Narsisme

Inleiding

Die term narsisme (of narsissism) is ‘n persoonlikheidsafwyking of geestesversteuring en is afkomstig uit die Griekse mitologie en word verwys na ’n aantreklike jong man, Narsissus, wat verlief geraak het op die weerkaatsing van sy eie beeld in ’n poel water. Hy het geleidelik weggekwyn en uiteindelik verander in die blommetjie wat steeds sy naam dra.

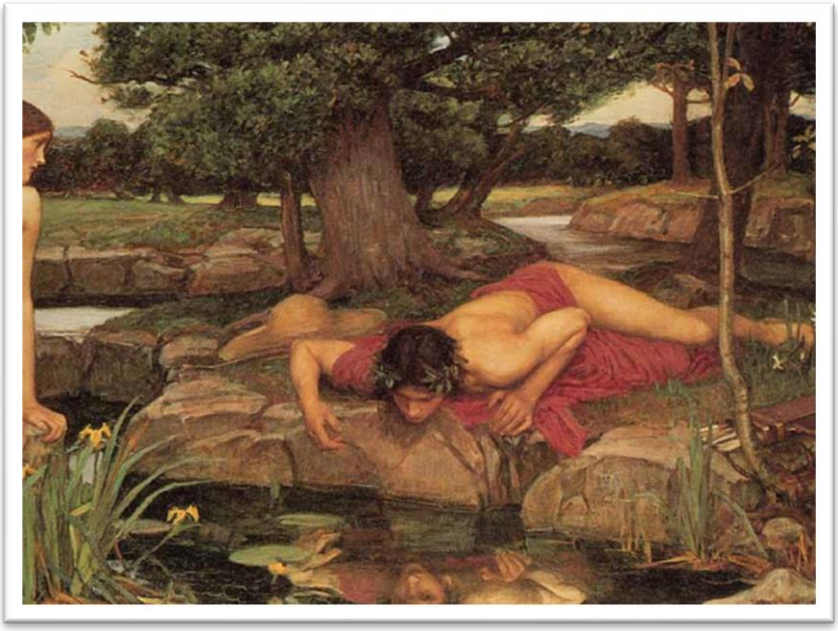
Vandag word die term inderdaad gebruik om te verwys na iemand wat met homself behep is, min vir ander omgee en ’n oordrewe idee van sy eie goeie hoedanighede het.

Alhoewel ons almal iemand met hierdie karaktertrekke ken, kan nie alle egoïstiese persone noodwendig as narsiste geëtiketteer word nie. Narsisme is vir die eerste keer in 1898 geïdentifiseer.

Oorsprong van die woord Narsis

Die Griekse mite oor Narsissus gaan so:

Narsissus was baie bekend vir sy skoonheid en almal was baie lief vir hom. Hy was so aantreklik dat hy 'n spies moes ronddra om die meisies weg te hou.



Daar was egter niemand aan wie hy sy liefde wou teruggee nie.

Eendag het Narsissus by 'n poel water verbygeloop en wou 'n bietjie water drink. Sy eie weerkaatsing het hom betower en hy het verlief geraak op homself. Hy het vir die res van sy lewe na homself gestaar. Hy is verswelg in sy eie begeerte en kon nie wegkom van sy eie beeld af nie. Elke keer wanneer hy homself wil soen, vervaag sy beeld. Hy het geleidelik begin wegkwyn en hy was baie ontevrede daaroor.

Nemesis, die godin van die wraak het die pragtige Narsissus veroordeel omdat hy verlief geraak het op sy eie refleksie en te trots was om enige van sy bewonderaars lief te hê. Sy het hom die god van ydelheid genoem.

Narsissus was baie bedruk en bedroef en pleeg selfmoord met sy swaard. Hy val in in die water en verander in ‘n pragtige blom, die Daffodil, of Narsisblom.

Ons word gewaarsku teen oormatige selfliefde en ook om nie in die strik van ydelheid of selfaanbidding te trap nie. Ons kan ook nie rondgaan en dink ons is alles nie.

Daffodil Narsissus flower

BESKRYWING VAN 'N NARSIS

Patologiese narsisme word beskou as 'n ernstige persoonlikheidsversteuring en disfunksie.

'n Narsis is 'n egosentriese persoon met 'n oormatige bewondering vir homself, sy liggaamlike voorkoms en vir sy gawes en eienskappe. Hy is by uitstek 'n selfgesentreerde en trotse persoon. Dit is so erg dat 'n narsis nie 'n gelukkige lewe kan lei nie. Hy het geen empatie met ander se behoeftes en gevoelens. Hy beskou homself as spesiaal en met meer regte as ander, toon 'n groot gebrek aan empatie en glo dat hy beter is as ander.

EIENSKAPPE VAN 'N NARSIS

1. **Hulle projekteer 'n beeld van meerderwaardigheid**

   'n Uitstaande kenmerk van Narsiste is dat hulle oordrewe selfbeeld en oordrewe gevoelens van meerderwaardigheid het en poog om 'n perfekte beeld van hulself weer te gee. Hulle hou daarvan om gesond en gewild voor te kom. hulle is dikwels materialisties, wil graag belangrik wees en soek voortdurend aandag. Hulle het so 'n groot mate van selfwaarde dat hulle dink hulle is beter as ander mense, terwyl hulle eintlik 'n kwesbare selfbeeld het. Hulle omring hulleself met mense wat minderwaardig is om hulle doelwitte te bereik en hou nie daarvan om oorheers te word nie. Hulle beny ander en glo ander mense beny hulle.

2. **Wil bewonder word**

   Omdat hulle so uitermatig baie van hulself dink word die afwyking gekenmerk deurdat hulle bewonder wil word. hulle is voortdurend besig om die aandag op hulle self te plaas deur altyd oor homself te praat en verwag dat ander sy hoër status sal besef.

   Hy glo hy is verhewe bo ander en kan net tyd spandeer met mense wat ewe belangrik of spesiaal is as hy. Hy is ook baie krities teenoor ander mense en kyk neer op hulle want hulle gevoel hulle is nie belangrik genoeg nie.

   Hy verwag spesiale gunste, gebruik mense om te kry wat hulle wil hê en doen aan ander mense net wat hulle wil.

   Narsiste se opgeblaasde ego veroorsaak swak lang termyn interpersoonlike verhoudings. In liefdesverhoudings is die narsis uitbuitend en breek gereeld die verhouding, want niemand is goed genoeg vir 'n narsistiese persoon nie, daarom het hulle gewoonlik nie stabiele en blywende verhoudings nie.

   Hy oordryf sy eie prestasies en talente en verwag om as superieur beskou te word, sonder dat hulle superieure eienskappe het.

