

RANA BERİ (ACI '85)

MISS REDHOUSE'LUKTAN PROFESYONEL YAŞAM KOÇLUĞUNA

Rana Beri lisedeki lakabından ne olacağı belli ender kişilerden. Miss Redhouse Boğaziçi Üniversitesi'nde aldığı mütercim tercümanlık eğitiminin ardından 20 yıl mesleğini yaptıktan sonra yine bir tercüme işine, insanların kendi iç sesleri ile anlaşmalarına gönül vermiş. Şimdi Türkiye'nin uluslararası yaşam koçlarından biri. Beri ile lise yıllarından geleceğe uzanan bir sohbet...



ACI size ne kattı?

Bir kere bu okul kendine güvenmeyi öğretiyor. Başkasının yardımı olmadan kendiniz olarak var olabilmeyi ama bunu yaparken de bir tevazu içinde olmayı öğreniyorsunuz. Hiçbir zaman bulunduğu yeri ve güçlerini kendi çıkarına kullanman tasvip edilmezdi. Lise2'de bir öğrenci değişim programıyla New York'a gittim ve Amerika'da okudum. 15-16 yaşında küçük bir kız ilk defa ailesinden ayrılarak başka bir ülkeye gidiyor... Ama İzmir Amerikan'ın bana verdiği sağlam İngilizce sayesinde tamamen yeni ortama nispeten kolaylıkla uyum sağladım. Not ortalamam çok yüksek olduğu için özel bir okuldan burs kazanmıştım. O kadar sağlam bir akademik alt yapıyla gitmiştim ki lise sonlarla ders aldım. Hatta ünivesite seviyesinde hocalarımla teke tek ders yapıyorduk bazen. Döndüğümde "Ben her şeyi başarabilirim!" diye hissediyordum.

Üniversite seçiminizi nasıl yaptınız?

Bir şekilde dille ilgili ve insanlarla iletişimde bir alanda çalışacağımı biliyordum. Bana okuldayken Miss Redhouse derlerdi. Hakikaten boş zamanlarımda sözlük okurdum. O yüzden Boğaziçi Üniversitesi mütercim tercümanlık (şimdiki adı çeviribilim) bölümünü tercih ettim. Yeni açılmış bir bölümdü ama İzmir Amerikan'dan bir arkadaşım gitmişti ve çok memnundu. Onu dinleyerek tercihim yaptım. O sene Boğaziçi'ne yaklaşık 30 mezun vermişti İzmir Amerikan, dolayısıyla yurttan hep arkadaşlarımız vardı. 3. sınıfın sonunda simultane sınavında seçilen 5 kişiden biri oldum. Seçilmemdeki en büyük neden İzmir Amerikan'da aldığım İngilizce eğitiminin kalitesiydi.

Peki ya yaşam koçluğu?

Yaklaşık 20 yıl boyunca tercümanlık ve hocalık yaptım. Bundan yaklaşık 4-5 yıl önce farkettim ki, tercümanlıkta ben iki tarafın anlaşmasına destek oluyorum, yani birbirinin dilini bilmeyen iki taraf ben orada olduğum için birbirini anlayabiliyor. Zaten hep psikoloji kitapları okuyan, öğle yemeğinde hemen yemeğini bitirip kütüphaneye koşuran bir çocuktum. Hayatın anlamı, insan nedir, nereye gider gibi konularda kitaplar okurdum. İlgim hep bu yöndeydi, sonradan hissettim ki ben bu bilgi birikimini, yıllar içinde edindiğim farkındalığı başkaları ile de paylaşabilirim.

Tercümanlıkta nasıl iki tarafı anlaşıyorsak, kendi içimizdeki tanıdığımız tarafla tanımadığımız tarafı bir araya getirerek anlaşmalarını sağlayabilmek lazım. Kendinizi ne kadar iyi tanırsanız hareket noktanız da o kadar sağlam oluyor. Kendini iyi tanımayan, bilinçsiz bir insanın ayağını basacağı sağlam zemin yoktur. Kendinizi tam anlamıyla tanıdığınızda,

yaşamdaki büyük resminizi görüyorsunuz. Bu resim içinde nereye gitmek istediğinizi net bir şekilde farkediyorsunuz. Sisler dağılıp, resim netleşiyor. Seçeneklerinizi görüyor, bunların içinden en çok hangisini istediğinize karar veriyorsunuz. Bir kez kararı verince de harekete geçmeniz ve motive olmanız çok daha kolay oluyor. Tüm bu odaklanma, kendini tanıma, seçeneklerini görme, harekete geçme aşmalarında koçluk desteği sizin çok daha etkin ve hızlı bir şekilde hedeflerinize ulaşmanızı sağlıyor.

