

TESSA VAN DONGEN:

# ‘De buitenwereld spiegelt jou’

De Brabantse Tessa van Dongen kennen we van de Stargate, de geometrische constructie die het menselijk bewustwordingsproces versnelt. Maar zoals het een goed hulpverlener betaamt, zit Tessa niet stil. De afgelopen jaren was zij druk doende met het ontwikkelen van een eigen methodiek: Harmoni3®. Deze is in belangrijke mate gebaseerd op haar persoonlijke ervaringen en leerstukken. Daarover vertelt ze in dit artikel, waarbij ze als uitsmijter een nieuw, zelfbedacht woord serveert. Een woord dat zomaar de *Dikke Van Dale* zou kunnen gaan halen... >

Tekst: Niels Brummelman | Illustraties: Sarah Linde van den Dungen ([www.sarahlinde.nl](http://www.sarahlinde.nl))



*Don't shoot  
the messenger*

## *Tedereen heeft deelpersoonlijkheden, daarvoor hoef je niet schizofreen te zijn'*

Geboren op 7 maart 1974, heeft Tessa van Dongen volgens de Maya-kalender als zonnetekenen de Gele Ster. De innerlijke drijfveer en kracht daarvan is harmonie. Tessa: "Ik wil in mijn werk en mens-zijn een wegwijzer zijn voor anderen en hen leiden naar harmonie. Mede daarom heb ik mijn nieuwe methodiek Harmoni3® genoemd. Maar er zijn meer redenen waarom ik juist voor deze naam gekozen heb. Zo is Harmoni3® ontwikkeld vanuit de holistische visie dat alles met elkaar in verbinding staat. Holisme gaat ervan uit dat elk mens een geïntegreerd geheel is, waarbij het gehele individu als eenheid van lichaam en geest functioneert. Binnen de holistische visie wordt een klacht, symptoom of ziekte gezien als een door het lichaam gegeven signaal van een verstoorde harmonie binnen deze eenheid van energetische, emotionele, mentale en fysieke facetten. Harmoni3® verbetert gezondheid en welbevinden op al deze gebieden."

### **Aandacht Methode Harmoni3®**

De volledige naam van Tessa's nieuwe methode is: Aandacht Methode Harmoni3®. Daaruit blijkt dat 'aandacht' bij haar benadering een centrale rol vervult. Tessa: "We neigen ernaar om met onze denkgeest in het verleden te verkeren, te fantasieren over de toekomst of ons bezig te houden met oordelen over onszelf, anderen en situaties. Dit doen we op de automatische piloot. Aandacht brengt je terug in het moment, in het hier-en-nu, en kan, net als alle andere vaardigheden, getraind worden. Door dat trainen word je je bewust van je energie, gevoelens, gedachten, lichaam en 'automatische' patronen, zonder te oordelen. Vanaf dat moment kun je bewust kiezen om hier in mee te gaan of om dit te doorbreken. Zo creëer je meer innerlijke ruimte en rust om bewust te antwoorden en vanuit positieve overtuigingen de keuzes te maken die bij je passen." Kortom: Tessa staat een compleet traject voor ogen, dat zowel individueel, met partner als in groepsverband gevolgd kan worden. Negen thema's keren telkens weer terug: leven in het nu, focus op de ademhaling, goed aarden, contact met het lichaam, emoties in balans, heartfulness & hartcoherentie, levenskracht, leven volgens de natuurlijke tijd en tot slot geometrie & de Stargate. Uiteraard is laatstgenoemde bewustzijnsversneller een unieke toevoeging aan het programma, waardoor onbewuste patronen en leerstukken eerder naar boven komen en sneller geïntegreerd kunnen worden. Maar als we heel eerlijk zijn is de factor die de Aandacht Methode Harmoni3® enig in zijn soort maakt, Tessa zelf. Immers: zij heeft haar eigen visie ontwikkeld en haar eigen leven geleid, op basis waarvan al deze elementen en onderdelen samenkomen en ingekleurd zijn.

