

*Altijd op tijd*

*Nog tien  
biertjes dan*

*Het geheim  
van afvallen*

*Hoe vind je  
de ware?*

*Stoppen met  
niet-roken*

*Grenzen  
stellen*

*Oneindige  
bucketlists*

*Gepast  
geschreeuw*

*Fear of  
enough*

*Hoe onzeker-  
der hoe beter*

*Averechtse  
voornemens*

*Boze mensen  
tevreden  
stellen*

Max van den Broek

# ALLEDAGSE PARADOXEN

*Open  
relaties*

*Nooit meer  
brak*

*Het gras is  
altijd groener*

*Vroeg  
uitslapen*

**Max van den Broek**

# **ALLEDAGSE PARADOXEN**

ISVW UITGEVERS

## INHOUD

### **Voorwoord**

Daan Roovers

7

### **Inleiding**

9

I

### **Vroeger uit bed**

13

II

### **Stoppen met roken**

19

III

### **Fear of missing out (F.O.M.O.)**

27

IV

### **Het geheim van afvallen**

33

V

### **Relatieproblematiek, pauzes en open relaties**

39

VI

### **Nooit meer brak**

43

VII

***Hoe vind je de ware?***

49

VIII

***Meer sporten***

53

IX

***Stoppen met uitstelgedrag (vandaag nog)***

59

X

***Nog één sigaret...***

65

XI

***Boze mensen tevredenstellen***

71

XII

***Vrijgezel of een relatie***

77

XIII

***Oneindig veel doen in een eindig leven***

85

# Voorwoord

Er was een tijd dat de filosofie zo onbenaderbaar was als Rapunzel in haar hoge toren. Er was eens een tijd waarin buiten de universiteit amper iemand wist wat filosofie eigenlijk betekende, laat staan daar het nut van inzag. Dat was de tijd dat je als student filosofie een beetje meewarig werd aangekeken: 'Het is zonde van je goede verstand'. Die tijd ligt inmiddels ver achter ons. Sinds de jaren '90 van de vorige eeuw zijn er in sneltreinvaart allerlei initiatieven gelanceerd om de academische filosofie toegankelijk te maken voor een grote groep van niet-filosofen. Cursussen, tijdschriften, filosofische cafés, Nachten, Maanden, Denkers des Vaderlands - het is allemaal opgekweekt uit de vruchtbare aarde van de publieksfilosofie, een beweging die nergens zo succesvol is als in Nederland. Daarnaast is in diezelfde periode de belangstelling voor filosofie in het onderwijs enorm gegroeid. Nog even, en de traditie van het kritisch denken is een onlosmakelijk onderdeel van onze cultuur geworden.

Politieke filosofie, ethiek en wetenschapsfilosofie hebben inmiddels hun weg gevonden naar de media en naar het maatschappelijk debat, maar het is nog niet zo eenvoudig gebleken om de logica – toch ook een belangrijk vak uit de

filosofie – te vertalen en relevant te maken voor het publiek. Wat hebben we nog aan klassieke redeneringen en logische paradoxen? Achilles en de schildpad, wat moeten we daar nu nog mee? Dit boekje is daarop het antwoord.

Max van den Broek, masterstudent logica aan de Universiteit van Amsterdam, beheerst het zeldzame vermogen om filosofische paradoxen heel goed uit te leggen zonder ze oneigenlijk te versimpelen, en ze tegelijkertijd toe te passen op alledaagse situaties. Zoals: hoe krijg ik het voor elkaar om eerder op te staan? Wat is een goede balans tussen helemaal niet en te veel drinken? Hoe weersta ik de Fear Of Missing Out? Kan ik oneindig veel doen in een eindig leven? Herkenbare dilemma's die Max aan de hand van logische paradoxen uit de geschiedenis van de filosofie oplost. Of in elk geval: hanteerbaar maakt – zodat het denken ons verder helpt, in plaats van het handelen lamlegt.

Met een aanstekelijk enthousiasme beschrijft Max bij elk genoemd probleem een manier om er anders tegenaan te kijken, door er anders over te gaan denken. Ik zie geen betere manier om je goede verstand te gebruiken dan deze. Het is dat ik al gestopt ben met roken, anders zou ik er op basis van dit boekje onmiddellijk werk van gaan maken... Want denken helpt, laat Max van den Broek zien. Zelfs bij schijnbaar onoplosbare vraagstukken.

