



# Guru galore

Zelfhulpboeken vliegen als warme broodjes over de toonbank en het aantal motivatiesprekers is de afgelopen jaren explosief gegroeid. Journalist Malu Kirschbaum zet de bekendste goeroes op een rij. Wat kunnen we van hen leren?

TEKST MALU KIRSCHBAUM

**DE MENS HEEFT** altijd een soort gids nodig in zijn leven. Vroeger waren dat filosofen als Aristoteles en Plato, maar inmiddels is het leven veranderd. We zitten in een *ratrace*, voelen ons vaak niet goed genoeg of ervaren druk om aan ideale Instagram-plaatjes te voldoen. Dus zoeken we massaal hulp bij een psycholoog, een coach, een zelfhulpboek of gaan we een cursus volgen. Omdat we ons verantwoordelijk voelen voor ons eigen geluk en succes, zijn we continu op zoek naar de beste versie van onszelf. Ook hebben we de behoefte om te weten wat er nu werkelijk belangrijk is in het leven. En die antwoorden zoeken we tegenwoordig niet meer binnen een bepaalde religie, maar bij een goeroe.

### *The Rock*

Een van de populairste goeroes *du moment* is acteur en worstelkampioen Dwayne 'The Rock' Johnson (47). Deze enorme spierbundel heeft maar liefst 144 miljoen (!) volgers op Instagram, die hij dagelijks inspireert met positieve levenslessen (afgewisseld met video's van zweetessies in de sportschool en foto's van filmsets en grote hoeveelheden voedsel). Hij propageert dat je alles kunt bereiken, zolang je consequent hard blijft werken. "Succes komt niet zomaar. Het gaat erom dat je elke dag een stukje beter bent dan gisteren. Wees hongerig, wees bescheiden en werk altijd het hardst van iedereen om je heen." En ook: "Gebruik je moeilijke verleden als drijfveer", want dat heeft-ie zelf ook gedaan. Ondanks zijn glanzende kale hoofd en gigantische lichaam is The Rock de ultieme goedzak, dus: ontzettend knuffelbaar. Daardoor is hij, zoals Beyoncé onder de mannen, ook populair bij vrouwen.

**FANS:** Obama, Emily Blunt, Arnold Schwarzenegger, Ellen DeGeneres, Zac Efron, Chris Hemsworth, Kylie Minogue – ja, wie eigenlijk niet?



### **ZELFHULP-SCHANDAAL**

Tony Robbins (59), 's werelds bekendste zelfhulpgoeroe, ligt momenteel flink onder vuur. De

boomlange excentriekeling wordt aangeklaagd wegens seksuele intimidatie van vrouwelijke werknemers en het uitschelden van mensen in zijn publiek. Hij beweert met zijn boeken, workshops, seminars en Netflix-documentaire *I'm Not Your Guru* de levens van meer dan 50 miljoen mensen te hebben beïnvloed, maar dat blijkt dus niet altijd even positief te zijn geweest. Voor zo'n 1000 dollar per dag kun je tijdens opzweepende bijeenkomsten overal ter wereld leren om 'je beperkingen te omzeilen om zo weer controle te krijgen over je eigen leven'. Zijn werkwijze is gebaseerd op nlp, oftewel neurolingvistisch programmeren, wat inhoudt dat je door positief te denken, positief gaat handelen. Door onlangs gelekte documenten van de Amerikaanse nieuwswebsite *BuzzFeed* wordt ook deze methode bekritiseerd. Zijn publiek, dat vaak bestaat uit mensen met traumatische ervaringen, zou zichzelf niet als slachtoffer moeten zien. In plaats daarvan moeten ze hun pijn beschouwen als iets wat ze kunnen vernietigen. Tot voor kort liepen zowat alle celebrities (van Oprah tot de Kardashians) met hem weg, maar de vraag is hoe lang ze dat nog blijven doen...



### WAT MOETEN WE MET EEN GOEROE?

Roos Vonk, hoogleraar sociale psychologie aan de Radboud

Universiteit Nijmegen, over goeroes: "Iedere goeroe heeft een verhaal. Als je onzeker of kwetsbaar bent, kan zo'n verhaal jou aanspreken, maar ik ben geen voorstander van dit fenomeen. Ik denk dat iedereen zijn eigen weg moet vinden in het leven en dat gaat met vallen en opstaan. Niemand kan jou vertellen hoe jij je leven moet leiden. Als je specifieke hulp nodig hebt, kun je daar specifieke hulp bij zoeken. Maar adviezen als 'Blijf focussen op je doel' en 'Opgeven is geen optie', gaan je niet altijd helpen. Door het massale geloof in de maakbaarheid van succes, gaan mensen denken dat het hun eigen schuld is als ze niet succesvol zijn. Maar er zijn geen formules voor succes. Als dat zo zou zijn, zou er geen product of bedrijf meer mislukken. We zijn geneigd om naar succesvolle mensen te kijken, zodat we dat gedrag kunnen kopiëren. Alleen is er geen wetenschappelijk onderzoek naar gedaan of bewezen dat dit gedrag ook daadwerkelijk voor het goede resultaat zorgt. Veel mensen doen precies hetzelfde, maar die blijven gewoon aanmodderen. Al die zogenaamde 'losers' lezen dezelfde boeken en kopiëren die gewoontes, filosofieën en strategieën, maar zullen nooit de top bereiken. En je weet ook niet hoeveel mensen er succesvol zijn zonder dat gedrag. Natuurlijk kun je wel leren van andere mensen en kun je ook een goeroe zien in een vriendin of collega. Dit noemen we dan eerder een sparringpartner, maar het betekent niet dat je zijn of haar adviezen moet opvolgen om succes te hebben. Je laat je inspireren en kiest alsnog je eigen pad.