### **Emotioneel onvolwassen**

"Ik ben nog niemand tegengekomen die emotioneel volwassen is." Het is een opvallende uitspraak die Tessa doet, nadat we haar gevraagd hebben haar visie op de menselijke bewustzijnsontwikkeling uiteen te zetten. Als onze omhooggetrokken wenkbrauwen enigszins gezakt zijn, vervolgt ze haar verhaal: "Kijk, het zit zo: als klein kind zijn wij compleet afhankelijk van onze ouders. Naast onze fysieke afhankelijkheid, zijn we mentaal nog niet voldoende ontwikkeld om zaken te overzien. Snappen we gewoon heel veel nog niet. Maken je ouders ruzie, dan leg je nog niet het verband tussen de buikpijn die je voelt en de spanning die de ruzie bij je oproept. Je denkt simpelweg: 'Mijn buik is ziek'. Of lig je als baby in een couveuse, dan kun je niet even op het raampje kloppen op de momenten waarop je om aandacht en troost verlegen zit. Enfin, de meeste ervaringen die we in die beginjaren van ons leven opdoen, liggen op het vlak van de emotie en het gevoel. Op school doen we vervolgens allerhande kennis op, een voornamelijk mentaal gebeuren, en in de puberteit komt ons fysieke lichaam tot groei en bloei. Dan komt de dag dat we 21 worden en gaat de vlag uit: eindelijk volwassen! Nou, mooi niet. Want alles wat je destijds als kind nog niet mentaal kon overzien of fysiek kon integreren, ga je in je leven weer tegenkomen. Daarbij speelt bovendien het gegeven mee dat alles wat je ouders ten tijde van je geboorte nog niet verwerkt hadden, jij als een estafettestokje doorgegeven krijgt. Er zijn enkele diep ingesleten patronen die ik bij bijna alle families tegenkom: zich niet goed genoeg voelen of zich in de steek gelaten voelen. En wat doen kinderen dan? Die gaan zich identificeren. Ze maken geen verschil tussen 'ik voel me niet goed genoeg' en 'ik ben niet goed genoeg'. Zo worden dergelijke funeste overtuigingen in het menselijk systeem, in ons DNA, vastgezet. En vanaf dat moment ga je, hoe paradoxaal dat ook klinkt, in je leven andere mensen en omstandigheden opzoeken die dat gevoel, die onjuiste overtuiging, bevestigen. Je weet niet beter. Dat is wat je kent. Dat is wat, diep vanbinnen, veilig voelt."

*'We verlangden als kind naar  
onvoorwaardelijke liefde, maar werden  
voorwaardelijk opgevoed'*

### **Kindmodi**

Tessa vervolgt: "De poppetjes en specifieke omstandigheden kunnen verschillen, maar de basispatronen en onderliggende thema's zijn telkens, meestal in cycli van zeven jaar, dezelfde. Uiteindelijk is het allemaal terug te voeren op je ouders en voorouders. Dus belangrijk om te onthouden: telkens wanneer jij in het nu emotioneel wordt geraakt, dan is dat een gevoelsherinnering uit het verleden. Omdat heel de buitenwereld onze

*‘Als jij in het nu  
emotioneel wordt geraakt,  
dan is dat een  
gevoelsherinnering  
van vroeger’*



Tessa van Dongen

innerlijke wereld spiegelt, kunnen wij ook moeilijk met de vinger gaan wijzen. Zo van: ‘Die of dat heeft bij mij pijn veroorzaakt!’ In feite staan de situatie of de persoon waardoor pijn ervaren wordt, geheel los van de gevoelsherinnering uit het verleden. Als een postbode mij een bekeuring wegens te hard rijden komt brengen, wie heeft er dan te hard gereden? Hij of ik? Veroordeel de bringer van de boodschap niet, bedank ‘m eerder. We moeten leren het bij onszelf te houden op het moment dat we worden geraakt. Het gevoel - de pijn of het verdriet, de woede of de irritatie, de onmacht of de frustratie - wil gevoeld worden. Wil aandacht krijgen, opdat er verwerking kan optreden. Maar wat is er ons als kind geleerd? Onaangenaamheden moeten zo snel mogelijk verholpen worden! Een pleister, een snoepje, een pilletje of drankje... Echter: gevoelens die op die manier onderdrukt worden, blijven zitten waar ze zitten. Sterker: ze worden groter en gaan telkens harder op de deur bonzen om gehoord te worden. Het psychologisch mechanisme dat daardoor in de hand wordt gewerkt, zorgt voor het ontstaan van deelpersoonlijkheden. Daarvoor hoeft je dus niet schizofreen te zijn, iedereen heeft ze. Ze ontstaan in onze kindertijd en zijn bedoeld om tijdens nare situaties als mens overeind te blijven. Zo ontstaan bijvoorbeeld Het Slachtoffer, De Controleur en De Clown. Deze delen worden ook wel kindmodi