   Sy oormatige gevoel van selfbelangrikheid veroorsaak dat hy sy prestasies en talente oordryf sonder dat hy dit werklik verdien.

   Narsiste sal onberispelik aantrek al moet hulle hul eie behoeftes prysgee.

   Klein fisiese gebreke veroorsaak dat hy oorreageer en daarom is hy gewoonlik baie versigtig met sy voorkoms, terwyl hy deurlopend aandag skenk aan sy klere, sy kapsel en sy voorkoms in die algemeen, want dit is 'n ydelheid.

3. **Selfgesentreerd en het 'n gebrek aan empatie.**

   Narsiste ontbreek die vermoë om empatie te hê met ander se gevoelens of begeertes. Hierdie eienskap is nie baie maklik vir ander mense om raak te sien nie, aangesien empatie vir hulle eie voordeel aangewend kan word.

   Die gebrek aan empatie met ander mense veroorsaak 'n onwillig om ander mense se gevoelens of behoeftes te erken of daarmee te identifiseer.

   Hulle eien hulle dinge toe en toon 'n grootheidswaan in hul menings en gedrag.

4. Is afgunstig en jaloers

Hulle is afgunstig of glo dat ander jaloers op hulle is. Toon arrogante, opdringerige en hoogmoedige gedrag.

5. Hulle wil die beste in alles wees

Narsiste is nie nederige mense nie en is geneig om baie hoë doelwitte te hê, want hulle wil graag uitstaan. Hulle gaan na die beste dokter toe, besoek die beste haarkapper, die beste restaurant, ens. Nie omdat hulle dit van beter gehalte beskou nie, maar om daaroor te spog. Sosiale netwerke speel 'n baie belangrike rol, want dit word versprei sodat almal daarvan weet.

6. Hulle gee 'n goeie eerste indruk

Eerste indrukke bepaal die vertroue en kontak wat ons met 'n persoon kan hê. Vir die narsis is eerste indrukke baie belangrik. Alhoewel hulle later hul ware persoonlikheid wys, is die eerste oomblikke van 'n verhouding soet en liefdevol. Met verloop van tyd verdwyn hierdie liefdevolle mens.

7. Hulle aanvaar nie kritiek nie

Niemand hou daarvan om kritiek te ontvang nie, maar soms is dit konstruktief en nuttig vir die ontvanger. Narsiste raak verdedigend en selfs aggresief wanneer hulle kritiek ontvang, moontlik omdat hulle voel hul brose ego word bedreig. Omdat hulle nie kritiek kan hanteer nie probeer hulle opmaak vir hul innerlike kwesbaarheid deur ander te verkleineer en af te kraak. Kommentaar en kritiek op ander mense kan venynig wees in 'n poging om hul eiewaarde te bevestig.

8. Hulle dink hulle weet alles en kan kompromieloos wees

Narsiste kan onversetlik wees en moet wys dat hulle alles weet en is altyd reg. Alhoewel hul eerste indrukke soetsappige is, is hulle nie verdraagsaam teenoor ander mense nie.

9. Hulle neem nie die behoeftes van ander in ag nie

Agv hulle gebrek aan empatie dink hulle net aan hulleself. hulle fokus slegs op hulle eie behoeftes en gee nie maklik toe aan ander se behoeftes nie.

10. Hulle beskou narsisme as iets positiefs

Sommige studies toon dat alhoewel baie van die bevolking van mening is dat narsisme glad nie goed is nie, beskou narsiste dat om hierdie persoonlikheidseienskap te hê as positief en gee nie om dat mense dink dat narsisme nie goed is nie. Dit dui daarop dat hulle glad nie twyfel om hulself as kranig of arrogant te beskryf nie.

11. Hulle glo dat die wêreld om hulle draai

Omdat Narsiste glo ook dat die wêreld om hulle draai is hulle nie besorg oor die gevoelens van ander nie. Alle aandag is op hulself gerig. Alhoewel hulle eerste indruk warm lyk, is hulle eintlik ongevoelig.

12. Fanaties

Hulle is behep met fanatiese gedagtes van groot sukses en aantreklikheid, mag en intelligensie. Hulle het 'n onrealistiese verwagtings om spesiaal behandel te word en stel onrealistiese doele vir hulself. Hulle buit ander uit om hul doele te bereik en voel maklik seergemaak of verwerp en kom emosieloos voor.

NARSISME WORD IN 5 GROEPE VERDEEL

1. Openlik
2. Geheim
3. Kwaadaardig
4. Antagoniste, en
5. Gemeenskaplike Narsisme

KAN EK SELF 'N NARSIS DIAGNOSEER?

Enige geestesgesondheidsversteurings kan slegs deur gelisensieerde gesondheidswerkers gediagnoseer word. Maar ek kan wel aan iemand se houding sien dat daar groot fout is. Dan kan ek 'n toets doen en agterkom of iemand narsistiese eienskappe het of nie.

WAT SÊ WIKIPEDIA OOR NARSISME

Narsistiese persoonlikheidsteuring (NPS) is ’n persoonlikheidsteuring waar ’n persoon ’n obsessie het oor sy toereikendheid, mag, aansien en ydelheid. hulle is nie in staat is om die vernietigende uitwerking daarvan op hulself en ander te sien nie.

Na raming ly sowat 1% van mense aan die geestesteuring. Die term is 1968 geskep; dit is voorheen megalomanie genoem.

Megalomanie is die oortuiging dat jy kragtiger en belangriker is as wat jy werklik is. Sinonieme vir megalomania sluit in: selfbelang, verwaandheid, egoïsme, grootheidswaan, ens.

IS EK IN ‘N VERHOUDING MET ‘N NARSIS?

Is die volgende waar in my lewe?

- Ek weet nie wat hy wil hê nie.
- Ek voel ondergeskik aan hom.
- Ek bevraagteken my werklikheid.
- Ek vra die heeltyd verskoning.
- Hy lees my te goed.
- Ek is bang vir hom.
- Ek weet nooit in watter bui hy is nie.
- Ek voel asof hy my beheer.
- Verneder my ouerskapstyl.
- Daar is narsisme in ander familielede.

Klink hierdie bekend? *Geskryf deur Anoniem*

- Ons het nou genoeg oor my gepraat, kom ons praat bietjie oor jou. Wat dink jy van my?
- Dit is moeilik om beter te wees as almal wat ek ken.
- My pa se gunsteling reaksie op my sienings was: “maar” of “eintlik”. My pa moet altyd voel dat hy beter weet.
- Ek is trots daarop om mense te oorreed om my uitsonderings op hul reëls te gee.
- Dit is jou skuld dat ek vergeet het omdat jy my nie daaraan herinner het nie.
- Ek het my hare blond gekleur en my borste vergroot om mans se aandag te trek, o en om ander vroue jaloers te maak.
- My prestasies is alles.
- Ek wil nooit as arm beskou word nie. Ek en my verloofde ry elkeen 'n Mercedes en my strooijonker ry ook ’n Mercedes.
- Wow jou verjaarsdag is baie naby aan myne. Is dit nie wonderlik nie?

