

Zrozena v nejtemnější noci roku



Text: Petra
Kruntorádová
Foto: Pavel
Ovsík

Psychoterapeutka, tlumočnice, překladatelka, výtvarnice **Jitka Anna Scharingerová** je na internetu prakticky k nalezení. Pokud zadáte její jméno do vyhledávače, objeví se pravděpodobně jen post od doktora Jana Vojáčka: „Jsou lidé, kteří jsou vám posláni, aby vám pomohli prozívat. Pro mě je jedním z takových lidí Jitka Scharinger. Její informace, proudící ze zdroje, mě vždy posunuly.“ A právě Honza Vojáček mi ve své ordinaci Jitku před téměř dvěma lety doporučil...



Na zvonek kobyliského domku, kde Jitka žije se svým mužem Frederikem, jsem poprvé zazvonila ve stavu psychicky i fyzicky poměrně zblázněném. Otevřela mi žena, z níž jsem od počátku cítila bezpodmínečné přijetí a lásku. Zároveň bylo z její tváře patrné, že nemohu očekávat žádné bezbřehé chlácholení, utěšování a foukání bolístek. Už od počátku mi bylo jasné, že tady prostě budu na sobě „makat“. Protože jinak to nejde a protože tak je to dobré. Procházely jsme k Jitčině terapeutické místnosti chodbou, která se mi zdála velmi dlouhá a temná... Alegorie toho, jak jsem se zrovna cítila.

V pastáku

Jitka Scharingerová vystudovala speciální pedagogiku, protože v té době psychologie nepřípadala v úvahu. Během téměř celého studia „spoluvedla“ s doc. PhDr. Zdeňkem Pincem oddíl romských dětí: „Byla to s nimi výjimečná zkušenost, došlo k poučnému setkání s úplně jiným přístupem k životu – je to o jedné variantě života v ‚ted a tady‘.“ Její specializací byla práce s mentálně postiženými, ale pracovat začala v „pastáku“, chcete-li v diagnostickém a výchovném zařízení pro dívky od 15 do 18 let. „Bylo to tam poučné a napínavé,“ říká o této etapě. „Sledovat jejich životní příběhy, povídat si s nimi a zjišťovat, že i jediná moje věta může někdy pomoci.

A o jedné holce vím stoprocentně, že se tak stalo a že se jí opravdu obrátil život k lepšímu. Říkám si, že i kdybych takto pomohla jen jednomu člověku, je to dost dobré. Ale myslím, že jich bylo i víc...“ Změna nastala, když došlo k přesunu ze zařízení pro dospívající dívky do jiného – pro chlapce do 15 let. „Fotbal nehraju a neumím křičet, tak jsem šla radši tlumočit kulturu,“ popisuje lakonicky zásadní profesní zvrat. A to ještě netušila, že i v osobním životě se jí díky tomuto rozhodnutí obrátí život o 180 stupňů.

Přenášení energie lidí

I v současnosti Jitka tlumočí a překládá především z němčiny, kterou ovládá prakticky jako roditel mluví, ale původně tlumočila i z angličtiny. „Mám ráda překlady knížek, ale simultánní tlumočení víc. Protože to jsem přímo s daným člověkem v danou chvíli, překládám nejen jeho slova, ale vnímám a přenáším i celou jeho energii, která je u každého člověka úplně jiná, a tak různorodá. A to mě velmi baví. Tlumočení mě ovlivnilo i v terapeutické práci, kterou dnes dělám. Vnímám totiž velmi citlivě slova a často mi i v terapii ‚zasvítí‘ určité, pro klienta podstatné slovo, a s tím tématem pak většinou pracujeme.“ Ale nepředbíhejme, čeká nás totiž důležitá změna Jitčina osobního života. Když v osmdesátých letech tlumočila v Brně na divadelní dílně, přišla láska na první pohled. Ale Frederik Scharinger byl herec a režisér, lektor seminářů herectví a principál amatérského divadla ze Salcburku, tedy ze západu, a to byl pro Čechy svět za oponou. Tehdy prý Jitce po týdně, kdy všichni kreativně pracovali až 18 hodin denně, řekl: „Když něco chceš a stojí mezi vámi zeď, tak hoď své srdce přes tu zeď a skoč za ním.“ A tak se vzali a trvalo skoro 2 roky, než se mohla odstěhovat do Rakouska za ním.