Koçluğun bu şekilde insanın kendi gücüyle buluşturduğunu gördüğüm zaman, artık hayatımın geri kalanında yapacağım işin koçluk olduğunu anladım. Dünyada daha çok insanın gücünün farkında olmasına ve kendi hayatını istediği şekilde yaşamasına hizmet etmek. Bu karardan sonra da yoğun bir şekilde koçluk eğitimleri almaya başladım.

Bir kere bu okul kendine güvenmeyi öğretiyor. Başkasının yardımı olmadan kendiniz olarak var olabilmeyi ama bunu yaparken de bir tevazu içinde olmayı öğreniyorsunuz.

Meslek değiştirmeye nasıl karar verdiniz?

Zaman içinde gelişen bir farkındalık bu. Üniversitede hocalık yapmak çok sevdiğim bir iş. Derslerimde öğrencilerimin yaşamdan ne istediklerini fark etmeleri için onları zaten hep yüreklendirirdim. Zamanla, onların kendi güçleriyle tanışmasını sağlamaktan çok büyük keyif aldığımı farkettim. Sonra bu keyif ve tatmini sadece öğrencilerimle değil, başkalarıyla da yaşamak istedim. İnsanlara yardım etmek, destek olmanın ötesinde, sanırım koçluğu çok severek yapmamın sebebi, bir süre sonra, ben o kişinin yanında değilken de, onun kendi gücünü hissederek yaşamaya devam etmesi.

Siz bu kararı verdiğinizde koçluk bu kadar bilinen bir iş değildi. Tereddüt etmediniz mi?

Koçluk yaklaşımıyla ilişki kurmaya küçük küçük, ailemin içinde başlamışım. Örneğin

Tercümanlığı bıraktıktan sonra koçluk eğitimine başladınız değil mi?

Aslında bir iki sene ikisini bir arada yapmak istedim ama hayatta şunu öğrendim ki insan ne yaparsa yapsın enerjisini ve ilgisini tek bir konuya verdiğinde ortaya gerçekten tam bir iş çıkıyor. 20 yıl tamamıyla tercümanlık yaptım ve bana çok faydası da oldu bu mesleğin. Bu mesleği yaparken her an "anda kalmak" durumundasınız. Simultane kabininde "anda kalmazsanız", bir saniye için evdeki çocuğunu düşünürseniz cümle kaçır.

Bu çok özel bir disiplin gerektirmiyor mu?

Aynen öyle, Zen durumu da diyebiliriz buna. O yüzden yarım saatlik aralarla görev değişimi yaparsınız. Orada öğrendiklerimi koçluk yaparken kullanıyorum. Görüşmelerde tek odak noktam danışanın.



çocuğum okuldan bir problemle geliyor ve ben ona akıl vermiyorum. Diyorum ki "Bir daha sefere neyi farklı yaparsın?" İşte bu tam bir koçluk sorusudur. Kendimle ilgili bir tıkanıklık farketdiğim zaman "hayatımdan neyi çıkarsam bu tıkanıklık ortadan kalkar" diye düşünürüm. Bu yaklaşımın çevremdekileri de kendi güçleriyle buluşturduğunu farkettim. Bundan 5-6 yıl kadar önce ICF'in (International Coach Federation) ne olduğunu öğrendim, onların belirlediği bazı etik kurallar ve izlenmesi gereken yollar ile tam da istediğim şeyi yapabileceğimi farkettim. Meşhur bir sözümüz vardır bizim; "En iyi koç, olmayan koçtur." Bu söylemesi kolay ama başarması o kadar da kolay olmayan, hem eğitimini almanız hem de tecrübeyle pişirmeniz gereken bir şey. Ben size ne yapmanız gerektiğini kolayca söylerim siz de belki bir kere uygularsınız ama bir dahaki sefere yine ihtiyaç

Rana Beri, simültane tercümanlıkta öğrendiği "koşulsuz odaklanma" yetisini artık danışanları için kullanıyor.



durumuna düşersiniz. Halbuki muhtaç kalmak bizim insan olarak düşeceğimiz en son durum çünkü içimizde ihtiyacımız olan kaynaklar zaten var. Koç işte sorduğu güçlü sorularla sizin bu kaynakların önündeki engelleri kaldırmayı ve onlara kavuşmanızı sağlıyor.