*Daan Roovers*

## *Inleiding*

**V**an eerder uit bed komen tot stoppen met roken en van afvallen tot het vinden van de ware: ons leven confronteert ons met een divers pallet aan problemen. Sommige problemen zijn groots en belangrijk, zoals omgaan met onze sterfelijkheid en kiezen om vrijgezel te zijn of een relatie te hebben. Andere problemen lijken kleinzielig maar zijn in de praktijk alsnog enorm moeilijk op te lossen, zoals chronisch uitstelgedrag en afvallen. Ten slotte zijn er nog veel problemen die we hadden kunnen voorkomen, bijvoorbeeld als we 's ochtends met een kater kampen of tirades van boze mensen moeten aanhoren.

Ondanks de enorme verschillen tussen de problemen die we in ons leven tegenkomen, hebben ze een ding gemeen: filosofie kan helpen ze op te lossen. Filosofen houden namelijk enorm van problemen, eigenlijk nog meer dan van oplossingen. In de filosofie krijg je als het ware één punt voor een goede oplossing en twee punten voor een goed probleem. Door de eeuwen heen hebben filosofen dan ook legio problemen bedacht. De meeste hiervan hebben ze ook weer opgelost, maar een kleine groep problemen heeft de tand des tijds doorstaan. Dit zijn de filosofische paradoxen.

Aangezien paradoxen de problemen zijn waarvoor we na duizenden jaren nog steeds geen oplossing hebben gevonden, kunnen we zeggen dat paradoxen de moeilijkste problemen zijn die mensen ooit bedacht hebben. Hoewel paradoxen veel moeilijker zijn dan onze alledaagse problemen, hebben ze vaak wel dezelfde structuur. Gematigd drinken is bijvoorbeeld moeilijk voor mensen omdat er geen scherpe grens bestaat tussen genoeg en te veel alcohol; en een gebrek aan scherpe grenzen veroorzaakt ook de soritesparadox. En stoppen met roken en uit een knipperlichtrelatie stappen worden allebei bemoeilijkt doordat we verstrikt raken in vicieuze cirkels; hetzelfde probleem dat opspeelt in de leugenaarsparadox.

Hoewel de paradoxen die in dit boek behandeld worden nooit volledig zijn opgelost, heeft de filosofische traditie wel gedeeltelijk succesvolle oplossingen voor ze geproduceerd. Omdat onze alledaagse problemen dezelfde structuur hebben als paradoxen, kunnen we deze oplossingen gebruiken om onze eigen problemen aan te pakken. Dit betekent dat we duizenden jaren aan filosofische wijsheden kunnen inzetten om ons dagelijks leven te verbeteren. Het is alsof de grootste denkers uit de geschiedenis – Plato, Seneca, Descartes, Kant, Nietzsche, Russell, Sartre en nog honderden anderen – zich allemaal gezamenlijk inspannen om ons te helpen met afvallen.

Hiervoor moeten we wel de vertaalslag van onze alledaagse problemen naar filosofische paradoxen maken; en de vertaalslag terug van de oplossing voor de paradox naar een oplossing voor ons probleem. Dit is het project van *Alledaagse paradoxen*. Voor dertien alledaagse problemen vinden we een filosofische paradox met eenzelfde struc-



tuur en vertalen we de filosofische oplossingen voor de paradox naar praktisch toepasbare oplossingen voor ons alledaagse probleem. Op deze manier maken we diepe filosofische inzichten klaar voor dagelijks gebruik.

*Alledaagse paradoxen* biedt oplossingen voor dertien alledaagse problemen, maar belangrijker nog is het recept dat het voorschrijft om problemen op te lossen. De lezer van dit boek zal de probleemstructuren die we in dit boek bespreken snel herkennen in veel andere alledaagse problemen. Wanneer we deze structuren eenmaal doorgrond hebben, zullen we van al deze problemen begrijpen hoe ze ontstaan en hoe we ze kunnen oplossen. Hopelijk leert de lezer van dit boek dan ook niet om paradoxen te gebruiken om dertien problemen op te lossen, maar om ieder alledaags probleem aan te pakken.

*'Het is dat ik al gestopt ben met roken, anders zou ik er op basis van dit boekje onmiddellijk werk van gaan maken...'*

Daan Roovers in het voorwoord

In *Alledaagse paradoxen* gebruikt Max van den Broek filosofische paradoxen om alledaagse problemen op te lossen. Hoe kom je eerder uit bed? Met de sorites-paradox. Hoe stop je met roken? Met de leugenaars-paradox. En wat is het geheim van afvallen? Kijk naar de gifparadox.

Max van den Broek lost dertien uiteenlopende alledaagse problemen op met behulp van beroemde en minder bekende filosofische paradoxen. De lezer leert niet alleen de dertien problemen uit dit boek op te lossen, maar ook de methode om allerlei problemen in het dagelijks leven met filosofische redeneringen te lijf te gaan.

Voor iedereen die wil weten hoe je met filosofie je leven kunt verbeteren.