Kom ek die agter van my maat?

- Gedurig oor jouself praat
- Onbuigsame empatie
- Daar is altyd die oordrewe vereiste van bekragtiging
- Oortree reëls en grense
- Gebrek aan positiwiteit
- Gebrek aan moeite en verantwoordelikheid in 'n ernstige verhouding
- Hulle is uiters bedrieglik
- Beheptheid met status
- Valse aanspraak
- Obsessiewe aard of perfeksie by elke stap
- Gebrek aan vriende
- Spanning en gevoelens van vrees
- Hulle gebruik seks slegs as 'n wapen
- Hulle raak paniekerig en raak mal wanneer die ander maat praat oor opbreek
- Weerhou van inligting of die verskaffing van stille behandeling
- Hulle probeer om die ander persoon te breinspoel (gaslig)
- Hulle vereis kitsbevrediging of kitsboodskappe
- Hulle het altyd 'n hartseer storie om te vertel
- Klein besonderhede irriteer hulle vreemd en vinnig
- Hulle gaan nooit verander nie

NARSISTIESE MISHANDELING

Om deur ‘n narsis mishandel te word VOEL anders. Dit het skadelike gevolge op 'n ander sielkundige vlak. Die ding is dat narsiste 'n interne behoefte het om jou van binne af buite toe te vernietig. hulle móét jou probeer vernietig, want dit is hoe hulle kontrole oor jou het en dan skakel hulle oor na roofdier styl sodra jy in hulle web vasgevang is.

Enige bedreiging teen die narsis se temperamentele ego moet onmiddellik geïdentifiseer en uitgewis word. Wanneer die bedreiging voortduur, moet dit vernietig word op enige manier nodig. Dit is een van die redes waarom jy, wanneer jy die swaarkry van die lewe ervaar en na die narsis draai vir ondersteuning, jy so ontmoedig word met hul koudheid wat jy gedink het slegs in die films bestaan.

Dit is die rede waarom hulle, baie strategies, jou swakste oomblikke gebruik om jou verder grond toe te gooi en te skop terwyl jy lê. Wanneer jy moet buk en die stukke optel wat oorgebly het van jou lewe, gaan die narsis voort asof daar niks tussen julle ooit gebeur het nie.

WORD ‘N NARSIS AS ‘N NARSIS GEBORE?

Narsisme is een van die sinistêre bedrieglike verraderlike persoonlikheidssteurings wat bestaan en om te erken jou kind is ‘n narsis is regtig baie moeilik. Veral omdat ‘n narsis se doen en late so verwoestend is. Daar is ‘n aantal waarskynlike oorsake vir narsistiese gedrag:

Genetika

In sommige gevalle word oorgeërfde DNA die rede vir die ontwikkeling van Narsisme en kan hierdie wanorde aan die kinders oordra.

Neurobiologie

Daar is enkele studies gedoen oor pasiënte met gediagnoseerde Narsistiese persoonlikheidsversteuring (NPD) wat toon dat Neurobiologie ‘n rol kan speel in narsisme. ‘n narsis se brein werk moontlik nie op dieselfde manier as joune nie. hulle verwerk ander se gevoelens, maar voel geen empatie nie.

Omgewing

Dit sluit in om by ‘n narsistiese ouer te woon in ‘n afwesigheid van liefde en toegeneentheid, of in ‘n uiters mededingende omgewing. Verwaarlosing, mishandeling en selfs oormatige afgodery van ‘n kind kan daartoe bydra - gehoorsame ouers! Die meeste kinders wat by ‘n narsistiese ouer in die huishouding grootword, word gewoonlik narsiste of as afhanklikes as volwassenes.

Die hantering van ‘n narsistiese volwasse kind is ‘n verloor-verloor situasie

Jy kan nie ‘n narsis help nie. Dit klink baie wreed, maar indien hy groot is, is dit te laat. Narsisme ontwikkel gedurende die kinderjare. Sodra u kind nie meer ‘n kind is nie, is dit dikwels te laat om die siekte te behandel. Die narsisme word ‘n deel van hul persoonlikheid. Dit is ‘n verlenging van hulself. Terapeute sê dat sommige mense met narsisme nie eens weet dat hulle dit het nie. Hierdie mense wil nie “beter” word nie want hulle sien nie dat daar in die eerste plek iets met hulle verkeerd is nie.

Verander jou standpunt

Narsiste het daarin geslaag om hulself te mislei om te dink dat hulle perfek is, en het dus geen werklike begeerte om te verander nie. Dit sal dus om hulle te help om beter mense te word nie. Ons kan hulle net help om hulle selfsugtige doelstellings te bereik, dikwels op ons eie koste. Dit help niemand regtig nie.

Hoe kan ons hierdie verloor situasie ‘n wen-wen situasie maak?

Deur die koppelteken weg te neem. Dit is nie ‘n tweesydige situasie nie. Die uitkoms van die volwasse kind is nou sy eie verantwoordelikheid. Hou op om dinge vanuit die volwasse kind se oogpunt te sien, want hy is selfsugtig en irrasioneel.

Aanvaarding

Hou op veg. Die aanvaar die kind se gedrag. Dit beteken nie dat jy daarmee saamstem nie, en ook nie toegee aan hul eise nie, nee dit beteken net dat jy aanvaar dat jou kind nie sal verander nie. Erken dat jy jou kind liefhet en aanvaar dat hulle jou nie liefhet nie en nie van jou kan hou nie.

Besef ook dat doen jy wat, dit sal nooit genoeg wees nie. Dit sal jou ‘n leeftyd van hartseer bespaar en is die enigste manier om dit te doen.

RAAD

HIER'S HULP

HELP! EK SIT VAS MET 'N TOKSIESE FAMILIELID

Toksiese mense maak hulle probleme joune omdat hulle nie verantwoordelikheid neem vir hulle eie gedrag en gevoelens nie.

DIE geringste foonoproep met haar ma raak 'n emosionele slagveld vol landmyne en dreigende konflik.

By elke geleentheid vertel haar ma haar wat alles met haar verkeerd is – so erg dat sy jare se terapie moes deurmaak om met die skuldgevoelens te leer saamleef.

Familiekuiers is selde iets om na uit te sien, want 'n mens weet by voorbaat selfs al loop jy hóé versigtig op eiers, vroeër of later gaan daar 'n stryery uitbars.

