

De Driehoek Doorbreken

De Driehoek Doorbreken

*Waarom je hoofd, je lijf en je relatie samen leeglopen,
en hoe je de kraan dichtdraait*

Nelo Van Acker

De Driehoek Doorbreken

Waarom je hoofd, je lijf en je relatie samen leeglopen, en hoe je de kraan dichtdraait

© 2026 Nelo Van Acker

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

ISBN 9789465547039

Dit boek is geen vervanging voor medisch of psychologisch advies. Blijven vermoeidheid, somberheid of slaapproblemen aanhouden, of staan ze je dagelijks leven in de weg, praat er dan over met je huisarts of een therapeut.

De personen in dit boek zijn samengestelde figuren. Elke gelijkenis met bestaande personen berust op toeval.

Inhoud

I	DE DIAGNOSE	1
1	De verkeerde vijand	3
2	De driehoek	9
3	Geen kwestie van karakter	17
II	DE DRIE HOEKPUNTEN	25
4	De lijst in je hoofd	27
5	Herstel is geen uitrusten	37
6	De laatste in de rij	47
III	DE KLEINE INGEPEN	55
7	Drie minuten dicht	57
8	Het pantser af	65
9	Wat je hardop zegt	71

10	Wie dan wel	77
11	De driehoek op de werkvloer	85
12	Wat je kinderen ervan meekrijgen	97
13	De duurzame marge	107
14	Het nieuwe normaal	117
	Appendix: sjablonen, scripts en een beslisboom	123
	Veelgestelde vragen en bezwaren	131
	Over de auteur	135

DEEL I

De diagnose

De verkeerde vijand

Er zit een volgorde in je dag die je nooit zelf hebt gekozen.

Je werk krijgt je beste uren en je scherpste aandacht, want daar hangen je inkomen en je verantwoordelijkheid van af. Je kinderen krijgen wat er na de werkdag overblijft, omdat ze je nodig hebben en je een goede ouder wilt zijn. Je gsm krijgt de automatische restjes: tien minuten hier, een kwartier daar, zonder dat je achteraf nog weet waar het over ging. En de persoon van wie je het meest houdt, krijgt wat er dan nog over is: de korte antwoorden, en de irritatie die de hele dag nergens anders naartoe kon.

Niemand heeft die volgorde bedacht. Er is geen moment geweest waarop je besliste dat je partner voortaan als laatste aan de beurt zou komen. Ze is er gewoon, elke dag opnieuw, en de meeste mensen merken ze pas als het al een tijd zo loopt.

Misschien herken je hoe dat eruitziet.

Het is dinsdagavond, iets na negenen. De kinderen liggen in bed, of het is stil geworden om je heen. Ergens broemt een televisie zachtjes

op de achtergrond. Je laptop ligt dichtgeklapt op tafel, met drie tabbladen die morgen weer openstaan. Je hand ligt op je gsm. Je zoekt niets. Scrollen is makkelijker dan stilzitten.

Pas nu, in de stilte, merk je dat je kaak al een hele tijd op elkaar staat. Rond acht uur kwam er nog een bericht binnen van het werk, niets wat niet tot morgen kon wachten. Je hebt het toch geopend, en in je hoofd al een halve reactie geschreven die ergens onderin blijft liggen, tussen tien andere dingen die nog niet af zijn. Achter je borstbeen zit een zwaar, onrustig gevoel dat maar niet weg wil.

Je partner zit een meter verder in de zetel. Jullie hebben vanavond over de boodschappen gepraat en over wie woensdag de kinderen ophaalt. Ruzie is er niet. Er is alleen weinig over om elkaar te geven.

Als iemand je vraagt hoe het gaat, zeg je “ça va hoor”. Het is zowat het enige antwoord dat nog vanzelf komt.

Het plan voor maandag

Op zo’n avond doe je wat de meeste mensen doen: je maakt een plan. Vanaf maandag gaat het anders. Geen suiker meer, om zes uur uit bed, elke dag sporten, en eindelijk weer echt luisteren naar de mensen rond je in plaats van er alleen maar bij te zitten. Je bestelt nog een boek over timemanagement, of je zoekt een strenger eetschema, in de hoop dat dit het antwoord bevat.

Onder dat plan zit iets wat je niet hardop zegt. Het gevoel dat je jezelf een beetje kwijt bent. Dat je partner niet meer op dezelfde manier naar je kijkt, of dat jij niet meer zo naar jezelf durft te kijken. Stiekem hoop je dat dat strenge schema je weer iemand maakt die de moeite waard is voor de persoon naast je in de zetel.

Je houdt het ongeveer twee weken vol. Je verliest een kilo, en met wat op je tanden bijten ben je zelfs vriendelijker dan anders. Tot er op een doordgewone woensdag iets misloopt op het werk.

Die avond eet je de zak chips leeg die je “voor de kinderen” had gekocht. Je snauwt tegen je partner over de vaatwasser, die weer eens verkeerd is ingeladen. Je partner houdt heel even de adem in voor die antwoordt, en je weet meteen dat het niet over de vaatwasser ging. Later, in bed, komt de gedachte die je intussen zo goed kent: *waarom lukt mij dit nooit? Wat scheelt er met mij, dat iedereen zijn leven wél op orde lijkt te krijgen?*

Hier begint dit boek, want die vraag klopt niet.

