

Vazgeçmek Yerine İnadına Sarıl Hedefine



Türk Yüzme Milli Takımı'nda yıllarca birçok başarıya imza atan ve olimpiik aday kadrosunda yer alan Beren Kayrak, psikoloji eğitimini Koç Üniversitesinde tamamlarken Türkiye'de büyük eksikliği olan spor psikolojisi alanında eğitim almak için 2011 yılında ABD'ye gidip Boston Üniversitesinde spor psikolojisi ve klinik psikoloji yüksek lisansı eğitimini burslu olarak tamamladı.

Beren, şu anda "Mentalift" adlı şirketin kurucu ortağı. Mentalift Türkiye'deki tek AASP (American Association of Sport Psychology) sertifikalı psikolojik danışmanlık sağlayan ölçme-değerlendirme, performans artırımı ve psikolojik gelişim şirketi.

Beren'in başarılı kariyerinde örnek alınması gereken o kadar çok adım var ki... Vazgeçmek yerine inadına sarıldı hedeflerine. Bu çok kıymetli deneyimleri bizimle paylaşmasını istedik. O da bizi kırmadı.

Çocukluğunuz ile başlasak, nasıldı? Nerede geçti?

Çocukluğum İstanbul'da geçti. Apartman hayatına rağmen daracık sokaklarda inatla dışarı çıkıp Cihangir'in ara mahallelerinde iki bina arasına ip gerip voleybol turnuvaları düzenlerdik. 9 aylık oynayan bir kız çocuğuydum aslında. Hırslım o zamanlardan geliyor sanırım, inatla erkeklerden daha iyi olup popüler olma peşindeydim, hani olur ya "Kıza yenildin oğlum!" dedirtebilen kız olabilmek için.

Işık Okulları ile tanışmanız nasıl oldu?

Işık Okullarına yüzmede çok sevdiğim bir arkadaşım sayesinde başladım. İlkokul 1'den beri Işıklı idi kendisi. Işıklı olmak havalı gelmişti o zamanlar. Hiç unutmam Nişantaşı Kampüsü'ne ziyarete gitmişim orada yediğim tavuklu hamburger hala daha bugüne kadar yediğim en güzel tavuklu burgerdir benim için. Çocuk aklı işte... Ben biraz daha butik ve küçük bir özel okulda idim o dönemlerde ve büyük bir topluluğun parçası olacaktım ona hiç şüphe yoktu. Bu 6. sınıfa giden bir çocuk için hem çok heyecan verici hem de çok ürkütücü bir düşünceydi tabii ki.

Acaba o topluluk beni nasıl karşılayacaktı? Başta kabul etmem ve kabullenmem zor oldu fakat bir süre sonra hem spor hem de akademik hayatım tamamı ile Işık çatısı altındaydı ve ben sanki hep bu ailenin bir parçasıydım.

Sizin için Işıklı olmak ne anlama geliyor?

Ta o dönemlerden yerleşti bana "Işıklı olma" felsefesi. Biraz ürkütücü ve zorlayıcıdır benim için Işıklı olmak. Layık olmayı gerektirir, çaba ister. Sporculuk değerlerim de aslında hep bu zorluktan şekillenmiştir: "Hakkını vermek gerekir." kısacası. Hakkını verebilen insanların hayatlarında hiçbir bahane yoktur.

Spor psikoloğu olma kararını nasıl ve ne zaman aldın? Bu kararı alırken Işık Okullarında edindiğin değerlerin sana bir katkısı oldu mu?

Olimpik kadroya seçilme aşamasındayken yüzmeyi bırakmış, Ayazağa Işık Okulları mezunu eski bir milli yüzücüyüm. Şu an spor psikoloğluğu yapıyorum. Işık Okullarının bana kattığı en önemli şey "Korkusuz ol çünkü yapabilirsin." idi. Hiçbir zaman yapamayacağımı düşünmedim.

