

In pijn vertraagt tijd,
maar één adem opent zacht
een nieuwe toegang.

Introductie

Je lichaam is altijd bij je. Het ademt met je mee, draagt je en ervaart de wereld voor je. Maar wat als dat lichaam verandert — pijnlijk wordt, traag, ongrijpbaar?

Voor wie leeft met fibromyalgie of een andere chronische aandoening, wordt het lichaam onvermijdelijk. Niet langer een vanzelfsprekende bondgenoot, maar iets dat tegenwerkt, dat je terugfluit en tot stilstand dwingt. Soms voelt het als een vreemd geworden huis — onbegrijpelijk, onvoorspelbaar. Het vraagt je om te luisteren. Om opnieuw te leren zijn, op een radicaal andere manier.

Dit boek is geen handleiding om je lichaam te beheersen. Het is een uitnodiging om de relatie ermee opnieuw vorm te geven — niet ondanks de pijn, maar juist erdoorheen. Om je lijf niet te zien als een defect systeem, maar als een taal. Als een plek van betekenis, van wijsheid, misschien zelfs van schoonheid.

Onvermijdelijk lichaam is een reis door vermoeidheid, twijfel, medische mist en innerlijke verschuiving. Het raakt aan vragen die verder reiken dan ziekte: wat betekent het om te vertragen in een wereld die versnelt? Hoe leef je met iets dat niet weggaat? En hoe vind je vrede in een lijf

dat je soms in de steek laat, maar dat je ook alles laat voelen wat er werkelijk toe doet?

Je vindt hier geen oplossing, maar wel ruimte. Geen genezing, maar wel erkenning. Geen belofte, maar wel gezelschap. Welkom in dit landschap van luisteren, vertragen en thuiskomen in wat onvermijdelijk is: jouw lichaam.

Ik nodig je uit om stil te worden bij elk signaal dat je lichaam geeft. Niet om het weg te analyseren, maar om te luisteren. Elke pijnprikkel, elke pauze kan een zin zijn die iets vertelt. Als je die ruimte geeft — als je leest met je lijf — ontdek je misschien een onverwachte schoonheid in alles wat dringend gevoeld wil worden.

Lieve groet,

Nicole