Chlad a drsnost rakouských Alp

Se svým mužem odešla do Sankt Michaelu v Lungau, městyse, kde Frederik pracoval jako učitel a které je nejstudenějším místem Rakouska. „Potkala jsem se tu nejen s chladem, ale i s určitou tvrdostí a drsností zdejší přírody. Údolí, kde jsme žili, bylo dlouho těžko dostupné – leží na 1000 m n. m. a je přístupné přes 2 průsmyky ve výšce 1600 m n. m., ale dnes už jsou ty hory provrtané tunely. Dodnes tam každá vesnice má svou vlastní variantu dialektu. Je to tam tvrdý. Až minus třicet v zimě a plus třicet v létě, ale i podobné rozdíly mezi dnem a nocí. Žila jsem tam jinak než dříve v Praze, hodně jsem četla, malovala, fotografovala, užívala si přírodu a dělala ženu v domácnosti,“ popisuje Jitka své začátky v Rakousku. O další náplň života se jí na pár následujících let postaralo narození tří dětí. Jako nejstarší přišel na svět syn Arno. V té době se také objevily počítače – tak si vedle něj udělala pc kurz, tenkrát ještě na Commodore 64 ☺, to byl začátek „doby počítačové pro celou rodinu“. Tehdy Jitka prý také řekla, že se doma postarají o energetickou rovnováhu – dva dospělí na dvě děti – a že pořídí Arnovi sourozence. V 9. týdnu těhotenství ale zjistila, že čeká dvojčata, takže lidské plány „tak to bude a tak to chci“ vzaly rychle za své. Narodily se Magda a Kitty, které spolu prý dodnes neuvěřitelně drží, a jejich pouto dvojčat je velmi silné. „Když byly děti malé, přála jsem si být indická bohyně s osmi rukama,“ směje se Jitka. Ale jak odrůstaly a začaly si spolu víc hrát, bylo to stále snazší a ona se mohla zamýšlet i nad dalšími kroky v životě.

Konečně psychologie

Jednou z výhod bydlení v Michaelu bylo, že tam nešlo tlumočit, a tak konečně přišla ke slovu pedagogika a psychologie.

Setkala se díky manželovi s postupem doktora Biebla, jak na základě neurologických poznatků pracovat s dětmi s poruchami učení. Spolu jej přepracovali na strukturovaný, prakticky použitelný program, kterým prošlo pár tisíc dětí v Rakousku, pak jej vyučovali na seminářích v Rakousku i v Česku a tady je známý pod názvem DOV (Dílčí oslabení výkonu) / RKF (Rekonstrukce kognitivních funkcí) nebo „System Scharinger“ a je dodnes s úspěchem využíván. Vedle toho přicházely i další zkušenosti: „Udělal jsem si spoustu psychologických kurzů, psychoterapeutický i konstelační výcvik. Některé kurzy mi daly více, jiné méně, ale i ty byly k něčemu, protože jsem díky nim zjistila, co není mojí cestou. Když se mě dnes někdo zeptá, jakou pracuji metodou, řeknu, že mojí. Je to poslepané z toho, co jsem vystudovala, přečetla a hlavně zažila,“ shrnuje Jitka stručně svou terapeutickou cestu. Její první dospělí klienti byli známí a kamarádi, pak začala fungovat šeptanda a doporučení jednoho druhému. Terapii v Česku se začala věnovat kolem roku 2000, postupně byl počet rakouských a českých klientů zhruba půl na půl a dnes už jich je zase víc v Česku. Mnoho klientů přichází na doporučení svých známých, ale i mediálních odborníků...

A tak i ve věku, kdy by si teoreticky mohla užívat „důchodu“ a svých mnoha koníčků, stále miluje práci s klienty. A do Rakouska a jeho přírody si jezdívá spíše odpočinout.