Ja nee, vir Allyson Diedricks* is enige interaksie met haar ma 'n nagmerrie. Sy kan haar verhouding met haar ma met geen ander woord as "toksies" beskryf nie. Haar ma, Candice* (58), kraak haar gedurig af, maak onmoontlike eise, en is pal moeilik.

"In haar oë is ek altyd 'n kind en 'n teleurstelling," sê Allyson, 'n enkelma van Kaapstad.

Nadat Allyson se ouers 20 jaar gelede geskei het, het sy gekies om by haar pa te woon. Sy vermoed haar ma het haar nog nooit daarvoor vergewe nie. "Sy het dit as louter verraad gesien. Sy gaan haal gedurig ou koeie uit die sloot en blameer my vir al die seerkry wat sy al beleef het."

Hoe sou 'n mens so 'n ma-dogter-verhouding beskryf?

Volgens Sondré Adams, 'n berader van Cape Town Therapy Hub toon dit die simptome van 'n wanfunksionele verhouding.

'n Wanfunksionele verhouding is een wat bestaan uit patrone wat een of albei partye seermaak of afbreek.

Dit sluit in manipulasie, blaam, beheersugtigheid, passiewe aggressie en die onvermoë om emosionele steun te verskaf.

'n Ander woord vir so 'n verhouding is "toksies".

'n Toksiese verhouding is nie altyd presies dieselfde as "mishandeling" nie, sê Sondré. Mishandeling verwys meestal na iemand wat 'n ander mens fisiek, finansieel of emosioneel leed aandoen. Daarenteen is 'n toksiese verhouding een waar een of albei partye uit gewoonte en dikwels onnadenkend op maniere optree wat nie die ander mens se emosionele welsyn in ag neem nie.

Allyson het oor die jare terapie gekry om haar ma se optrede te probeer verstaan.

Dit het haar help besef hoe lyk 'n gesonde ouer-kind-verhouding: ouers wat opreg besorg is oor hul kind se welstand, wat verskoning vra as hulle 'n fout maak, oor verskille praat op 'n wyse wat respek vir mekaar afdwing, en hul kinders aanmoedig om hul drome na te streef.

Dít is die soort ouer wat Allyson self nou vir haar eie dogter probeer wees.

Tog bly haar verhouding met haar ma moeilik. "Dis 'n lang, hartverskeurende pad met my ma. Ek probeer 'n afstand van haar handhaaf, maar dis moeilik, want sy bly my ma."

Dis nie net die verhouding tussen ouers en kinders wat toksies kan raak nie. Ook vriendskappe, werkverhoudings en huwelike kan giftig wees. Hoe gemaak as jy jouself in een bevind?

WAT IS TOKSIESE GEDRAG?

As die blote idee om in iemand se geselskap te wees jou senuagtig maak, is dit dikwels 'n leidraad dat iets in jul verhouding nie pluis is nie.

Nog 'n rooi vlag is as jy gedurig rondom hulle voel of jy op eiers moet loop om te keer dat hulle ontplof.

Toksiese gedrag is nie altyd iets wat oop en bloot gebeur nie – soms sal mense jou baie subtiel manipuleer of afkraak.

Hier is een of twee van die eienskappe van toksiese mense:

SELFGESENTREERD

Hulle sukkel om ander mense se gevoelens in ag te neem, dis vir hulle dikwels asof net hul eie gevoelens saak maak. Hulle is net gepla met hul eie beeld en idee, sê Sondré.

EMOSIONEEL ONBESKIKBAAR

Soms hou hulle hul afstand emosioneel. Hulle kan jou nie troos of enige empatie

3 GEHEIME GEDRAG VAN NARSIS – *Darlene Lancer*

- Hulle wil altyd bo wees. Verhoudings is almal hiërargies.
- Hulle emosies is vals sodat hulle normaal te lyk om te kan manipuleer.
- Hulle sal moontlik skaamkry, maar dit nie wys nie, net sodat hulle beter kan wees as ander.

NARSISME EN ONSEKERHEID

Narsiste is buitensporig bewus van hul eie behoeftes en is baie trots daarop om so te wees.

Dit lyk of hulle baie selfversekerde mense is, maar in werklikheid voel hulle leeg en trek 'n masker aan om hul onsekerheid te verberg. Dit is nie soos dit lyk nie!

Narsiste mense is geneig om maklik vriende te maak, en is aanvanklik baie aangenaam, maar op die lange duur het hulle baie ernstige probleme om verhoudings te handhaaf. Vroeër of later kom hul ware persoonlikheid na vore.

"SPECIAL ME" BESKRYF DIE NEGE TEKENS VAN NARSISME:

1. **S**ense of self-importance
2. **P**reoccupation with power, beauty, or success
3. **E**ntitled
4. **C**an only be around people who are important or special
5. **I**nterpersonally exploitative for their own gain
6. **A**rrogant
7. **L**ack of empathy
8. **M**ust be admired
9. **E**nvious of others or believe that others are envious of them

MANIERE WAAROP NARSIS JOU INTREK

- Ek het net nodig dat jy hierdie een ding vir my doen
- Ek kan nie glo jy sal dit aan my doen nie
- Jy gee net om vir jouself
- Verduidelik vir my hoekom doen jy dit
- Jy is so ondankbaar na alles wat ek vir jou gedoen het
- Dis jou skuld
- Jy stel 'n slegte voorbeeld vir die kinders
- Ek het jou lief. Onthou al die goeie tye
- Ek verdien 'n kans om my liefde te bewys
- As jy aandring, sal ek na terapie gaan - *Darlene Lancer*

NARSISME EN NUWE TEGNOLOGIE

Vir Narsiste is sosiale media 'n wonderlike geleentheid om hul ego te voed. Om hierdie rede laai hulle voortdurend selfies op na Facebook of Instagram.

Selfies neem is op sigself nie 'n slegte ding nie, maar Narsiste bestee baie tyd aan om die perfekte foto te soek en te plaas. Dit voed hulle ego wat goed is vir hul selfbeeld.

KAN NARSIS VERANDER EN REGKOM?

Ja, mense met narsistiese eienskappe kan verander, maar hulle moet egter bereid wees om te verander. Die probleem met narsiste is, is dat hulle nooit verkeert is nie en nie maklik sal erken dat hulle verkeert is of foute het nie. Hy moet hoogs gemotiveerd wees en deursigtig en selfreflektief te wees om te verander.

'n Narsis is wel in staat om te verander as hulle kan erken en bereid wees om die nodige moeite, voorneme en toewyding het om dit te doen.