Eén lek, drie plekken

Je hebt waarschijnlijk altijd gedacht dat je drie aparte problemen hebt. Je gewicht, dat niet wil zakken. Je hoofd, dat 's avonds niet stilvalt. En je relatie, die stilaan kouder wordt. Voor elk daarvan bestaat een apart boek, een aparte app of een aparte cursus, en dus ook een apart moment waarop je het gevoel krijgt dat je gefaald hebt.

Kijk nog eens naar die woensdag. De chips, het snauwen en het piekeren in bed kwamen niet toevallig op dezelfde avond. Ze kwamen uit dezelfde bron.

Neem een nacht waarin je slecht hebt geslapen. De dag erna heb je meer zin in iets zoets, dat is meetbaar: je lichaam maakt na een korte nacht meer van het hormoon dat honger aanwakkert, en minder van het hormoon dat je verzadigd laat voelen. Diezelfde dag heb je ook minder geduld, omdat een moe brein heftiger reageert op alles wat tegenzit. En 's avonds, als je partner iets vraagt, is je antwoord

korter dan je zou willen. Eén slechte nacht, en je eten, je humeur en je relatie staan tegelijk onder druk.

Het werkt ook andersom. De weken dat je eindelijk regelmatig sport, worden de avonden thuis niet vanzelf rustiger. Soms zelfs gespannener. Die extra tijd moest ergens vandaan komen, en meestal kwam ze van het laatste beetje aandacht dat er nog was voor je partner. Je repareert het ene, en iets anders betaalt de rekening.

Je hebt dus geen drie problemen. Je hebt één systeem dat al lang meer moet verwerken dan het aankan, en dat op drie plekken tegelijk lekt: in je hoofd, in je lichaam en in je relatie.

Denk nog één keer terug aan die dinsdagavond. De kaak die op elkaar stond: dat is je lichaam. De halve reactie die onderin bleef liggen: dat is je hoofd. Het korte gesprek over de boodschappen, met iemand die een meter verderop zit: dat is je relatie. Drie signalen van dezelfde oorzaak, en die oorzaak is de volgorde waarmee dit hoofdstuk begon.

Lees de volgende zin daarom rustig twee keer.

Er is helemaal niets mis met jou.

Aan je wilskracht ligt het niet. Je vecht al jaren tegen de verkeerde vijand. Wie elke avond met een lege reserve aan tafel zit, heeft geen gebrek aan discipline, maar een dag die al leeg was voor hij thuis kwam. Een strenger schema vraagt dan net meer van wat er al niet meer is.

De driehoek

Om dat zichtbaar te maken, gebruikt dit boek één beeld: een driehoek met drie hoekpunten, je hoofd, je lichaam en je relatie, die elkaar voortdurend meetrekken. Trek je aan één hoek, dan trekken de andere twee terug. Daarom blijven harder sporten of “meer met elkaar praten” zo zelden duren.

Maar een driehoek werkt in twee richtingen, en dat is het goede nieuws. Als de drie hoeken elkaar naar beneden trekken, trekken ze elkaar ook mee omhoog. Een hoofd dat 's avonds tot rust komt, slaapt beter. Wie beter slaapt, heeft meer geduld. En wie meer geduld heeft, vindt 's avonds makkelijker de weg terug naar de persoon naast zich. Je hoeft dus niet alles tegelijk op te lossen. Het volstaat om te weten waar je de eerste kleine duw geeft.

Daarover gaat dit boek. Eerst wordt duidelijk hoe de driehoek in elkaar zit, zodat je je eigen dagen erin herkent. Daarna volgen ingrepen van elk hooguit tien minuten, klein genoeg om ook op een drukke dinsdagavond nog te lukken, en geen enkele hangt af van hoeveel wilskracht je die dag nog hebt.

Een wonder na één avond lezen belooft dit boek je niet. Die belofte heb je al te vaak gehoord. Geen ochtendroutine om vijf uur, en geen streng dieet. Wel een dinsdagavond, over een paar weken, waarop je hand niet meer vanzelf naar je gsm gaat, en je partner op de vraag hoe je dag was een echt antwoord krijgt.

Gewoon jezelf eindelijk weer wat ruimte geven om adem te halen.

De driehoek

Werk, kinderen, boodschappen, dat ene mailtje dat nog moest. Een groot deel van de dag draai je op automatische piloot. Pas 's avonds, als je even stilvalt, maak je de balans op, en die is zelden mild. Dus maak je een plan: strenger letten op wat je eet, of eindelijk die agenda op orde krijgen. Telkens één probleem, telkens opnieuw.

Daar zit de oplossing niet. Het loopt op drie plekken tegelijk mis, en zolang je er één aanpakt, blijven de andere twee trekken. Daarom is het goed om ze eerst bij naam te noemen.

Waarom net deze drie? Omdat zij de rekening betalen zodra er structureel te veel op je bord ligt, of je nu in de zorg werkt, een eigen zaak hebt, voor de klas staat of van negen tot vijf achter een scherm zit. Het werk zelf mag zwaar zijn, maar de factuur komt ergens anders binnen: in je hoofd, in je lichaam, en bij de mensen met wie je thuiskomt.