

Good Girl

Gwyneth

*Vegetariër is ze niet meer. En detoxen met vloeistoffen?
Da's ook out of the question: 'Ik heb eten nodig.' Goop goddess
GWYNETH PALTROW strooit sinds de start van haar geroemde
en verguisde platform kwistig met TIPS en adviezen.
En dat doet ze goed: haar bedrijf is 250 miljoen dollar waard.
Vogue ontrafelt haar succes. tekst SANDRA HEERMA VAN VOSS*





Ik ben een Goopie. Ik weet nog precies hoe ik twaalf jaar geleden de nieuwsbrief van Gwyneth Paltrow ontdekte: ik zat op kantoor, omringd door luidruchtige mannen, en opeens was daar die vriendelijke, witte startpagina met tekeningetjes boven zes simpele geboden: Make – Go – Get – Do – Be – See. Paltrow kende ik van filmrollen en *Vogue*-covers, maar ik was geen superfan. De kracht van haar met Wordpress in elkaar geknutselde website was juist de aardse, laagdrempelige uitstraling. Goop bood tips voor een gezonde levensstijl waar ik zo bij kon aansluiten. Goed en gezond koken. Yoga oefenen. Afkicken van slechte gewoontes. Zelfzorg dus, en, hoewel dat onbenoemd bleef, zelfzorg voor vrouwen.

Nu is wellness overall, maar toen was het een niche, en Paltrow liep voorop. Haar vader en grote held, tv-producent Bruce Paltrow, kreeg kanker toen ze in de twintig was – hij overleed in 2002 na een slopend traject van behandelingen. Veel van haar vriendinnen kampten met vruchtbaarheidsproblemen en auto-immuunziekten. Waarom, vroeg ze zich met haar aangeboren nieuwsgierigheid af, worden we ziek? Wat zit er in ons eten, hoe worden schoonheidsproducten precies gemaakt?

Shit storms

Haar eigen gezondheid had ze ook jarenlang verwaarloosd, als magere kettingroker met de nodige stress. Ze maakte tot vijf films per jaar onder supervisie van de beruchte producent Harvey Weinstein – nu Mr. MeToo, toen een toxisch soort vaderfiguur die ook Paltrow op een haar na aanrandde. Haar relaties met beroemde collega's als Brad Pitt en Ben Affleck strandden. Op zoek naar een beter soort leven ging Paltrow aan het werk. Therapie, yoga, acupunctuur, cupping, detoxen, veganistisch en glutenvrij eten: ze probeerde ze allemaal uit en vertelde er enthousiast over in interviews. Overall waar ze kwam verzamelde ze tips: voor de beste restaurants, de nieuwste schoonheidsbehandelingen en de leukste boetieks. Goop was de verzamelpaas voor al die persoonlijke interesses, vanuit de gedachte dat haar vrienden er dan misschien ook iets aan konden hebben. Dat bleek te kloppen: het werden er steeds meer.

'Ik heb een goed leven omdat ik niet passief ben,' schreef Paltrow in 2008 als motto bij die eerste, simpele nieuwsbrieven die ze vanaf haar Londense keukentafel de wereld instuurde. Op haar 36ste had ze haar acteercarrière bewust op een lager pitje gezet. Met Coldplay-zanger Chris Martin had ze twee kleine kinderen: dochter Apple (2004) en zoon Moses (2006), bij wie ze net zo liefdevol betrokken wilde zijn als haar eigen moeder, actrice Blythe Danner, dat was geweest bij haar en haar broer Jake. Ze wilde meer thuis zijn, in plaats van steeds maanden achtereen op locatie te moeten filmen. Ze zocht een nieuw beroep, een nieuwe identiteit.

'Ik droomde er altijd al van om een bedrijf te starten,' zei ze in oktober vorig jaar tijdens een interview op de *Vanity Fair Establishment Summit*. 'Ik las er boeken over, maar dacht: ik heb geen enkel gezag, niemand gaat me serieus nemen. Ik was gek op het koppelen van mensen aan dingen die hun leven konden verbeteren, maar had geen idee hoe ik dat in een zakelijk model kon gieten. Dus begon ik heel naïef tips rond te sturen.' De naam Goop was een mix van haar initialen en de dubbele 'o' die volgens een adviseur zakelijk succes zou brengen. Dat duurde even: de eerste vijf jaar verdiende Paltrow niets met Goop. Daarna was het

tijd om stapsgewijs winst te gaan maken, zonder de vertrouwensband met haar volgers geweld aan te doen.

Vanaf dag één oogstte Goop ook kritische, spottende of ronduit hatelijke reacties. Kort samengevat: om als blond, wit, rijk Hollywood-mens in kwakzalverij te geloven is tot daaraan toe, maar val ons er niet mee lastig. Dokters traden naar voren om het medische fundament onder verschillende behandelingen die Goop propageerde onderuit te halen. Er kwamen rechtszaken van. Maar ook, of juist, in tijden van controverserige groeiende Paltrows aanhang gestaag verder. Ze leerde 'patronen herkennen': eerst kwam woede, daarna acceptatie en zelfs navolging. Op de vraag hoe ze met al die *shit storms* heeft leren omgaan, zegt Paltrow nu

'Ik ben maar gewoon een leerling geworden. Ik doe veel kennis op, ook door fouten die miljoenen hebben gekost'

dat ze negatieve berichten zo min mogelijk leest en kritiek opvat als een bevestiging van haar eigen intuïtie. Wie de cultuur probeert te veranderen, stuit nu eenmaal op weerstand. Bij de lancering van *The Goop Lab*, haar eigen Netflix-show, poseerde ze breed glimlachend voor een bloemenmuur in vaginapatroon.