8 TEKENS DAT 'N NARSIS NIE KAN VERANDER NIE

1. Wanneer jy jou bekommernis met ‘n narsis deel, dan spot hy daarmee. Voor hy jou perspektief hoor en oorweeg, sal hy eerder neig om iets te dink soos*: "Dis net dom," of "Waar het jy aan so 'n idee gekom?"*

2. Narsiste het 'n opgeblaasde gevoel van hul eie uniekheid. Hulle het egter so 'n opgeblase ego dat hulle tot die gevolgtrekking kom dat hulle die goue standaard is en daarom is die nie nodig dat jy baie van jouself sê nie. *“Dit is duidelik dat jy dinge nie soos ek sien nie."*

3. Blaamverskuiwing. Die narsis se primêre reaksie is om iemand te vind om te blameer. Gesonde mense erken dat foute of problematiese situasies 'n geleentheid is om 'n persoonlike inventaris op te neem oor wat wel en nie bydra tot hul lewenskwaliteit nie. Dit in direkte kontras met die narsis wie se primêre reaksie op probleme is om iemand te vind om te blameer.

4. 'n Kroniese behoefte om te beheer. Om die vryheid te hê om volgens jou eie beginsels en prioriteite te lewe, is 'n natuurlike begeerte vir enigiemand. Narsiste dring egter daarop aan dat hulle hul maniere van leef en dink op jou kan en moet plaas. Dit inhibeer grootliks die gee-en-neem-kommunikasie wat so nodig is vir verhoudingsrypwording.

5. Soek net mense op wat hulle sielkundig ondersteun. Natuurlik trek ons na diegene wat soortgelyke maniere en belangstellings deel, maar groeiende mense het ook die gewilligheid om idees te oordink wat deur ander tradisies verteenwoordig word. Narsiste vrees egter diversiteit. In hul onsekerheid kan hulle nie luister en leer as 'n persoon te "anders" is nie.

6. Nie net skepties nie, maar sinies. Deel van die groeiproses vereis die vermoë om idees en ervarings met rede en insig op te weeg. Dit behels gesonde skeptisisme. Narsissiste sal egter ander se idees en ervarings met 'n sterk negatiewe en pessimistiese inslag opweeg. Dit is sinisme en dit lei ook tot voortdurende ongeldigmaking.

7. Herhaal dieselfde ou wanaangepaste gedrag. Hoe langer jy met narsiste omgaan, hoe meer sien jy dieselfde wanfunksies in die spel. Illustrasies sluit in swak bestuurde woede, onsensitiwiteit teenoor jou, onvolwasse konflikoplossingsvaardighede, absurde verdediging, en meer. Verbasend genoeg, wanneer dit duidelik word dat daardie patrone skadelik is, sal hulle jou dan herinner dat dit jou skuld is, nie hulle s’n nie.

8. Skep drama, en blameer jou dan dat jy nie goed reageer nie. In plaas van groei, stel narsiste daarin belang om te wen. Dikwels sal hulle argumenteer of nie saamwerk nie, met die wete dat dit die ergste in jou sal na vore bring. Wanneer jy swak reageer, laat dit hulle toe om die beskuldig vinger na jou te wys en jou te herinner dat jy die oorsaak van hul probleme is.

WAT WORD VAN NARSISTE AAN DIE EINDE VAN HULLE LEWE?

Beland alle Narsiste op die ou einde allee? Die kort antwoord is “ja, die narsis beland aan die einde van hul lewe sonder vriende of familie. hulle het deur hul lewe honderde brûe verbrand en is nou alleen as gevolg van daardie gebroke verhoudings.

Hul onaangename persoonlikheid en ondraaglike gedrag laat hulle vriende, gades, maats, kollegas en familie verloor. Daar is altyd plek vir verlies in die narsis se lewe. Hy is dalk getrou aan sy vrou en 'n model gesinsman, maar dan sal hy waarskynlik gereeld van werk verander en sy finansiële en sosiale verpligtinge nie nakom nie.

Moontlik is 'n briljante presteerder, ‘n wetenskaplike, dokter, uitvoerende hoof, akteur, Pastoor, Politikus of joernalis met 'n bestendige, langtermyn en suksesvolle loopbaan, maar 'n slegte tuisteskepper, drie keer geskei, ontrou, onstabiel, altyd op die uitkyk vir ‘n beter narsistiese aanbod.

Die narsis is bewus van sy geneigdheid om alles te verloor wat van waarde is of enige betekenis in sy lewe kon gewees het. Hy geneig is tot magiese denke blameer sy omgewing, die lewe, die noodlot, land, sy baas of sy naaste en dierbaarste vir sy ononderbroke reeks verliese wen veral wanneer hy in 'n moeilike situasie is.

Andersins skryf hy dit toe aan mense se onvermoë om sy uitstaande talente, hoë intellek of seldsame vermoëns raak te sien. Sy verliese, oortuig hy homself, is die gevolge van kleinlikheid, moedswilligheid, afguns, kwaadwilligheid en onkunde. Dit sou op dieselfde manier uitgedraai het selfs as hy anders opgetree het, troos hy homself.

Mettertyd ontwikkel die narsis ‘n verdedigingsmeganismes teen die onvermydelike pyn en seer wat hy met elke verlies en nederlaag opdoen. Hy verskans hom in 'n steeds dikker vel, 'n ondeurdringbare dop, 'n opgemaakte geloof en ‘n omgewing waarin sy gevoel van meerderwaardigheid en aanspraak behoue bly.

Hy kom onverskillig voor oor die mees ontstellende en angswekkende ervarings. Hy kom onmenslik voor, is emosioneel afsydig en koud, is ontoeganklik en onkwesbaar. Diep binne voel hy inderdaad niks.

BOODSKAP VAN ' N NARSIS:

"Vier jaar gelede moes ek my versameling fliek, boeke, vinielplate, CD's en CD-ROM's weggee. Die enigste kopieë van baie van my manuskripte - honderde voltooide artikels, vyf voltooide handboeke, persknipsels en gedigte het verlore gegaan. Dit was 'n groot liefdesdaad. Toe ek dit alles weggee het, was ek verlig. Ek droom van tyd tot tyd oor my verlore heelal van kultuur en kreatiwiteit. Maar dit is dit. Om my vrou, van nege jaar, te verloor, het my verpletter. Ek het ingedoen en nietig gevoel. Maar toe die egskeiding verby was, het ek heeltemal van haar vergeet. Ek het haar geheue so deeglik uitgevee dat ek baie selde oor haar dink en droom nie. Ek is nooit hartseer nie en dink nooit aan "wat as" nie. Ek gee nie voor nie, en ek doen ook nie moeite met hierdie selektiewe geheueverlies nie. Dit het onvoorspelbaar gebeur, soos 'n klep wat styf gesluit is. Ek voel trots op hierdie vermoë van my om te ont-wees. Die narsis vaar deur sy lewe soos 'n toeris deur 'n eksotiese eiland. Hy neem gebeure en mense, sy eie ervarings en geliefdes waar – soos 'n toeskouer 'n fliek sou onthou wat soms effens opwindend en ander effens vervelig was. Hy is nooit ten volle daar of heeltemal teenwoordig nie. Hy is gedurig met een hand op sy emosionele ontvlugtingsknoppie, gereed om te druk om weg te kom. Dis maklik vir die narsis om homself afwesig te maak en om sy lewe op 'n ander plek, saam met ander mense, te begin. Die narsis is 'n lafaard, bang vir sy ware self. Hy kan homself bedrieg en dit glo en voel geen berou, liefde of pyn nie. 'n narsis voel geen lewe nie."

