

De archetypen van de angsten

Samengevat en vertaald uit de Seelenlehre® van Dr. Varda Hasselmann

De zielenleer van Varda Hasselmann beschrijft hoe angsten een belangrijke rol spelen in het leven van een individu, met een onderscheid tussen primaire en secundaire angsten. Dit concept helpt om te begrijpen hoe mensen hun omgeving en relaties ervaren en hoe ze reageren op verschillende levensomstandigheden. Hier is een inleiding op deze angsten:

Primaire Angst (Hoofdanfst)

De primaire angst, ook wel hoofdanfst genoemd, is het fundament van hoe een persoon zichzelf ervaart in contact met anderen. Deze angst ontstaat vroeg in het leven, al tijdens de zwangerschap en geboorte, en wordt verder gefixeerd in de eerste twee levensjaren. Het vormt de basis voor de keuze van ouders en de omgeving waarin iemand opgroeit.

De primaire angst fungeert als stam van waaruit andere angsten voortkomen, de zogenaamde secundaire angsten. Deze hoofdanfst beïnvloedt onbewust vrijwel alle handelingen en reacties van een persoon. Bewustwording van deze angst kan leiden tot acceptatie en persoonlijke groei, wat kan resulteren in het verminderen van de negatieve invloed ervan.

De primaire angst heeft een **pluspool** en een **minpool**:

- **Pluspool (Masker):** Dit is hoe iemand naar buiten toe een 'deugd' tentoonstelt, zoals bescheidenheid, maar deze deugd komt voort uit een onderliggende angst (bijv. het gevoel niet goed genoeg te zijn).
- **Minpool (Schaduw):** Dit is de negatieve kant van de angst die iemand vaak niet bij zichzelf herkent, maar wel bij anderen opmerkt. Bijvoorbeeld onderdanigheid, wat uit dezelfde angst voortkomt als de bescheidenheid.

Secundaire Angsten (Nevenangsten)

Secundaire angsten zijn afgeleiden van de primaire angst en spelen een rol in meer specifieke gebieden van het persoonlijke leven, zoals relaties met familie, vrienden, collega's en het gezin. Deze angsten beïnvloeden de manier waarop iemand zich gedraagt in sociale interacties en hoe hij of zij omgaat met nabijheid en afstand in relaties.

De secundaire angsten zijn minder sterk dan de primaire angst, maar bepalen nog steeds belangrijke aspecten van iemands gedrag en emoties, zoals het omgaan met nabijheid, controle, en het verlangen naar erkenning of afstand. Deze angsten worden ook gekleurd door een van de zeven mentaliteiten die Hasselmann beschrijft (bijvoorbeeld idealistisch, sceptisch of spiritueel), en vormen daardoor een meer gedetailleerde laag in de persoonlijke interacties van iemand.

Ontwikkeling en Overwinnen van Angsten

Angsten verdwijnen niet vanzelf; ze blijven gedurende het leven een rol spelen en kunnen zelfs meegedragen worden naar andere levens en bestaansvormen. Echter, in de loop van het leven ontwikkelt de persoonlijkheid zich, en kunnen deze angsten getransformeerd worden door processen van bewustwording en acceptatie. Vooral in de tweede levenshelft kan men leren om angsten te herkennen, omarmen en los te laten.

De mate waarin iemand in staat is om met zijn angsten om te gaan, hangt af van zijn **zielenleeftijd**:

- **Jonge zielen** ontkennen hun angsten en beschouwen de wereld door een vaste 'bril' die als realiteit wordt ervaren.
- **Rijpe zielen** beginnen hun angsten te onderzoeken en ermee aan de slag te gaan.
- **Oude zielen** accepteren hun angsten en laten deze een minder dominante rol spelen in hun leven.

Conclusie

De primaire angst bepaalt hoe iemand naar de wereld kijkt, terwijl de secundaire angsten meer gericht zijn op persoonlijke relaties en interacties. Beide soorten angsten zijn sterk met elkaar verbonden en vormen een essentieel onderdeel van de menselijke ervaring volgens de zielenleer van Hasselmann. Het bewust erkennen en observeren van deze angsten, zonder ertegen te vechten, kan leiden tot persoonlijke groei en verlichting van hun invloed.