Tančit sebe, žít sebe

Jako Jitčina klientka vím, že mnohdy při terapii sahá k metodám, které mi připadají až šamansky vyspělé a napojené. „Tyhle věci ke mně prostě přišly, nemám šamanský výcvik, nějak se to otevřelo. To jde ze mě nebo spíše skrze mě. Můj výcvik je život a naslouchání. Prostě si s lidmi povídám a občas při tom máchám rukama ☺, a ono to funguje.“

A já se nemohu vyhnout otázce na odkládání těžkých příběhů klientů a na Jitčinu vlastní psychohygienu. „Vytvořila jsem si systém zapomínání a je mi dána schopnost ochrany. Ne že by se mě věci, které slyším, nedotýkaly, ale neulpívají na mně. Když klient odchází, dám mu jeho uzlíček s sebou a jsem zvědavá, co si v něm přinese příště.“ Jako odrea-gování od opravdu bolestných životních příběhů fungují Jitce procházky – nejlépe v lese, ale stačí i park. Krásné je koukat na stromy a do zeleně, a třeba i si pečlivě připravit čaj nebo docela obyčejně jít něco uklidit. „I když to nedělám ráda, překvapivě to vyčistí hlavu.“ A pro supervizi si chodí za kamarádkou-kolegyní: „Je fajn posdílet život a zkušenosti a užít si reflexi odjinud, protože opravdu často ‚nevidíme břevno v oku svém‘ – mě nevyjímaje.“

Jitka pochází z výtvarné rodiny, takže relaxuje i při výrobě šperků z polodrahokamů, maluje, fotografuje a také pracuje se sklem. Baví ji i hudba. „Ale zpěv mi nebyl dán. V první třídě jsem slyšela: Zaspívej nám, abychom se mohli zasmát! Takže i já mám své trauma, na kterém jsem sice pracovala, ale...“ S Frederikem ovšem rádi tančí. „Na plesech jsme bývali ti, kolem kterých se občas utvořilo kolečko a my měli své sólo. ☺ Taneční pro dospěláky nám ale nikdy nevyhovovaly, tančíme sebe. Stejně jako žijeme sebe.“

Pěna na cappuccinu

Jitka si nechala české občanství a doma se vždycky cítila víc v Čechách, kde dnes i z větší části žije. A protože Frederik byl zvyklý na to být „náplava“ i v Michaelu (pochází totiž z úplně jiné části Rakouska), nevádí mu ani být náplavou u nás. „On je neuvěřitelně v pohodě, česky rozumí téměř



vše, domluví se obtížněji, ale je spokojený, dělá věci, které ho baví – tak proč to řešit jinak. Vždy mě upozorňoval na to, že děti odejdou, ale my dva si zůstaneme.“ A tak se stalo. Jitka s Frederikem spolu žijí naplněné partnerství už 40 let. Ani se prý moc nehádají. „Občas jsme měli diskuse o výchově, to ano. A teď jak začínáme zapomínat, nastávají zase situace typu: Vždyť už jsem ti to ale řekla!... „Ne, neřekla! :-“ a pak se oba smějeme.“ Možná i díky příběhům z terapeutovny si Jitka uvědomuje, jak moc je na vztahu důležité pracovat a věnovat se mu. A ví to i Frederik: „On mi dodnes minimálně jednou denně řekne, že mě miluje, což je nádherné. A když vařím, žehlím nebo zašívám, zkrátka dělám práci pro nás oba, tak on se podílí tím, že mi předčítá, a je to opravdový divadelní přednes.“ To je romantika, co? A ještě vám prozradím něco. Frederik nikdy nepil cappuccino s pěnou. Ví, že jeho žena tu pěnu miluje, a tak ji vždy nechá, aby si ji snědla ona...

Změna je možná

Jak už jsem vám prozradila, na internetu Jitku moc nenajdete. Nikdy neměla pořádný web. „Párkrát jsem to zkoušela, ale nezadařilo se. Nepustilo mě to tam. Anebo je to lenost. :-“ Kdyby na web ale přece jen došlo, hlavním mottem by prý byla věta „Změna je možná“. Zajímá mě, co za tím sloganem Jitka vidí. „Skoro každou situaci je možné nějak změnit k lepšímu. Ale vy musíte chtít tou změnou projít a chtít ji i žít. Nikdo to za vás neudělá. Když chcete, můžete. Já jako terapeut můžu předat nějaká slova, myšlenky, nápady, nové úhly pohledu, ale klienti si z toho musejí vybrat inspiraci, která jim ‚chutná‘ a kterou použijí na cestě za svojí změnou.“