HOE OM 'N NARSIS TE HANTEER

- Moenie dit persoonlik opneem nie
- Stel grense
- Staan op vir jouself
- Skep 'n gesonde afstand

KAN EK LOSKOM VAN NARSIS?

Sy sê ek moenie probeer om alleen deur hierdie ding te gaan nie. Ek het mense wat vir my omgee en ek moet dit met hulle deel. Ek het almal genader wat naby my is en almal is in. Ek is nie alleen nie en het my reis na genesig het ook begin.

1. Wees bereid om die fantasie prys te gee dat dinge nooit sal verander nie
2. Hou op om jouself te probeer verduidelik of "dinge uit te praat"
3. Maak 'n verbintenis om in die werklikheid te lewe
4. Leef vir vandag
5. Verstaan die hoek
6. Blokkeer en verwyder
7. Leef een besluit op 'n slag, een dag op 'n slag

VYF WENKE OM MET 'N NARSIS UIT TE MAAK:

Maak 'n lys van redes waarom jy die verhouding verlaat. Voorsien jouself met voorbeelde uit die verlede.

1. Maak 'n lys van redes waarom jy die verhouding verlaat
2. Maak seker jy het 'n plan
3. Omring jouself met mense wat jou ondersteunend
4. Breek heeltemal los van alle herinneringe van die verhouding.
5. Kry ondersteuning van 'n Terapeute of mense wat jou

WAT SÊ DIE BYBEL VAN NARSISME

Narsisme word in die Bybel aangespreek in Paulus se tweede pastorale brief aan Timoteus 67nC:

<u>2 Tim 3:1-7</u> – *"**Verskriklike verdorwenheid van die laaste dae**. 1MAAR weet dit, dat daar in die laaste dae swaar tye sal kom. 2Want die mense sal liefhebbers van hulleself wees, geldgieriges, grootpraters, trotsaards, lasteraars, ongehoorsaam aan hulle ouers, ondankbaar, onheilig, 3sonder natuurlike liefde, onversoenlik, kwaadsprekers, bandeloos, wreed, sonder liefde vir die goeie, 4verraaiers, roekeloos, verwaand, meer liefhebbers van genot as liefhebbers van God; 5mense wat 'n gedaante van godsaligheid het, maar die krag daarvan verloën het. Keer jou ook van hierdie mense af. 6Want uit hulle is die wat in die huise insluip en arme vroue gevange neem wat met sondes belaai is en deur allerhande begeerlikhede gedryf word, 7wat altyd leer en nooit tot die kennis van die waarheid kan kom nie."*

Paulus is bekommerd oor die karakter en gedrag van leiers binne die kerk, daarom waarsku hy Timoteus om op te pas vir diegene wat uit 'n *"selfliefde-houding"* optree. Hy begin 'n uitgebreide lys van sowat 19 eienskappe wat by bose mense gevind word. Beide hierdie gedrag, en diegene wat daarin volhard, moet vermy word.

Vers 2:

1. Eerstens sal mense **selfsugtig** wees, eerder as om ander te dien.
2. Tweedens sal bose mense behep wees met rykdom. Materiële dinge is nie op sigself boos nie, maar **geldgierigheid** is 'n wortel van alle soorte kwaad (1 Timoteus 6:10).
3. Derdens sal hierdie mense **trots** wees, wat beteken dat hulle behep is met mense wat hulle en hul optrede raaksien. 'n Trotse persoon dink nie net baie van hulself nie, maar verwag van ander mense om hul goedkeuring te kry.
4. Vierdens sal sulke mense **arrogant** wees. Dit is van die Griekse woord “hyperēphanoi” vertaal, wat letterlik beteken "om jouself bo ander te stel." Hierdie term verwys blykbaar meer na 'n mens se gemoedstoestand, terwyl die idee van "selfsug" 'n soortgelyke probleem behels, maar in dade en plaas baie verwagtinge op ander.
5. Vyfdens sal hierdie bose mense **beledigend** wees. Die Griekse woord wat hier gebruik word, verwys na laster of kwaadpraat van ander.
6. Sesdens verbreek hierdie goddeloses die gebod om ou ouers te eer (Eksodus 20:12). Dit is algemene gedrag van diegene wat gesag verag. Kinders wat nie hul ouers respekteer nie, respekteer gewoonlik niemand nie. Diegene wat nie hul ouers eer nie, het gewoonlik gesinskonflik.
7. Sewende, is hulle “**ondankbaar**. Dit hou nou verband met die idee van selfsug en arogansie. Diegene wat ondankbaar is, voel tipies geregtig op sekere dinge - eerder as om dankbaar te wees vir wat hulle het.
8. Agtstens sal hierdie verdorwe mense **onheilig** wees, en nie werklik begeer om volgens God se waarheid te lewe nie. God word in die Bybel beskryf as “heilig”, wat “afgesonder” beteken (Eksodus 15:11; Jesaja 6:3). Daarteenoor is hierdie bose mense onheilig, gedompel in die gevalle wêreld. Dit eggo in 'n illustrasie wat Paulus in 2 Timoteus 2:20–21 gebruik het.