Hangi konularda eğitim aldınız?

Birçok kişisel gelişim, nefes alma teknikleri gibi eğitimlerden sonra iki ICF- akredite okul bitirdim. Biri Eurasian Gestalt Coaching Program, altı ay sürüyor. İçinde hem eğitimi hem uygulamayı barındırıyor. Gestalt yaklaşımı çerçevesinde koçluk eğitimi alıyorsunuz. Şimdi ve burada'ya odaklanılıyor ve her zaman danışanın getirdiği malzeme ile çalışılıyor. Bu okuldan mezun olduktan sonra farkettim ki alet çantamda daha çok şey olması lazım. Çünkü insanların farklı özellikleri farklı araçlar ve yaklaşımlar gerektiriyor. Kimi insan duygu odaklı, "ne hissediyorsun" dediğinde cevap verebiliyor ama bazı insanlarda bu olmuyor. Dolayısıyla koçun karşısındaki insana göre işe yarayacak aracı bulması lazım. Dolayısıyla ikinci bir koçluk okuluna gitmek istedim, o da Erickson International.

Yaşam koçu olduğunuzu söyleyen pek çok kişi var, son günlerin moda mesleği mi?

Aslında popüler olan her meslekte olan bir durum. Önüne geçmenin en etkili yolu danışanların koçlarını seçerken bazı konulara dikkat etmesi. Bir ön görüşme yapabilir, kimlerle çalıştığını, nasıl başarıları olduğunu öğrenebilir. Web sitesine girip söz konusu koçun bitirdiği eğitimler ICF'den onaylı olduğuna ya da ICF'in sitesindeki koçlar listeden üye olup olmadığına bakabilir. Ben aynı zamanda ICF Türkiye

Herkesin içinde büyük bir güç var. Tercümanlıkta nasıl iki tarafı anlaşıyorsak, kendi içimizdeki tanıdığımız tarafla tanımadığımız tarafı bir araya getirerek anlaşmalarını sağlayabilmek lazım. Kendinizi ne kadar iyi tanırsanız hareket noktanız da o kadar sağlam oluyor.

Koçluk Derneği'nin de eğitim komitesindeyim. Biz ICF Türkiye olarak kamuoyunu bilinçlendirmeye çalışıyoruz. Toplantılar ve konferanslar düzenliyoruz. Zaman içinde bu işi doğru yapan ve yapamayanların ayırt edileceğine inanıyoruz.

Tam nedir koçluk?

Koçluk her konuda her zaman olabilir, illa ki bir problemle karşılaştığınızda olmak zorunda değil. Örneğin bir iş teklifi aldınız ve karar veremiyorsunuz ya da iş teklifi almadınız ama işinizi değiştirmek istiyorsunuz. Veya çocuğunuz yurtdışında üniversiteye gidecek ve siz bir anne olarak bununla başa çıkabilmek için strateji geliştirmek istiyorsunuz. Koçlar olarak biz geçmişle ilgilenmiyoruz, her zaman şimdi ve gelecekle ilgili çalışıyoruz. Çünkü koçun görevi, kişiyi geleceğe odaklamaktır.

Geçmişle takılı kalan insanlarda böyle bir çalışmaya girilmesi pek faydalı değil yani...

Aynen öyle geçmişle takılıp ilerleyememe varsa psikiyatr ya da psikoloğa başvurulmalı kesinlikle. Fakat bu alanın dışında da çok fazla

çalışılacak alan var bizim için. Ben danışanlarıma şöyle sorular sorarım: "Ne istiyorsunuz? Bu görüşmeden neyle ayrılmak istiyorsunuz?" "Şu konuda netleşmek istiyorum," dersiniz. O zamanki sorumuz şu olur, "netleştiğini nereden anlarsın?" Bu koçluk görüşmesini ölçülebilir yapar. Etkin bir koçluk görüşmesinde ortaya hem sonuç hem de eylem adımları çıkar. Sadece felsefi ya da entelektüel bir konuşma değildir. Tam tersine pratik, o kişinin hayatta ilerlemeyi istediği alanda ilerlemesini hızlandıran bir yöntemdir. Tamamen somut bir süreçtir, tahmin edildiği gibi karmaşık değildir. Her konuşmanın konusunu danışan belirler. Mesela der ki "iş arkadaşım ile uzun süredir anlaşmazlık yaşıyorum, bu konuda yapabileceklerimi netleştirmek istiyorum."