Beste periode van haar leven

Hoe arrogant ze op sommigen ook mag overkomen, Paltrow is niet onnozelen. In talkshows ze vooral te stralen, ook als Goop weer eens belachelijk wordt gemaakt (laatste schandaaltje: een geurkaars met de plagerige naam *This Smells Like My Vagina*). In radio-interviews zoals met brulboei Howard Stern of Dax Shepard hoor je iemand die zich bewust is van haar fouten en zwaktes en erom kan lachen. De goed doordachte kookboeken die ze sinds 2011 publiceert zijn uitstekende visitekaartjes voor de Goop-levensstijl, net als Paltrows blakende, gespierde fysiek. Ze noemt zichzelf 'stokoud', maar omarmt haar '40ies' als de beste periode van haar leven. En geef haar eens ongelijk.

Van een hobby is Goop uitgegroeid tot een bedrijf met meer dan tweehonderd werknemers, kantoren in Los Angeles en New York en een geschatte waarde van minimaal 250 miljoen dollar. Met hulp van zakelijke mentors, investeerders en nieuwe medewerkers als *chief content officer* Elise Loehnen, afkomstig uit de tijdschriftenwereld, groeide het merk stap voor stap uit tot zijn huidige, hybride vorm van onlineplatform, webshop en evenementenbureau ineen. De artikelen, podcast en kookfilmpjes zijn nog altijd gratis, maar de site staat nu tjokvol advertenties voor kleding en beautyproducten, al dan niet van Goops eigen huismerken. Paltrow, 'GP' voor haar staf, is oprichter, boegbeeld én CEO, wat ze aanvankelijk niet van plan was. 'Vrouwelijke oprichters zijn vaak terughoudend, en meer dan mannen bang om door de mand te vallen,' zei ze op de *Vanity Fair Summit*. 'Voor mij was het ook moeilijk: ik heb geen businessschool gedaan en heb mijn studie (antropologie, red.) afgebroken om actrice te worden, dus ik dacht: hoe ga ik dit doen? Ik ben maar gewoon een leerling geworden. Ik doe veel kennis op, ook dankzij enorme fouten die miljoenen dollars hebben gekost. Ik leerde op mezelf te vertrouwen. We kunnen veel meer dan we denken.' ➔

De tijdgeest mee

Met pop-upstores, bootcamps (Goop League) en meerdaagse wellnessconferenties (In Goop Health, dat vorige zomer ook naar Londen kwam) probeert Goop de band met het publiek verder aan te halen – al leidt het soms tot verontwaardiging als blijkt dat Paltrow maar een paar keer kort ter plekke verschijnt. Komende zomer begint een nieuw avontuur: Goop at Sea, een wellness-op-het-water-evenement als onderdeel van een luxecruise rond de Middellandse Zee. Aan de bewustwording over *carbon footprints* schort het nog een beetje bij Goop, maar wat onze fysieke en mentale gezondheid betreft heeft het merk inmiddels de tijdgeest mee. ‘Glutenvrij’ en ‘superfoods’ zijn supermarktbegrippen geworden. Zelfs *‘conscious uncoupling’*, de term die Paltrow in 2014 lanceerde toen haar huwelijk met Chris Martin op de klippen liep, is nu voor veel mensen een streven: niemand kan ontkennen dat het voor kinderen beter is als ouders na een scheiding vriend-schappelijk met elkaar blijven omgaan.

Netflix-serie *The Goop Lab* is de meest recente bevestiging van Paltrows rol als voorganger in een veranderend medisch-maatschappelijk landschap. In zes afleveringen testen Paltrow en (vooral) haar medewerkers alternatieve behandelingen: *magic mushrooms*, energetische healings en andere zaken waar reguliere westerse artsen in het algemeen weinig van moeten hebben. Ruime aandacht is er voor de vulva, onder leiding van een punky sekstherapeute die vindt dat vrouwen recht hebben op meer zelfkennis en genot. ‘Je moet er wel méér laten zien,’ draagt ze Paltrow op, en prompt komt er een reeks vulva’s in alle kleuren en vormen voorbij. Paltrow zelf blijft keurig aangekleed, maar welke andere beroemdheid durft dit onderwerp zo op de kaart te zetten?