Wat helpt is om je doelen zo concreet mogelijk te maken en op te schrijven wat je wilt bereiken. Vervolgens ga je nadenken over welke stappen je moet zetten. Er zijn goeroes waar ik wél positief over ben, namelijk de meer boeddhistisch geïntereerde goeroes zoals Eckhart Tolle. Die vertellen dat je niet alles kunt fixen in het leven en niet alles kunt bereiken wat je wilt. Dat zijn goede levenslessen."

### Brené Brown

Veel mensen vinden steun in de boodschap dat het allemaal niet perfect hoeft. Daarom heeft Brené Brown (53) veel succes met haar boeken, zoals *De Kracht van Kwetsbaarheid*, *De Moed van Imperfectie* en *Durf te Leiden*. Daarvoor deed ze twaalf jaar wetenschappelijk onderzoek naar kwetsbaarheid, schaamte en moed. Ze moedigt ons aan om meer te vertrouwen op onze intuïtie en leert ons, op een warme en grappige manier, hoe goed het is om kwetsbaar te zijn. Brené zegt: "Als je probeert te ontsnappen aan angst, boosheid, teleurstelling of onzekerheid, dan verdoof je ook vreugde, dankbaarheid en geluk, want emoties kun je niet selectief verdoven." Durf daarom lief te hebben met heel je hart terwijl er geen garanties zijn. Voel dankbaarheid en vreugde op die prachtige momenten, ook als je bang bent om alles te verliezen. Om een idee te krijgen van haar werk, zijn haar TEDx-talk en haar onlangs verschenen Netflix-documentaire *The Call to Courage* een aanrader.

**FANS:** Vooral veel vrouwen, onder wie Oprah Winfrey (die noemt Brené haar soulmate), Reese Witherspoon, Amy Adams en Kristen Bell.



‘We zijn  
continu op  
zoek naar de  
2.0-versie  
van onszelf’



Volgens Oprah  
is Brené haar  
soulmate.



De lessen van Brené  
zijn nu ook te streamen.



### Eric Thomas

Of je nu twintig kilo wilt verliezen, een succesvol bedrijf wilt opzetten of een triatlon wilt proberen – het zijn altijd de kleine, dagelijkse gewoontes die zorgen voor resultaat, zegt hiphop-preacher Eric Thomas (48). Deze *motivational speaker* is met zijn 865K volgers op YouTube en 1,2 miljoen volgers op Instagram (@etthehiphoppreacher) een van de grootste influencers op het gebied van succes. Op de dagen dat je wat extra motivatie (lees: een schop onder je r\*\*t) nodig hebt om het maximale uit je leven te halen, buldert Eric je toe:

“Pas als je iets net zo graag wilt als ademen, zul je succesvol zijn.”

Je moet namelijk buiten je comfortzone gaan, want dáár kun je succes en voldoening vinden. De vraag is alleen: Hoe graag wil je het? Met andere woorden, hoe véér durf jij uit je comfortzone te stappen in ruil voor succes?

**FANS:** Veel Afro-Amerikanen, onder wie profbasketballers LeBron James en Allen Crabbe, social media *queen* Karen Civil en rapper Tobe Nwigwe.



### NOG MEER SUCCESGOEROES OP YOUTUBE:

Brian Tracy (820K)  
Robin Sharma (481K)  
Rick Tamlyn (280K)  
Greg Plitt (163K)  
Nick Vujicic (129K)

### MEER SPIRITUELE GOEROES OP YOUTUBE:

Eckhart Tolle (590K)  
Dalai Lama (159K)  
Gabrielle Bernstein (154K)  
Esther Perel (140K)  
Byron Katie (83K)

### DEEPAK CHOPRA

Geen YouTube-kanaal, maar hij mag niet ontbreken: Deepak Chopra (68) schreef meer dan veertig boeken over spiritualiteit en alternatieve geneeskunde, meditatie en homeopathie. Zijn werk werd vertaald in 35 talen. In 1999 riep *Time Magazine* hem uit tot een van de honderd grootste helden van de twintigste eeuw. De documentaire *What The Bleep Do We Know!?* is grotendeels gebaseerd op zijn ideeën.

### FEMALE EMPOWERMENT

Sociale media zijn ook het ideale platform voor het uitdragen van *female empowerment* en andere vormen van streven naar een betere wereld. Volg deze vrouwen op Instagram voor een dosis inspiratie.

Yara Shahidi (3,7 mln)  
Greta Thunberg (1,8 mln)  
Adwoa Aboah (783K)  
Malala Yousafzai (741K)  
Sheryl Sandberg (503K)  
Chimamanda Ngozi Adichie (391K)  
Roxane Gay (148K)