Vers 3

1. Eerstens is bose mense **harteloos.** In Griekse is harteloos “astorgoi”. In hierdie konteks beteken dit nie net diegene wat versuim om behoorlike liefde aan kinders te betoon nie, dit beteken ook diegene wat onmenslik teenoor ander is.
2. Tweedens is bose mense "**onaangenaam**" of “**onversoenbaar**”. In Grieks is die woord “aspondoi”. Dit beteken diegene wat weier om aan ooreenkomste te hou, wat nie oortuig kan word om oor enigiets saam te stem nie.
3. Derdens sal hierdie goddelose mense "**lasterlik**" wees. Hierdie Griekse term is “diaboloi”, wat beteken iemand wat lieg, beswadder of valse beskuldigings maak. Dit is die wortel van Engelse woorde soos diabolic. Vanuit 'n Christelike oogpunt is dit een van die titels van Satan: "Die Duiwel," wat beteken die een wat lieg en ander belaster. 'n Kenmerk van hierdie gevalle wêreld is die neiging om ander af te breek met skinderpraatjies, leuens en haatgedrag.
4. Vierdens sal hierdie bose mense “**sonder selfbeheersing**” wees. Selfbeheersing is deel van die vrug van die Gees (Galásiërs 5:22–23). Die teenwoordigheid van selfbeheersing word gereeld deur Paulus genoem as 'n belangrike eienskap in die lewe van 'n Christen (1 Korintiërs 7:5, 9; 9:25; Galásiërs 5:23; 1 Timoteus 2:9, 15; 2 Timoteus 1 :7). Selfbeheersing impliseer 'n persoon wat nie selfsugtig of arrogant is nie, soos genoem in vers 2.
5. Vyfdens, bose mense sal "**brutaal**" wees en is vertaal van die Griekse woord “anēmeroi”. Dit beteken mees letterlik "wreed of ongetem." Paulus se gebruik hiervan verwys moontlik na fisiese geweld, maar dit impliseer beslis 'n wilde en onbeheerste houding.
6. Sesdens, Paulus sê dat bose mense bekend sal wees vir 'n “**haat vir goddelike**” dinge. Interessant genoeg gebruik Paulus die Griekse woord “aphilagathoi”, wat 'n baie persoonlike aspek van hierdie haat suggereer. Met ander woorde, hierdie bose mense minag nie bloot "goedheid nie," maar hou spesifiek nie van "goeie mense" nie. Dit stem beslis ooreen met Jesus se waarskuwing aan die dissipels: diegene wat God liefhet, sal deur die wêreld gehaat word (Joh. 15:18–21).

Vers 4 & 5

1. Eerstens sal bose mense "**verraderlik**" wees, of diegene wat soos verraaiers optree. Vorige verse het hierdie mense genoem as "onversoenbaar" of "onaangenaam" (2 Timoteus 3:3), wat beteken diegene wat nie oortuig kan word om saam te stem of om 'n ooreenkoms na te kom nie. Die beskuldiging hier is soortgelyk, maar meer gefokus op 'n mens se gedrag. “Verraaiers” is diegene wat aktief teen die belange van hul sogenaamde vriende en bondgenote werk.

2. Tweedens sal bose mense "**roekeloos**" wees, wat die idee insluit om nie te dink voordat hulle optree nie, of op 'n onnadenkende manier op te tree. Dit is die "gereed-vuur-mik"-mentaliteit, een wat onversoenbaar is met hoër ideale soos selfbeheersing.
3. Derdens sal bose mense **verwaand** wees. Die oorspronklike Griekse beskrywing wat Paulus gebruik is “tetyphōmenoi”, wat letterlik beteken om met rook of mis te omring. As 'n metafoor is dit gebruik om iemand te beskryf wat verblind is deur hul eie gevoel van eiewaarde. Dit sluit ten nouste aan by die begrippe arrogansie en roekeloosheid wat vroeër in die gedeelte genoem is. Die goddelose verblind hulself dikwels deur hul eie optrede. Hierdie term word soms vertaal as "opgeblaas" met trots.
4. Vierdens sal bose mense **meer liefhebbers van vermaak** wees as met die wil van God. Dit is 'n oorweldigende algemene hindernis tot geloof in die evangelie. Baie mense verwerp die idee van Christenskap op grond daarvan dat hulle sekere sondige plesiertjies sal moet “prysgee”. Dit is, soos ander terme in Paulus se lys aandui, 'n bysiende en onkundige aanname. Om die waarheid te sê, niks is meer bevrydend van daardie reddende geloof in Christus nie (Johannes 10:10).
5. Die Nuwe Testament tref dikwels 'n onderskeid tussen die natuurlike, sondige gedrag van die mens en die goddelike gedrag waartoe ons as Christene geroep is. Bose mense “ag dit die weelderigheid oordag 'n genot om hulle oordag te verlustig” (2 Petrus 2:13). Voordat ons Christus geken het, “was ons self eens dwaas, ongehoorsaam, verlei, slawe van allerhande hartstogte en genietinge” (Titus 3:3). Tog kies diegene wat God getrou dien “liewer om saam met die volk van God mishandel te word as om die kortstondige genietinge van sonde te geniet” (Hebreërs 11:25).

Hierby kan ons afly dat narsisme reeds bestaan het, maar daar was nog nie ‘n naam daarvoor gegee nie. Al hierdie eienskappe is eienskappe van ‘n narsis.

WAS DAAR NARSISTE IN DIE BYBEL?

Een voorbeeld van 'n narsis kom in die vorm van 'n gelykenis wat Jesus vertel het in Matteus 18:21-35; 'n lesing wat vanoggend in baie kerke gehoor sal word! In hierdie gelykenis ontvang 'n man ondenkbare genade en tog weier hy om daardie genade aan ander uit te brei.

<u>Matt 18:21-23</u> – *“21Toe kom Petrus na Hom en sê: Here, hoe dikwels sal my broeder teen my sondig en ek hom vergewe? Tot sewe maal toe? 22Jesus antwoord hom: Ek sê vir jou, nie tot sewe maal toe nie, maar tot sewentig maal sewe toe. 23Daarom word die koninkryk van die hemele vergelyk met 'n sekere koning wat met sy diensknegte wou afreken. 24En toe hy begin afreken, word daar een na hom gebring wat tienduisend talente skuldig was. 25En omdat hy nie kon betaal nie, gee sy heer bevel dat hy verkoop moet word, en sy vrou en sy kinders en alles wat hy het, en dat betaal moet word. 26Toe val die dienskneg neer en buig voor hom en sê: Heer, wees lankmoedig met my, en ek sal u alles betaal. 27En die heer van daardie dienskneg het innig jammer vir hom gevoel en hom losgelaat en hom die skuld kwytgeskeld. 28Maar toe daardie dienskneg uitgaan en een van sy medediensknegte vind wat hom honderd pennings skuldig was, het hy hom aan die keel gegryp en gesê: Betaal my wat jy skuld. 29Sy mededienskneg val toe voor sy voete neer en smeek hom en sê: Wees lankmoedig met my, en ek sal jou alles betaal. 30En hy wou nie, maar het gegaan en hom in die gevangenis gewerp totdat hy die skuld sou betaal het. 31En toe sy medediensknegte sien wat gebeur het, was hulle baie bedroef, en hulle het gegaan en aan hulle heer meegedeel alles wat gebeur het. 32Daarop roep sy heer hom en sê vir hom: Jou slegte dienskneg, al daardie skuld het ek jou kwytgeskeld, omdat jy my gesmeek het; 33moes jy nie jou medediensskneg ook barmhartig wees soos ek jou ook barmhartig gewees het nie? 34En sy heer het hom in toorn oorgegee aan die pynigers totdat hy sou betaal het alles wat hy hom skuldig was. 35 So sal ook my* hemelse Vader aan julle doen as julle nie elkeen sy broeder van harte sy oortredinge vergewe nie.