Hoewel er nu ook een handvol mannen werkt en er vorig jaar zomer een apart mannenhoekje geïntroduceerd werd – Goop Men – viert en onderstreept het platform vooral het vrouwelijk perspectief. Als het over ‘wij’ gaat, gaat het over vrouwen, werkende vrouwen met eeuwige haast en een neiging tot zelfverwaarlozing – vandaar de aandacht voor slaapttekort, haarverlies, botontkalking, bekkenbodemp Problemen en zo meer. Een ruime selectie vibrators in de webshop en make-upadviezen (een leuke van visagist Bobbi Brown: *‘Cover it up and forget it’*) worden er gecombineerd met tarotkaarten, salie branden en kristallen voor betere energie.

Giechelig en intiem

Goop heeft inmiddels een wetenschappelijk team in dienst en de producten uit de webshop worden grondig gecheckt, maar enige afstand houden is alsnog raadzaam. Vasten, trampolinespringen en klyasma’s zijn niet voor iedereen goed, om over psychedelica nog maar te zwijgen. De oefeningen voor ‘supergedefinieerde’ armen’ van Paltrows trainer Tracy Anderson kwamen mij na drie enthousiaste sessies in mijn werkkamer op brandende spieren en pijnlijke polsen te staan. Dom! *Don’t try this at home*, ook al staat GP zelf vijf keer per week bij Anderson in de studio. Voor de kleding, vitaminepillen en vibrators ben ik ook nog niet gezwicht – al zou dat misschien anders zijn als het bedrijf hier een echte winkel had, zoals in Londen en Los Angeles. Op het oog zijn het degelijke, rustig vormgegeven producten, met prijzen van acht dollar (voor een tandenborstel van bamboe) tot bijna twaalfduizend dollar (voor een designhorloge).

Veilig en geheel gratis zijn de Goop-podcasts, met een bereik

van meer dan een half miljoen luisteraars per aflevering. Elke week is er een nieuwe ‘chat’, zoals die luchtig heet, met psychiaters, verslavingsartsen, fitness- en voedingsexperts en anderen die met Amerikaans optimisme hun vaak uit een persoonlijke crisis voortgekomen inzichten delen. Paltrows eigen interviews met vrienden als Oprah Winfrey, Julia Roberts en Michelle Pfeiffer zijn intiem en soms een beetje melig (“Kijk jij naar *Dr. Pimple Popper?!?*”, vraagt Sarah Jessica Parker). Die van Loehnen zijn serieuzer: wie er ook te gast is, ze bereidt zich grondig voor, luistert gefascineerd en geeft ruimte, al strooit ze naar mijn zin wat al te kwistig met voorbeelden uit haar eigen leven (moeder van twee zoonnetjes, te hoog cholesterol). *Goopfellas* is er voor de mannen en in *The Beauty Closet* gaan twee beautyredacteuren tot in detail in op huid- en haarproblemen. Uitzendingen genoeg, het regent interessante tips en ideeën. Bewust bezig zijn met je gezondheid kan een taaie, eenzame weg zijn; de podcast geeft een fijne boost.

Haar laatste zonde

Slechte voeding beïnvloedt je geest. Alles (werk, seks, eten, fitness) kan een verslaving worden als het dient om een leegte te vullen. Breng haarproducten altijd aan op nat haar. Bescherm je nachtrust. Pukkeltjes: hydrateren, niet uitdrogen. Schrap eens iets uit je dieet – suiker, koffie, alcohol – en zie wat het aan energie oplevert. Geloof niet meteen elke diagnose die je van artsen krijgt en grijp niet automatisch naar pillen als oplossing. Het is een ratjetoe aan stemmen, waarbij vooral de vrouwelijke experts ook zelftwijfel aan

Detoxen met alleen vloeistoffen lukt Gwyneth niet meer: ‘Ik ben er te oud voor, denk ik, ik heb eten nodig’

de dag leggen – de burn-outcoach die in tranen uitbarst als ze over haar aan alcohol verslaafde vader begint, blijft je wel even bij. Wonderbaarlijk is ook het verhaal van chef-kok Seamus Mullen, die zo gekweld werd door zijn reumatoïde artritis dat hij zonder zware pijnmedicatie de dag niet doorkwam. Hij gooide zijn dieet om, ging meer sporten en is nu pilvrij.

GP zelf blijft zich ook ontwikkelen. Ze is hertrouwd met tv-producent Brad Falchuk, met wie ze een samengesteld gezin heeft en die haar overhaalde om mee te spelen in het mede door Falchuk geschreven Netflix-drama *The Politician*. De relatie met ex Chris Martin is dankzij het ‘harde werk’ vredig en respectvol geworden. En haar gezondheid? Zonnebaden is Paltrows ‘laatst overgebleven zonde’, die zeldzame sigaret niet meegerekend. Een vegetariër is ze niet meer, in tegenstelling tot haar dochter. Overdag probeert ze zo gezond mogelijk te eten, maar ‘s avonds mag alles. Whisky en patat zijn favoriet in drukke tijden. Detoxen is gebleven, al pakt ze het nu minder radicaal aan dan vroeger: alleen op vloeistof leven lukt niet meer. ‘Ik ben er te oud voor, denk ik. Ik heb eten nodig.’ En nu de overgang in zicht komt, is Paltrow vastbesloten om ook dat onderwerp de aandacht te geven die het verdient en vrouwen beter te informeren. Laat ze maar lachen. Het is Goop-tijd. ♦