Jitčin život byl až dosud změn plný, ale zajímá mě, jestli i ona udělala v poslední době nějakou aspoň malou změnu ve svém vnitřním světě: „Každý den nám přináší situace, na které reagujeme a které nás mění – ty změny jsou někdy malé a někdy velké. Velká změna se stala při odchodu z Čech – nevěděla jsem, jaké to bude, šla jsem do neznáma, tehdy nebylo možné jen tak vycestovat a jet si zkusit, jestli se mi to bude líbit. Ale to, co změny spustí, nemusí být nic velikého, může to být i jen malé cvičení koherence mozku a srdce, díky kterému se teď mnohem víc usmívám. Byla jsem vždy spíš ten vážný typ a nyní se mi stále více potvrzuje, že změny, které při sezení doprovází smích, jsou hlubší a přijatelnější než ty vyplakané. A to je také změna...“

Tma a Lucifer

Jitka se narodila 19. prosince. V den, kdy je slunečního svitu vůbec nejméně. V den, kdy se blížíme k nejtemnějšímu a nejhlubšímu dnu, odkud se až teprve s následným slunovratem odrazíme. Když jsem se to dověděla, připomnělo mi to chodbu, kterou k Jitce přicházívám a která mi úplně poprvé přišla tak temná... A na konci čekala vlídná terapeutická místnost s dobrým čajem a pestrá nabídkou metod, které mi pomáhají. Takový malý soukromý slunovrat, dalo by se říci. Mám ráda příběh o Luciferovi, který mi Jitka jednou vyprávěla: „Je to jiná varianta příběhu – je otevřenější, nesoudí a dává možnost pro jiný úhel pohledu. Lucifer (Luciferos, Světloňoš – už to jméno obsahuje tolik světla, že?) přichází v nejtemnější temnotě, protože právě tady je jeho světlo potřeba a je vidět. Lucifer byl první, a protože bylo třeba umožnit dualitu, šel do temnoty a tam čeká – je zatracovaný, nepochopený a má to vlastně složitější než všichni archandělé, ale nevzdává se a nese světlo až na to nejtemnější místo, kde září a může být viděno, když je to nejvíce třeba.“



PhDr. Jitka Scharinger

Vystudovala speciální pedagogiku a je absolventkou mnoha seminářů a kurzů (Kineziologie, Klasická masáž, Reflexní dechová terapie, Principy života, Duchovní léčení, Práce s kosmickými symboly, Sakrální geometrie a mystika čísel, Sebeprojasňující trénink, Huna, Ho'oponopono, Rodinné konstelace, Emoční kód, Frank Kinslow, Access Bars, Kraniosakrální biodynamika, Semináře K.I., Cesta ženství atd.). Pracuje s dospělými i dětmi individuální i párovou terapií v ČR a v Rakousku. Překládá a tlumočí z a do německého jazyka, mimo jiné na seminářích německy hovořících lektorů, jako je Karl Grunick, Bert Hellinger, Renata Mierziewska, Gabriela von Witzleben a další.

Jejím koníčkem je výtvarné umění – tvorba šperků z polodrahokamů, malování, fotografování a práce se sklem, čtení a filmy.

A to mě na ní baví nejvíc. Umí hledat nové pohledy na věc, doputovat si k psychologii docela krkolomnými cestičkami, naučit se žít v chladném, krásném a vzdáleném koutě Rakouska a slavit narozeniny v den, kdy je pouze Luciferovo světlo viditelné.

A co nejvíc fascinuje na člověku Jitku? „Kolik toho prožije a přežije. I v těch nejtemnějších chvílích dokáže vidět světlo v temnotě. Schopnost mít naději je čistě lidská a je to veliký dar. Zvědavost, humor, láska – to najdeš i ve zvířecím světě. Ale naději má jen člověk. V našem duálním světě existuje obojí: velké zoufalství, ale i velká zachraňující naděje. A víš, co mě ještě fascinuje? Jak je každý člověk jiný. Jak každému jinak chutná vanilková zmrzlina, jinou růžovou má jeho růžová růže, každému jinak voní čokoláda, jinak cítí dotek, a přesto se většinou dokážeme dohodnout. A to je další rovina naděje.“