



SAMOTA NIKOMU NEPROSPÍVÁ

Neuropsycholožka **LENKA KRÁMSKÁ**
o nástrahách individualismu, bezbřehé liberální výchově
a generaci sněhových vloček.

Text: Marie Bordier
Foto: Jan Zátorský

Lenku Krámskou odjakživa fascinovala složitost lidského počínání, otázky, proč lidé jednají, jak jednají, proč je někdo zlý a druhý třeba ochotný za ostatní položit život. Vystudovala psychologii na pražské FF UK, nadchla se pro neurovědy a začala se zajímat o to, jak lidský mozek funguje a jak jeho patologie ovlivňují psychiku.

V pražské Nemocnici Na Homolce má velmi široký záběr: pracuje s psychiatrickými, neurologickými či neurochirurgickými pacienty, věnuje se diagnostice jejich rozličných obtíží, psychologické podpoře během hospitalizace, komunikaci s rodinami nemocných, přípravě pacientů před operacemi, spolupracuje s neurochirurgy při tzv. awake brain surgery (operace mozku při vědomí pacienta) a následné diagnostické, terapeutické a psychoedukační péči. V loňském roce získala profesorský titul v oboru psychologie se zaměřením na neuropsychologii.

Navzdory výše vyjmenovanému je Lenka Krámská mimořádně skromná milá osoba, která nad svými profesními úspěchy téměř mávne rukou. „Dáte si kafe? Tak chvilku vydržte,“ zahajuje setkání a odchází se disciplinovaně postavit do fronty před nemocniční bufet. Následující dvě hodiny si povídáme o její cestě k neurovědám i o tom, proč je moderní společnost tak křehká.

O co by měl člověk v životě usilovat, aby si uchoval duševní zdraví?

Hodně důležité je, abychom si v běžném každodenním fungování vytvořili strukturu, režim. U duševně nemocných často vidíme, jak pod vlivem onemocnění z běžného fungování, ať je to práce, rodina, partnerské vztahy nebo volnočasové aktivity, vypadnou. A to je pak něco, co se obtížně napravuje. Život, jak se říká, nemůže stát na jediném základu. Měli bychom pečovat o všechny jeho složky – ať je to tělesná a duševní zdraví, mentální aktivita, pracovní činnost, která tvoří velkou část našeho života, sociální interakce, kulturní aktivity... Je dobré být aktivní v různých oblastech života. A zároveň v tom držet jakousi pravidelnost, řád.

Leden je prý náročný měsíc z hlediska psychického zdraví. Je brzy tma, mnoho lidí nemá s čím pozitivním vykročit do nového roku. Máte tu zkušenost z praxe?

A víte, že ne? Je to možná tím, že tady na Homolce nefungujeme jako krizové centrum, takže to nevidíme tak výrazně jako v psychiatrických ambulancích. Podle mých zkušeností přibývá sezonních depresí už na podzim, s tím začátkem roku bych to neviděla tak černě. Sama u sebe

**Prof. PhDr. LENKA KRÁMSKÁ,
Ph.D. (43)**

Registrovaná klinická psycholožka a psychoterapeutka specializující se na klinickou neuropsychologii. Kromě výuky na Univerzitě Karlově a IPVZ (klinicko-neuropsychologická témata) je od roku 2009 školitelkou doktorandů Ph.D. studia klinické a lékařské psychologie na UK. V letech 2019 až 2022 byla garantem oboru a studijního programu klinická psychologie a předsedkyní OR Ph.D. studia na FF UK. Je členkou Scientific Committee INS a výboru FESN a spoluzakladatelkou České neuropsychologické společnosti. Ačkoli má dlouholeté klinické zkušenosti s psychiatrickými pacienty, věnuje se především pacientům s neurologickými a neurochirurgickými diagnózami. Pracuje jako klinická neuropsycholožka v Nemocnici Na Homolce v Praze, tamtéž je také vedoucí oddělení klinické psychologie. Absolvovala stáže v Evropě i v USA. S manželem, filozofem Davidem Krámským, vychovávají pětiletou dceru Isabellu.



Lenka Krámská komunikuje s pacientem při neurochirurgické operaci, která se provádí za jeho plného vědomí. Na tabletu mu ukazuje různé obrázky a pojmy, aby kontrolovala, že operatér neohrozil pacientovy mozkové funkce.

naopak s počátkem nového roku pociťuju víc elánu do práce. Řekla bych, že leden mnozí vnímají jako start něčeho nového – ostatně proto si tolik lidí dává novoroční předsevzetí.

Hraje v tom roli optimistická představa, že začínáme s čistým štítem?