genoemd. Het problematische van die modi is dat ze de kindertijd overleven. En dat ze vervolgens gedurende ons volwassen leven, telkens wanneer we in ogenschijnlijk overeenkomstige situaties belanden of vergelijkbare emoties ervaren, het stuur of de regie overnemen. We heten weliswaar volwassen te zijn, maar gedragen ons op die momenten als kinderen. We gaan zitten mokken, grijpen naar de fles, storten ons op een zak chips of gaan de stad in om te shoppen. Waarom? Onze gekwetste kinddelen willen aandacht krijgen en getroost worden en denken dat op die manier te krijgen.”

### **Voorwaardelijke opvoeding**

Tessa zit helemaal in het verhaal en wij hangen aan haar lippen. Onderbreken is geen optie. En dus gaat ze onverstoord verder met haar schets van wat ook wel *La Condition Humaine* genoemd wordt, ofwel het drama van de individuele en collectieve menselijke ontwikkelingsgeschiedenis: “Wat heel belangrijk is om te weten, is dat wij allemaal als kind hebben verlangd naar *onvoorwaardelijke* liefde, maar juist *voorwaardelijk* zijn opgevoed. Klinkt cru misschien, maar het is een feit: opvoeding is voorwaardelijk. ‘Als je lief bent, krijg je een snoepje’, ‘Als je goed luistert, krijg je die tas’,

‘Als je slaagt, die fiets’ et cetera. Het is voorwaardelijkheid wat de klok slaat. Diep vanbinnen zijn we als kind daar verdrietig en boos over. We denken dat we iets moeten doen om onvoorwaardelijke liefde te krijgen en gaan daarnaar op zoek... in de buitenwereld. En dus doen we, later als we ‘groot’ zijn, onze stinkende best op het werk en verwarren we loonsverhoging of een schouderklopje met onvoorwaardelijke liefde. En zoeken we naar een partner die ons gemis kan compenseren. Maar helaas! Ook die persoon is voorwaardelijk opgevoed en worstelt met dezelfde problemen. Met andere woorden, en dit is de grootste boodschap van alles wat ik doe: onvoorwaardelijke liefde zit ‘m niet in krijgen of verdienen, daar hoeft je je alleen maar op af te stemmen. We zijn het namelijk zélf. En de enige die het ons kan geven, zijn wij dan ook zelf. Hoe? Door bijvoorbeeld op moeilijke momenten je gekwetste kind denkbeeldig op schoot te nemen en het te troosten: ‘Jongen/meisje... wat had jij het toen moeilijk... Ik ben er nu voor jou.’ Zoiets werkt beter dan een zak chips en is ook nog eens gezonder. Je voorkomt er bovendien mee dat het betreffende kindeel het stuur maar blijft overnemen. Het hoeft niet weg, het mag zelfs gewoon mee blijven rijden. Maar wel op de achterbank. Jij bent immers inmiddels volwassen genoeg om zelf te sturen!”



Lichtwerk  
Affirmaties



Paul Botherman

**Lichtwerk affirmaties** zijn heldere woorden die de lezer een stap vooruit kunnen helpen. De bedoeling hiervan is dat ik de lezer tot inzicht wil stimuleren op zijn/haar levenspad. Dat je ontdekken mag waar jouw talenten liggen, en dat je leert luisteren naar jouw eigen intuïtie.