WAT IS DIE SONDE VAN 'N NARSIS?

- Afguns
- Arrogansie
- Bandeloos
- Gedaante van godsaligheid het, maar die krag daarvan verloën het
- Geen goeie grense
- Geldgierig
- Grootpraterig
- Kwaadpraat
- Laster
- Liefhebbers van hulleself
- Magiese denke
- Meer liefhebbers van genot as liefhebbers van God
- Ondankbaar
- Ongehoorsaam aan ouers
- Onheilig
- Onversoenlik
- Roekeloos
- Skaamteloosheid
- Sonder liefde vir die goeie
- Sonder natuurlike liefde
- Trots
- Uitbuiting
- Verraaiers
- Verstaan nie die rolle wat ouerskap en kultuur in hul skeppingsdoel speel nie.
- Verwaand
- Wreed

KAN 'N NARSIS DEUR GOD VERGEWE WORD?

Die verskil is dat my sonde dalk nie soveel impak, verlam of seermaak soos 'n narsis se sonde nie, maar my sonde het net so God se vergifnis nodig. Dit is waar dat God se liefde selfs die narsis se sonde bedek, maar dit beteken nie sy of haar gedrag is verskoon nie.

KAN ‘ N NARSIS HEMEL TOE GAAN?

Nie tensy hulle Jesus as hul Verlosser en Saligmaker aanvaar en glo dat hy aan die kruis gesterf het om hulle van hul sonde te red nie. Dit sal vereis dat 'n narsis eers moet erken dat hy nie volmaak is nie en sonde het en tweedens sou dit berou en berou beteken, wat nie een van die twee waarskynlik is nie, aangesien hulle niks verkeerd sien met wat hulle doen nie.

HOE MOET 'N CHRISTEN TEENOOR 'N NARSIS REAGEER?

Narsissiste kan ongelooflike skadelike mense wees om verhoudings mee te hê. Hoe kan jy weet of iemand in jou lewe 'n narsis is? En hoe moet Christene op narsiste reageer? *Geskryf deur die Bybelonderwyser David Servant.*

Hoe moet 'n Christen reageer as hy of sy hulself in 'n verhouding met 'n narsis bevind?

Paulus praat van ons twee nature. Hoe die Gees teenoor die vlees oorlog voer.

In die narsis se lewe wen die vlees omdat hulle in hulle eie fantasiewêreld baie belangriker as wat hulle eintlik is.

Soos ons al agtergekom het hoe ‘n narsis is, is daar net een intelligente reaksie wanneer jy jouself in 'n verhouding met 'n narsis bevind: Kom uit die verhouding. Jy kan nie wen nie. Jy mors jou tyd, want hulle verander nie. Dit is dus die oplossing.

Moenie probeer om met hulle te argumenteer nie, moenie probeer om 'n gesprek met hulle te voer nie, moenie probeer om hulle te konfronteer nie, moenie probeer om middeweg te kry nie, ensovoorts.

Hopeloos, absoluut hopeloos volgens sielkundige studies.

Wat gebeur dan wanneer ‘n narsis wederbore word? Die kanse dat hulle verander is skraal, maar daar is steeds ‘n kans.

Wat gebeur wanneer die persoon sê hy glo in Jesus en is ‘n Christen, maar toon steeds al die eienskappe van ‘n narsis? Dit bied 'n probleem! Wat wel waar is dat God spesialiseer in die onmoontlik, en wanneer die Heilige Gees werk, word mense werklik genees. Wat ons hierdeur kan aflei is dat ons die vraag kan vra: Is hy werklik wedergebore?

Wat gebeur wanneer die narsis ‘n woede-uitbarsting teenoor jou het? Kan, soos Jesus vra ek moet doen, na my broer gaan wat teen my gesondig het? Een kenmerk van die narsis is dat hy nooit verkeert is nie en sal nooit skuld erken nie. Hy sal nie sê hy is jammer nie en jy sal moet aanvaar dit is jou skuld en moet jou vergewe nie, nie jy vir hom nie.

Dit is nie bemoedigende raad nie, maar hopelik help dit jou om iets te hê om aan vas te hou en ten minste te probeer. Maar as jy dit eers probeer het, en dit nie werk nie, het Jesus gesê dat wanneer mense jou nie ontvang nie, dan skud die stof van jou voete af en gaan aan.

Daar is mense met wie God nie verhoudings kan hê nie, en so as God nie 'n verhouding met hulle kan hê nie, hoe gaan ek en jy 'n verhouding met hulle hê?

Gee jou aandag en liefde aan mense wat jou liefde waardeer en koester.

GEDIG AAN 'N NARSIS

People usually cry when they feel genuinely sad about something.
They cry when their loved ones die.
They cry when somebody hurts their feelings.
They cry when they feel lonely.
They cry when they feel helpless.
You probably think narcissists don't cry.
Actually, they do, but for different reasons.
You see, the general misconception is that narcissists cannot cry
because they are not able to feel any emotions.
But the truth is that narcissists do have emotions.
Their emotions are usually negative like anger, hatred, and envy.
They have no empathy for anyone.
But what they do have is a huge talent for acting.
All those expressions of happiness, excitement, and sadness that
your narsis expresses are usually what is called a learnt behaviour.
They have been observing other people all their lives.
They have been taking notes on how to act in various situations.
They have been mastering the art of faking every single emotion.
So, don't get fooled if you see a narsis cry!
They are high-class manipulators.
They are natural-born actors.

NEEM KENNIS:

- Hy beteken ook sy
- Narsis of narsissus is dieselfde. Narsis word hier gebruik

NARSIS SELF-TOETS VRAE

https://psychcentral.com/quizzes/narcissistic-personality-quiz#1

BIOGRAFIE

- 1933/1953 Afrikaanse Naslaan Bybel
- Sarie
- Huisgenoot
- Wikipedia
- Dr Les Carter Kliniese Sielkundige
- Kim Saeed: Persoonlik geraak deur 'n narsistiese man. Spreker en Outeur oor narsistiese misbruik en herstel.
- Current School News: https://www.currentschoolnews.com/
- Wilma Bedford: Dosent by Sultan Qaboos Universiteit.
- Sara Rhodes: Prestasie en leer Ontwikkeling.
- Dr Virginia Floyd: Geneesheer in Openbare gesondheid
- Psych Central: https://psychcentral.com/
- W Keith Campbell Social psychologist
- David Servant Bybelonderwyser: https://www.davidservant.com
- Israeliese Professor en skrywer in Sielkunde Shmuel "Sam" Vaknin Hy is die skrywer van *Malignant Self Love: Narcissism Revisited.*

Nagevors en opgestel deur Salome Strydom Julie 2023