Okulda derslere odaklanma sorunu yaşamaya başladım. Ya okul ya da spor... Birini seçmeniz gerekir. Ben de bize dayatılan bu ön yargılardan dolayı yüzmede başarılıysam okulda başarılı olamam düşüncesindeydim.

Işık Okullarında bize en önce öğretilen değer ile çelişmeye başlamıştım. "Yapabilirsin!" duygusu ile çelişen bu duruma şöyle baktım: "Yapabilirim ama yanlış yaptığım bir şeyler var. Bunun ne olduğunu bulmam gerekiyor."

Bu sorun ile baş edebilmek için bir psikologla görüşmeye başladım. Yoğunluğumu anlattım. Bana baktı ve : "Sen yüzmeyi bırakmalısın, neden yapıyorsun bunu kendine?" dedi. O noktada bir durdum. "Başka bir alan olmalı. Benim ihtiyacım olan destek bu değil, başka türlü bir destek olmalı." dedim. O noktada spor psikoloğu olmaya karar verdim.





Bu kararı verdiğimde ortaokul öğrencisiydim. Lise yıllarımdan sonra Koç Üniversitesinde psikoloji okudum. Sonrasında Boston Üniversitesinde hem spor psikolojisi hem de klinik psikoloji alanında lisansüstü eğitim aldım.

Bir bölümden mezun oluyorsunuz ve Türkiye'ye geliyorsunuz ama sizden başka bu alanda çalışan kimse yok. İş başvurusu yapabileceğiniz bir alan yok. Kendi alanımı da kendim yaratmak durumunda kaldım.

“Ben bu alanı nasıl yaratabilirim?” sorusuna odaklandım. Bu özelliğim benim için çok büyük bir avantajdı.

Işık Okullarıyla spor psikolojisi alanında çok önemli bir proje olan GLS'yi yürütüyorsun. Spor alanında Türkiye'de daha önce böyle bir çalışma yoktu bildiğim kadarıyla. Mezun olduğun okulla böyle bir projeyi yürütmek farklı bir gurur kaynağı olmalı senin için. Proje hakkında bilgi alabilir miyiz?

Çok haklısınız. Mezun olduğum okulla böyle bir projeyi yürütmek mesleki açıdan benim için büyük bir gurur kaynağı. GLS; sporcu öğrencilerin, oyuncu-aile-okul-kulüp olmak üzere çevre şartlarını kontrol altında tutarak, spor etkinliğine katılımdaki kaybı düşürmek ve olimpik sporcu olma yönündeki çalışmaların kesintiye uğramadan devamını sağlayarak uluslararası seviyede, iyi öğrenim ve eğitim görmüş sporcu sayısını artırmak olarak tanımlanabilir.

FMV Işık Okullarıyla yürüttüğümüz çalışmalarda, paydaşlara ait bir skor kartı oluşturularak öğrencilerin okul, sosyal hayat ve spor başarıları aynı zamanda günlük performansları haftalık olarak değerlendiriliyor. Herhangi bir skor düşüşü geçerse sporcunun fiziksel ve duygusal açıdan toparlanması için okul, veli ve yöneticilerle iletişime geçiliyor. Böylece

4 farklı yönden gelen bilgiler aynı noktada buluşturularak herkes için kazan-kazan durumu oluşturulmaya çalışılıyor.

Lisansüstü eğitimi Boston Üniversitesinde spor psikolojisi ve klinik psikoloji alanında tamamladın. Yaşamındaki bu kararı nasıl aldın? Neden ABD'yi tercih ettin? Başvuru ve kabul süreçlerinde nasıl bir yol izledin?

Türkiye'de spor psikolojisi konusunda donanımlı bir üniversite bulamadım. Üniversiteyi Türkiye'de okuyup yurt dışında lisansüstü eğitimi yapmaktan başka çarem yoktu.