ISBN 978-90-484-2716-1  
€ 14,95 Uitgeverij Lecturium v.h. Free Musketeers

**VERKRIJGBAAR IN DE BOEKHANDEL EN OP BOL.COM**

# D000Zz

LIVE NATURAL BIONITE®

D000Zz Bio-orgon Medallion, gemaakt van biologische hars, geselecteerde metalen, kruiden en (half)edelstenen, is ontwikkeld om de hormoonverstorende werking van straling op een natuurlijke manier terug te dringen.



Voor PARAVISIE-lezers 10% KORTING op alle D000Zz producten. Kijk op de webshop [www.dooozz.eu](http://www.dooozz.eu) en vul de volgende code in:

**PARA349**

D000Zz producten zijn handgemaakt door Benjamin Adamah en speciaal ontwikkeld voor persoonlijke bescherming tegen wifi en zendmasten. Meer informatie op [www.dooozz.nl](http://www.dooozz.nl) of bel vrijblijvend 06-13334105

## Mysterieuze en wonderbaarlijke ontmoetingen




**Het mysterie Salomo**  
Een trancereis  
Hanneke Bouma

**HET ETHERISCHE VELD**  
Inhoudsopgave  
— ontmoetingen met de elf Fieck  
HANNEKE BOUMA

Stappen naar zelfverwerkelijking  
[www.mannaz.nl](http://www.mannaz.nl)

## Roelof Tichelaar

- Psychische en spirituele hulpverlening
- Bevrijding van negatieve invloeden
- Boeken
- Weerbaarheid
- Lezingen
- Gratis Goed Nieuwsbrief



[www.roeloftichelaar.nl](http://www.roeloftichelaar.nl) - [info@roeloftichelaar.nl](mailto:info@roeloftichelaar.nl)  
(0528) 320701

**ParaVisie.**  
SPIRITUEEL MAGAZINE  
SINDS 1986

**Boek bij abonnement + korting**



**12x ParaVisie**  
en 'De intelligentie van de kosmos'

**NU VOOR JOU:**  
**€ 60,-**

Ga naar  
[www.paravisiemagazine.nl](http://www.paravisiemagazine.nl)  
of bel 0570-607561

Zelf aan het stuur  
van je leven



Sarah Linde van den Dungen - [www.sarahlinde.nl](http://www.sarahlinde.nl)

## Kliko

Belangrijk is het volgens Tessa óók om te zien dat wat het kind destijds voor waar heeft aangenomen omdat het niet het totale overzicht had, in veel gevallen niet waar blijkt/hoeft te zijn. Ze geeft een persoonlijk voorbeeld: “Ik ben een couveusekindje. Dat betekende in die tijd dat je ouders maximaal drie keer per dag langs konden komen. Veel te weinig natuurlijk en dus voelde ik me in de steek gelaten. Maar was dat ook werkelijk zo? Geenszins! Mijn ouders deden juist hun uiterste best en waren de hele dag bezig met oppas voor mijn broertje te regelen, borstvoeding af te kolven en op en neer van het ziekenhuis naar huis te rijden. Dat mijn als kind getrokken conclusie niet klopt, wil overigens niet zeggen dat ik de daaraan gekoppelde emoties niet hoef te doorvoelen. Ik heb het als kind wel degelijk zo ervaren, en dus bied ik als volwassene ruimte voor die gevoelens en troost ik het gekwetste kind in mij. Toch is en blijft het een verzachtende gedachte dat onze ouders, die we al dan niet bewust verwijten maken, óók voorwaardelijk zijn opgevoed en in de meeste

gevallen ondanks hun eigen pijn geprobeerd hebben hun beste beentje voor te zetten. Het drama zet zich evengoed gewoon door, generatie op generatie, óók in onze relaties. Want als jij in je systeem de overtuiging hebt zitten ‘ik ben niet goed genoeg’, dan trek je, of je dat nu wilt of niet, vanwege het hiervoor besproken spiegelprincipe een partner aan die deze overtuiging bevestigt. Of je marchandeert onbewust zo dat diens handelingen, hoe goed bedoeld ook, jouw heimelijke overtuiging over jezelf alsnog bevestigen. En dus kan je partner van de tien dingen op een dag er negen goed doen, jij onthoudt dat hij vergeten is de kliko buiten te zetten. Waarom? Juist dát geeft je de bevestiging van jouw onbewuste overtuiging dat je niet goed genoeg ben.”