Určitě ano. S koncem roku máme tendenci bilancovat, rekapitulovat, co se stalo, co jsme udělali špatně. A s tím novým si říkáme, co chceme v životě změnit, jaké chyby už nechceme opakovat. Začátek roku je příležitost, abychom své vize začali realizovat.

Jak to zařídit, aby nám předsevzetí vydržela déle než do konce ledna?

Je potřeba být realistický a nechtít toho po sobě moc. V lednu si koupíme permanentku do fitka, do divadla – a potom se nám nechce, že? Logicky časem motivace opadá a člověk sklouzne ke staré zaběhnuté rutině. Raději klid a pohodlná jistota známého než změna. Proto zmiňuji, že je hodně důležitý režim. Vidím kolem sebe, že řada lidí – a především mladých – právě ten jasně strukturovaný čas nemá. Vnímají to jako určitou nesvobodu a omezení, nechťejí být svázáni povinnostmi a chodit denně do práce, raději mají home office a dělají si věci po svém.

Nezpůsobuje takováhle neukotvenost v životě určitý zmatek?

To je trefně řečeno – zmatek. Pokud nejste člověk, který je vnitřně disciplinovaný, nemáte řád a pracovní návyky, je to pro zdravé fungování rizikové. Pro řadu lidí je disciplína velký problém. Potom častěji dochází k tomu, že svůj čas promrhávají a upadají do pasivity. A když upadáte do pasivity v různých oblastech života, ať je to práce nebo sociální interakce, roste pocit frustrace a výčitek svědomí, že nepodáváte výkon, který byste měli, nikdo se o vás nezajímá, už vás ani nikam nezve, což vede k poklesu sebevědomí. Je to bludný kruh – čím víc si člověk připadá nedostatečný, tím víc klesá motivace s tím něco dělat.

Teď jste popsala smutný fenomén současnosti: během covidu mnozí – a hlavně mladí – vypadli z aktivního života a nedokázali se zcela vrátit.

U našich mladých pacientů, ale i svých studentů, kteří měli online výuku, vidím, jak obtížně se vraceli do fyzické výuky a přetřhaných sociálních vazeb. Najednou to pro ně byl obrovský problém, zvláště pro ty, kteří jsou introvertní a mají potíže s navazováním vztahů. Během covidu si zvykli na osamocení život mimo běžnou realitu, což je podhoubí rozvoje nejrůznějších psychických obtíží. Ale člověk je tvor společenský a interakci s ostatními lidmi – a to nejen s těmi, které si sám



S přední americkou neuropsycholožkou Lornou Myersovou během stáže v New Yorku.

vybere a je mu s nimi dobře – bytostně potřebuje. V průběhu covidu výrazně narostla problematika závislostí, spousta mladých lidí začala trpět úzkostně depresivními poruchami, sebepoškozováním a podobně. To vidíme v praxi denně.

Proč tolik lidí nechce – nebo se bojí – být součástí celku a uzavírá se v tom svém, rádobý svobodném individualistickém světě?

Těžko říct. Mám pocit – a vidím to třeba i tady v nemocnici, kde jsem v kontaktu se stážiisty –, že jsou mladí lidé skutečně ty křehké „sněhové vločky“, o kterých se tolik píše. Chybí mi u nich odolnost, schopnost překonat překážky. Když jsem studovala, byla jsem ochotná pro to, co mě zajímalo, udělat maximum, někam dojíždět, pomáhat zadarmo na výzkumu, chodit jako dobrovolník pomáhat dětem s psychickým onemocněním do škol či do rodin. Celé léto jsem chodila po stážích. Tohle nadšení u dnešních studentů příliš nevidím. Když se o tom bavíme s kolegyňami z jiných velkých nemocnic, všechny máme problém sehnat motivované mladé psychology. Mladí lidé vnímají vzdělání v klinické psychologii jako příliš náročné. Výrazně se změnila schopnost odolávat frustraci. Mladší generace není vedená k tomu, že benefit – ať finanční, duševní nebo duchovní – nelze získat hned, ale stojí to nějaké, mnohdy velké úsilí. Myslím si ale, že všechno začíná v rodinách.

Jak vést v době liberální výchovy děti k disciplíně?

V určitých vývojových fázích je dobré mít výchovu strukturovanější, s jasnými hranicemi, s jasnými pravidly a režimem, aby byla čitelná a pro děti předvídatelná. Dává jim to pocit bezpečí. S tím, jak dítě roste, odklání se od rodiny a vrůstá do skupiny vrstevníků, se samozřejmě výchova proměňuje. Když ale disciplínu získám již v dětství, pak si ji v určité míře zachovám i po zbytek života. V tom je ten rozhodující vklad rodiny a odpovědnost rodičů. Učitelé to ve škole nedohoní – ani to není jejich odpovědnost.

Je pro to vhodný sport?