Üniversite son sınıfta başvuruda bulundum. Oradaki üniversiteye sizin neden alması gerektiğini anlatan ikna edici bir yazı yazmanız gerekiyor.

Bu yazıda benim için büyük bir değişimin başlangıcı olan anımı anlattım: 30 Ağustos 2013'te Çanakkale Boğazı'na geçme yarışındayız. Yıllar boyu o yarışı kuzenim Cansın Eynlioğlu kazanırdı. O sene sakatlığından dolayı katılamamıştı. Aile geleneği haline gelen bu yarışın sonucu benim üzerimde bir baskı yaratıyordu.

Çok iyi hazırlandığımı biliyordum ama 13 yaşındaydım ve bayandım. Yarıştıklarım benden çok büyüktü. Erkeklerin daha dayanıklı olduklarına dair kalıplaşmış bir düşünce, yaş olarak küçük olmak... Bunlar benim için oldukça korkutucu düşüncelerdi. Kargaşadan kurtulmak için öne geçmeye çalıştım. Kuzenimin eski rakiplerinden biri yanıma yaklaşip beni geriye çeken bir el hareketiyle : "Sen şöyle çekil de biz basıp geçelim." dedi.

Ben o yarıştan korkuyordum. "Acaba yapabilir miyim?" korkusu vardı. Beni o geriye çeken kişi olmasa da bunu kendi kendime ben yapıyordum aslında. Hem kız, hem on üç yaşında hem de birinci nasıl olabilirdim? Bu düşünceleri şekillendiren aslında toplumsal ön yargılardı. Ben çok iyi hazırlandım dedim kendi kendime. O düşünce beni şampiyon yaptı. Yarış bitiminde bana erkek kol saati hediye ettiler. Onlar da şampiyonun cinsiyetini yarıştan önce kafalarında belirlemişlerdi çünkü. Bu anımdan yola çıkarak Işık Okullarından aldığım eğitimi, küçüklükten beri yetiştirme tarzımı, yüzücü olmamı, engelleri basamak olarak kullanmaya çalışmamı anlattım. Kabul edildim.

Lisans veya lisansüstü eğitim için yurt dışına gitmek isteyenlere önerilerin nelerdir?

Yurt dışına gitme konusunda karar verirken "Yapabilir miyim?" sorusu yerine "Nasıl yapabilirim?" sorusunu sormak gerek. Işık Okullarından mezun olan her öğrenci evrensel değerlerle o kadar iyi donatılıyor ki birçok kültürden daha farklı düşünen bireyler olduğunuzu, her düşünceye anlayışla yaklaştığınızı deneyimliyorsunuz.

Yurt dışındaki eğitim-öğretim çalışmalarında burada bizim için çok da önemli olmayan bir çıkarımda bulunup bunu sınıfta paylaştığımda: "Bu senin aklına nereden geliyor?" gibi şaşkınlık dolu bildirimler alıyordum. Çalışmakla bir yere gelebileceğimi düşünürken zeki olduğumu ve sorgulama seviyemizin onlardan çok daha iyi olduğunu gördüm.

Birçok ülkedeki yaşlılarımızdan öndeyiz ve bu okulumuzun bize kattıklarının bir sonucu. Işık Okullarının liselerinde yurt dışına gitmek isteyen öğrenciler için çok güzel ve kapsamlı bir süreç takibi var. Tek yapmanız gereken sahip olduğunuz yetileri keşfetmek. Durup geri çekilmemiz gerektiğini kendimiz söylüyoruz. O noktada bizi geri çekilmeye iten o iç sesimize : "Asıl sen geri çekil!" demek çok önemli.

Beren Kayrak...

Hedeflerine küçük yaşlarda karar verip yaşadığı her güçlüğü aşan, demir yürekli bir kadın... "Başarılı olmak için en önemli koşul başarılı olmayı istemektir." sözünü gerçeğe dönüştüren sevgili öğrencimiz ile ne kadar gururlansak azdır.