20 yıl başarının ölçülebilmesi daha net bir meslekte çalışmışsınız. Şimdi koçluk yaparken geri bildirimleri nasıl alıyorsunuz?

Sürecin sonunda kişinin geldiği nokta benim için geri bildirim aslında. 3-4 aylık periyodlar sonrasında o kişinin yaşamındaki değişik-

likler benim için çok önemli. Örnek vermek gerekirse Ağustos ayında seanslara başlayan biri, iş hayatında değişiklik yapması gerekiyor mu gerekmiyor mu diye düşünüyordu, kişisel farkındalığıyla tamamen kendi istediği yönde onu tatmin edecek bambaşka bir sektöre yöneldi ve şimdi çok mutlu. Bunu görmek benim için çok tatmin edici. Belki tercümanlıktaki gibi direkt olarak sonucunu ve ödülünü görmüyorsunuz ama o yaşamlara dokunmak çok farklı. Su halkası gibi, siz birisinin yaşamına dokunuyorsunuz, o kendi yaşamındaki herkese dokunuyor. Çünkü bu süreçte onlar da olaylara nasıl yaklaşacaklarını öğreniyorlar ve koçluk yaklaşımı geliştiriyorlar.

Size genellikle kimler geliyor, sıklıkla gelinen bir konu var mı??

Bana her kesimden, meslek-cinsiyet ayrımı olmaksızın kişiler her türlü konuda geliyorlar.

Profesyonel bir koçla yaptığınız çalışma, tamamen gizlilik çerçevesi içindedir. Karşılıklı güvene dayana bu çalışmada, size için öncelik taşıyan konulara bir koçun varlığında normalde hiç odaklanamadığınız kadar odaklanırsınız. 1- 1,5 saat süren bu yoğun odaklanılan sürede, yönlendirme yapmaz, tavsiye vermez, bunun yerine size güçlü sorular sorar, Siz bile bazı düşüncelerinizi ilk kez kendi kendinize yüksek sesle söylersiniz. Bu yeni farkındalıkla beyniniz çözüm odaklı çalışmaya başlar, sizin için en uygun sonucu yaratmak için harekete geçer. Ortalama haftada bir gidilen 6 seanstan sonra kişinin yaşamında somut değişiklikler başlar; ortalama seans sayısı yaklaşık 10-12 civarındadır.

Ama daha çok kendi kişisel gelişim ve farkındalıkları için geliyorlar. Üst düzey yönetici olmuş, çok başarılı fakat hayatta yaşamadığı şeyler olduğunu düşünüyor. "Bunları nasıl telafi edebilirim, bunlar için hayatımda nasıl daha fazla yer açabilirim?" diye çok yüksek bir farkındalıkla geliyorlar, onlarla çalışmak ayrı bir mutluluk benim için.

En çok da yaşamının geçiş dönemindeki insanlarla çalışıyorum. Örneğin; emekliliği yaklaşmış, hayatlarına değişik bir yön vermek isteyenler geliyor. Türkiye'de pek üstünde durulan bir konu değildir ama insanlar emeklilikte ne yapacakları konusunda gerçekten çok bocalıyorlar. Yine önemli bir konu, evlilik, tamamen farklı bir hayata adım atma ve farklı bilinmezlerle dolu bir yol. "Ben kimim, ne istiyorum?" gibi soruların cevabını bilmek çok önemli. Kendini bilen insanın hayatı kolaylaşıyor

Eş, dost, çocuklar bu koçluk konusunda neler diyorlar?

Yakın akraba ve yakın arkadaşla koçluk pek yapılmıyor. Danışanla aranızda paylaşılanların size ya da ona bir şekilde değmemesi gerekiyor çünkü. Eğer böyle olursa, kişi anlatırken kendini kontrol etme ihtiyacı hissedebiliyor ve kendini tam açmıyor. Ancak kendileri benden talep ettikleri zaman tabii ki destek oluyorum ya da bir başkasına yönlendiriyorum. Bunun dışında ailem ve dostlarım, sanırım benim koçluk mesleğimin kendimi ve onları geliştirdiğini görüyorlar ve memnundur.

Rana Beri

İletişim:

Tel: 05322729778

www.sensuskocluk.com