Jednoznačně. Poskytnout dítěti možnost fungovat v kolektivu, naučit se vyhrávat a hlavně prohrávat, unést frustraci z prohry, o něco usilovat a něco tomu odevzdat – to je výtečná příprava do života. Ve sportu navíc musíte hrát fěr. Když nehrajete, vždycky se to dřív nebo později projeví. Dnes jsme vedeni k tomu, vychovávat děti pozitivní motivací: Máš na to, jsi nejlepší, jsi skvělejší! Jasně, pochvala je dobrá, ale musí být adekvátní. I v přístupu k dětem bychom měli být realističtí a dokázat jim říct: Hele, tohle se mi nelíbí, tohle jsi neudělal dobře, zkus to znovu a jinak. I díky tomu dítě roste, učí se zvládat překážky. Někdy prostě můžu být poslední – a svět

se nezboří. Mluvím z vlastní zkušenosti, odma-lička jsem sportovala.

Co jste dělala?

Byla jsem akvabela, prošla jsem baletní přípravou, běhala jsem, vyzkoušela, co se dalo. Ono to asi souviselo s mou povahou – mě všechno zajímalo, bavilo mě sportovat, ale i chodit do školy a učit se.

Z jaké jste rodiny?

Jsem prostřední ze tří dětí, mám dva bratry. Od mladšího mě dělí deset let, byla jsem taková ta pečující a zodpovědná sestra, téměř druhá máma. A ten druhý je o jedenáct měsíců starší, měli jsme vždy velmi blízký vztah.

Kdy u vás přišel zájem o psychologii?

Na víceletém gymnasiu jsem chtěla na medicínu. Ale v předposledním ročníku, kdy jsme měli předměty, jako je filozofie a psychologie, mě pohltily humanitní vědy, v psychologii jsem viděla přesah do dalších oborů. Filozofie mě vedla ke kritickému myšlení, k uvědomění si toho, že věci a svět nejsou černobílé. Začala jsem číst neurovědní a neuropsychologické knihy například od Olivera Sackse, ale třeba taky populární publikace Františka Koukolíka. Kladla jsem si spoustu otázek. Přišlo to v ideální čas – dospívání je období hledání identity a přemýšlení: Proč je svět, jaký je, proč někdo páchá zlo a proč je někdo naopak dobrý, proč jsou války, proč někdo týrá své děti, proč jim naopak jiný věnuje přemíru péče, proč někteří zabíjejí druhé lidi...? Uvažovala jsem nad souvislostmi a motivy lidského jednání a zajímalo mě, jak různým patologickým jevům a duševním obtížím zabránit – a jak je léčit.

Vystudovala jste psychologii na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Už tam jste se přiklonila k neurovědám?

Ano. Samozřejmě jsem se v rámci studia zajímala o psychoterapeutické směry a psychoanalýzu, ale od začátku mě nejvíc přitahovaly právě neurovědy – to, jak lidský mozek funguje a jak jeho patologie ovlivňují psychiku. Bavila mě funkční neuroanatomie, tedy co kde v mozku je a jak se to projevuje v lidském chování a prožívání.

Postrčil vás někdo na cestě k oboru? Rodiče, vnímavý pedagog?

Vůbec ne, já si šla vždycky svou cestou. Pro rodiče bylo vzdělání zásadní hodnota, ale do ničeho mě nenutili. Viděli, že se zajímám sama. Na vysoké jsem brzy pochopila, že mě to víc než do soukromé terapeutické praxe táhne do nemocnice. O prázdninách jsem navštěvovala nejrůznější stáže, dlouho jsem chodila na psychiatrickou kliniku, tehdy PCP, dnes NÚDZ (*Národní ústav duševního zdraví, dnes přesunutý do Klecan*). Tam





Loni v červnu byla Lenka Krámská jmenována profesorkou psychologie. Jmenovací dekret převzala spolu s 92 kolegy z akademické obce z rukou prezidenta republiky Petra Pavla.

jsem se seznámila s diagnostikou poruch osobnosti, deprese, schizofrenie a tak dále, ale pořád mi chybělo hlubší zaměření na hlavní otázku: Proč se to děje? Co přesně se v mozku odehrává, že pacient trpí právě takovými obtížemi? Tyhle otázky mě zajímaly nejvíc.

Kam jste nastoupila po škole?

S manželem jsme se rozhodli, že se přesuneme mimo Prahu. Vdávala jsem se relativně mladá, ve 22 letech, to jsem byla ještě na škole. Můj muž tehdy získal místo na Katedře filozofie Technické univerzity v Liberci, tak jsme se tam přestěhovali. A já nastoupila na neurochirurgii do Krajské nemocnice Liberec – což byl můj splněný sen.

Jak se vám tam dařilo?

