



Foto: Shutterstock

# Alfagolven voor advocaten

De boeddhistische flow wint voorzichtig terrein onder advocaten.

Lenet Leusink van GroeiNU! zette een cursus mindfulness op voor de beroepsgroep.

'Advocaten zijn allergisch voor zweverigheid.'

*Sabine Droogleever Fortuyn*

'S tel: je bent namens je cliënt in onderhandeling met de advocaat van de wederpartij. Je doet een heel redelijk schikkingsvoorstel. De advocaat van de wederpartij is het er helemaal niet mee eens en roept: "Mijn cliënt gaat naar de rechter, dan zien we wel wie de beste papieren heeft." In plaats van mee te gaan in deze escalatie en vanuit ergernis te reageren, kun je ook vragen waarom deze advocaat zo reageert en of er helemaal geen beweging mogelijk is.'

Mindfulness helpt volgens Lenet Leusink bij zo'n oplossingsgerichte houding. 'Als advocaat heb je een hoge werkdruk. Daarbij zit je vaak in een modus van aanval of verdediging. Dat is een onrustige staat van zijn. En voor het conflict is het niet erg effectief.' Voordat Lenet Leusink samen met Caroline Bun het Coachings- en Trainingsinstituut groeiNU! begon, werkte ze bijna vijftien

jaar als advocaat bij Baker & McKenzie, de laatste jaren als partner. 'Ik weet hoe belangrijk het is om te beschikken over probleemoplossend vermogen. Een conflict kan makkelijk escaleren. Als er over en weer begrip is, is een oplossing veel dichterbij dan het probleem.'

Overtuigd van de positieve werking van mindfulness zette Leusink de cursus Mindfulness in de advocatuur op. 'Aanvankelijk was er zeker interesse, maar de advocatuur, toch traditioneel van aard, was nog terughoudend,' zegt ze. De tijd was er nog niet rijp voor, volgens haar. In het najaar van het afgelopen jaar begon het te lopen. Voor dit jaar staan er een aantal nieuwe trainingen Mindfulness op de agenda. Ook gaat Leusink inhouse workshops mindfulness aan advocatenkantoren geven. Het eerste Zuidaskantoor heeft al getekend.

De trainster, coach en mediator wijst erop dat het effect van mindfulness wetenschappelijk is aangetoond. Het

beoefenen van mindfulness zorgt voor ontspanning. Hierbij gaat gepaard dat je alfa hersengolven produceert, legt ze uit. Daardoor is iemand op een ontspannen manier alert. Informatie wordt beter opgeslagen en het geheugen werkt beter. 'Door de oefeningen verlaag je je stressniveau, werk je efficiënter en word je creatiever. Daarbij neemt je algemene staat van welzijn toe.'

Juist advocaten kunnen volgens Leusink veel baat bij hebben bij mindfulness. 'Advocaten denken snel en doelgericht. Ze zijn hun cliënt vaak tien stappen voor. Daardoor zijn ze nogal eens ongeduldig en luisteren ze vaak niet goed.' Het effect van de oefeningen is volgens Leusink dat je bewust aandacht leert schenken aan gebeurtenissen. 'Dan merk je wanneer er een automatische piloot-reactie opkomt, wanneer je ongeduldig of geïrriteerd wordt. In plaats van vanuit deze emotie te reageren, merk je de emotie op en bedenk je alternatief, effectief gedrag. Je zegt

bijvoorbeeld tegen je cliënt: “Wilt u dat laatste nogmaals herhalen, ik was even afgeleid.” Door beter te luisteren, verbetert de band met de cliënt. Dat maakt het makkelijker om een oplossing te bedenken waar hij of zij echt tevreden mee is.’

Tijdens de cursusdag doen de aanwezigen verschillende praktische oefeningen van drie, vier of twintig minuten. Ademhalingsoefeningen, de bodyscan, geleide meditatie, of het afwisselend concentreren op een punt binnen en buiten het lichaam. De oefeningen zijn ervoor bedoeld om de aandacht en opmerkzaamheid te vergroten, routines te doorbreken en cursisten zich te laten ontspannen en openstellen. ‘Cursisten merken al gauw dat ze met opgetrokken schouders zitten, hun kaken aanspannen of hoog ademen. Door zich daarvan bewust te zijn, verandert er al iets.’

Lenet Leusink besteedt in de cursus ook aandacht aan de wetenschappelijke onderbouwing van de oefeningen. ‘Advocaten zijn allergisch voor zweverigheid. Ze moeten kunnen begrijpen waar mindfulness goed voor is.’