*‘Indien jij denkt dat je niet goed genoeg bent, dan trek je partners aan die dat bevestigen’*

## Links- of rechtsaf?

Wie denkt dat gevoelsherinneringen herkennen en integreren overbodige luxe is, zit er goed naast. Want juist door dat te doen, leren we namelijk het heden te zien voor wat het is. Zonder lading, zonder oordeel en zonder kwetterende stemmetjes in ons hoofd. De subtiele signalen van onze intuïtie krijgen zo weer kans gehoord te worden. En dat kan levens redden, zo heeft Tessa zelf ervaren: “Mijn vriend en ik besloten op een avond in de omgeving van ons landelijk gelegen woonhuis een wandelingetje te maken. Op een gegeven moment komen we op een kruispunt waar hij naar links wil. Vanuit het niets zeg ik met enige nadruk en stemverheffing: ‘We gaan naar rechts!’ Nou ben ik helemaal niet zo’n dominant type en dus keken we elkaar enigszins verbaasd aan. Maar oké, we sloegen voor de zekerheid toch maar naar rechtsaf. En wat denk je? Vijf minuten later krijgt mijn vriend een acute hartstilstand. Vanwege de route die we hadden gekozen, bevonden we ons niet alleen tegenover een aantal huisjes waar ik de hulpdiensten kon alarmeren (onze mobiele telefoons hadden we thuis laten liggen), ook kwam er net op dat moment iemand aangewandeld die ‘toevallig’ heel goed in reanimeren was. Waren we linksaf gegaan, dan was mijn vriend die dag zeker overleden. Nu verkeert hij in blakende gezondheid en, mooier nog, staat hij als gevolg van het hele gebeuren meer in verbinding met zichzelf, zijn eigen hart én zijn gezin.” •

## Aut<sup>en</sup>Sitief<sup>®</sup>

Tessa is, het zal je niet verbazen, heel sensitief. Dat komt haar goed van pas in haar huidige werk, waar ze veel in aanraking komt met (hoog)sensitieve mensen. Tegelijkertijd deed ze in het verleden, terwijl ze in de pedagogische hulpverlening werkzaam was, veel ervaring op met mensen die als autistisch

bestempeld worden. Het is haar opgevallen hoeveel overeenkomsten en raakvlakken er tussen beide groepen bestaan. Zouden er sensitievere vormen van autisme aan het ontstaan zijn, zo vroeg ze zich af. Mengvormen, waarbij de overlap van dien aard is dat er een nieuw woord voor bedacht zou moeten worden? En dus bedacht Tessa dat woord: autensitief<sup>®</sup>. “Nou ja, bedacht... Het woord viel spontaan bij me binnen en dekt verschillende ladingen. Niet alleen komen de woorden ‘autisme’ en ‘sensitief’ erin voor, tevens verwijst het naar begrippen als ‘authenticiteit’ en ‘autonomie’. Het laat ons zien dat we verstand en gevoel, ratio en emotie, lichaam en geest juist in deze tijd opnieuw met elkaar in harmonie en balans mogen brengen. Dat we de verschillende krachten van ons mens-zijn mogen bundelen en integreren, opdat wij allen, zoals de methode Harmoni3<sup>®</sup> ook beoogt, autensitieve wezens worden: vanuit autonomie in contact met onze natuurlijke autoriteit en authenticiteit. Van gebondenheid naar verbondenheid. Van alleen naar al-een. Van gebroken naar heel.” Vanwege haar passie voor individuele en collectieve bewustzijnsverruiming, is het Tessa's wens dat Harmoni3<sup>®</sup> verspreid gaat worden door andere bewuste therapeuten. De methode wordt momenteel door Tessa gegeven in haar praktijkruimte te Haaren en bij JJENWIJ<sup>®</sup> te Amsterdam. Meer info: [www.gele-ster.nl](http://www.gele-ster.nl)