučte se také chybovat. To vás posune v životě velký kus kupředu.

Autor článku: [Iveta Reinisch](#)