Het uitwisselen van ervaringen uit hun praktijk en het nabespreken van de oefeningen zijn ook vaste onderdelen van de cursus. Na afloop krijgen de cursisten het zelfwerkboek ‘Mindfulness Werkboek, Krachtig en gelukkig leven in het nu’ van David Dewulf mee. Daaruit kunnen ze thuis gedurende zes weken oefeningen doen. En ze krijgen audiobestanden toegestuurd.

Strafrechtadvocaat Klaartje Freeke (38) van Freeke & Monster Advocaten in Amsterdam, deed ook mee aan de cursus in het najaar van het afgelopen jaar. ‘Heel waardevol,’ vond ze het. ‘Het leukst is dat je met elkaar op een andere, heel open, manier over je werk praat.’ Daarbij vond Freeke de wetenschappelijke onderbouwing die Leusink gaf erg interessant. Freeke is

zelf met verschillende projecten bezig om mindfulness binnen het recht en de advocatuur te introduceren. Samen met de Amerikaanse Charles Harper, hoogleraar aan de Berkeley School of Law van de University of California, organiseerde ze een workshop Mindfulness en Recht aan de Universiteit van Amsterdam (UvA). Er kwamen honderdtwintig geïnteresseerden op af. Advocaten, officiers van justitie, rechters, wetenschappers en studenten. In januari zette ze daarnaast het vak Mindfulness en Recht aan de UvA op. Ook wil ze yoga in gevangnissen gaan opzetten.

### Advocaat Daemen: ‘Als je minder gestrest bent, ben je beter in staat je werk goed te doen’

Mindfulness werkt door in de manier waarop Freeke haar werk als strafrechtadvocaat doet: met empathie. Dat maakt haar inventief. Laatst kwam er een jongen bij haar die betrokken was geraakt bij een vechtpartij. Er waren aangiften tegen hem gedaan en hij werd opgeroepen door de politie. ‘Het strafrecht is heel defensief. Zwijgen was het meest voor de hand liggende advies geweest. Maar dat is niet hoe ik werk. Ik heb deze jongen geadviseerd mediation te gaan doen. Hij is de slachtoffers onder ogen gekomen, heeft gezien wat de vechtpartij met hen heeft gedaan en heeft hiervoor zijn excuses aangeboden. Dat is zo’n punt waarop je de klassieke kaders doorbreekt. De zaak is geseponneerd.’

Freeke mediteert dagelijks vijftien minuten en doet yoga-oefeningen. Het teruggaan naar je lichaam, dat

tijdens het beoefenen van mindfulness gebeurt, maakt volgens Freeke dat je jezelf en de wereld om je heen op een andere manier ervaart. ‘Als je met een beginners mind naar je cliënt kijkt, sta je open voor de situatie zoals die is. Dan kun je een wetsartikel lezen alsof je het voor het eerst leest en kun je tot inventieve oplossingen komen.’

Advocaat en scheidingsmediator Isabelle Daemen (37) (Daemen Advocatuur & Mediation, Maastricht) deed het afgelopen najaar met de cursus mee om aan extra opleidingspunten voor het lidmaatschap van de vereniging van Familierecht Advocaten Scheidingsmediators te komen. Ze was een nieuwkomer op gebied van mindfulness. ‘Ik dacht: als het maar niet te zweverig is, dat is niks voor mij.’ Maar dat viel haar mee. ‘Het was erg nuttig. En niet alleen in algemene zin. Want het is logisch dat als je minder gestrest bent, je beter in staat bent je werk goed te doen. Maar wat vooral heeft bijgedragen aan mijn mediationvaardigheden, is dat je leert om anders naar een situatie, bijvoorbeeld een mediation, te kijken. Je krijgt handvatten aangereikt die je helpen een vastgelopen zaak weer vlot te trekken.’

Het dagelijks uitvoeren van mindfulnessoefeningen is niets voor haar. ‘Ik snap het nut van ontspanningsoefeningen. Maar de bodyscan bijvoorbeeld, dat je je focus op je linker grote teen en gaat naar je linker kleine teen, ik ben daar iets te nuchter voor. Ik ben meer van een wandeling of een rondje hardlopen.’ Toch heeft ze veel aan de cursus gehad, zegt ze. ‘Basiselementen van mindfulness zijn dat je nieuwsgierig, met aandacht, onbevooroordeeld en met compassie naar dingen kijkt. Manieren om dat te doen, die tijdens de cursus zijn behandeld, pas ik toe in mijn praktijk. Het lijkt me dat elke advocaat, maar zeker elke advocaat/mediator hier iets aan heeft.’