Krásná životní etapa. A skvělý, i když náročný start do profesního života. Tehdy, před dvaceti lety, nebylo běžné, aby na neurochirurgii přijali psychologa, toho byste tehdy potkala spíš v ambulanci nebo v psychiatrické léčebně – chirurgové o nějakou mezioborovou spolupráci s psychologem příliš nestáli. To se naštěstí v průběhu let změnilo a mění. Měla jsem štěstí, přednosta neurocentra, pan profesor Suchomel, tomu byl velmi otevřený. Měl zkušenosti ze zahraničí a věděl, jak psychologové v multidisciplinárních týmech fungují. V Liberci jsem se setkala s obrovskou škálou diagnóz a s pacienty ze všech pro-

středí – včetně lidí z vesnic, kteří viděli psycho-
ložku poprvé v životě. Strávila jsem tam šest let
a loučilo se mi těžko.

Co vás vrátilo do Prahy?

Manžel řekl, že se chce přestěhovat zpátky. A bylo to. *(směje se)* Měla jsem tehdy štěstí, mohla jsem si vybrat ze tří pracovišť – a vybrala si Homolku.

Ta měla vždycky punc prestižního pracoviště. Odpovídaly vaše představy realitě?

Naprosto. Nastoupila jsem do neurocentra, kam spadala neurologie a centrum pro epilepsie, ale také oddělení neurochirurgie. Tehdy byl vedoucím primářem Mirek Kalina, skvělý lékař a člověk. Hned jsme si padli do oka. Byť už jsem měla po obou atestacích, z klinické psychologie a psychoterapie, titul Ph.D. a praxi z Liberce, přišla jsem s velkou pokorou a nadšeně se učila od kolegů.

Dnes jste vedoucí oddělení klinické psychologie. Čím vším se tu zabýváte?

V podstatě vším, co spadá pod neurologii a neurochirurgii, ale i další somatická oddělení – například oblast cerebrovaskulárních onemocnění, což jsou nejrůznější cévní mozkové příhody, nádory mozku a míchy. Další oblasti jsou neuroinfekce, bakteriální a virová onemocnění CNS, kam patří třeba encefalitidy a další choroby mozku, pracujeme s pacienty degenerativními chorobami typu Alzheimerovy či Parkinsonovy nemoci nebo se vzácnějšími formami degenerativních onemocnění. Intenzivně se zabývám záchvatovými onemocněními, jako jsou epilepsie nebo funkční neurologické poruchy, což jsou například psychogenní neepileptické záchvaty. Pak tu máme obrovský balík psychosomatických poruch. Vyšetřuji také psychiatrické pacienty, kteří trpí depresemi, úzkostnými a psychotickými poruchami, poruchami osobnosti, ale i těžkými formami duševních onemocnění, například OCD, obsedantně-kompulzivní poruchou.

Jak se taková obsese projevuje?

Tuhle skupinu tvoří pacienti, u nichž psychiatři vyčerpali konzervativní postupy léčby. Ti pacienti prošli farmakoterapií a kognitivně behaviorální terapií, přesto dlouhodobě trpí závažnými potížemi. Je to například obava z nákaz a jejich šíření. Lidé, kteří tím trpí, si neustále myjí a dezinfikují ruce, až do zničení kůže, tráví většinu času mytím nejenom sebe, ale všeho, čeho se dotknou, mají extrémní účty za vodu. Paradoxně většinou skončí tak, že mají doma nepořádek, protože nezvládají nic jiného než dezinfikovat své bezprostřední okolí. Nebo jsou to pacienti, kteří mají obsedantní myšlenky něja-

kého agresivního charakteru, mají nutkavé myšlenky, že někomu ublíží, že někoho zraní, mohou mít i bizarní sexuální obsah. Je to vlastně strach z toho, že by člověk mohl udělat nějakou hanebnou věc. Další typický příklad obsedantních pacientů jsou lidé, kteří neustále kontrolují, jestli zamkli, vypnuli vodu, nenechali zapnutou žehličku – až v podstatě nejsou schopni opustit příbytek. Čelení obsesím je neskutečně vyčerpávající. U nejtěžších forem OCD ale existuje účinný psychochirurgický výkon, který se nazývá přední kapsulotomie a provádí se u nás v nemocnici jako jediném pracovišti v ČR.

Loni jste získala profesorský titul. Byla to pro vás důležitá profesní meta?

Nechci, aby to vyznělo arogantně, ale nikdy nebyla. Těžiště mé práce je tady v nemocnici, kde je jedno, jestli jsem doktorka, docentka nebo profesorka, tady záleží, jestli svou práci dělám dobře. Akademická oblast mi ale byla vždycky blízká, baví mě práce se studenty. Po skončení magisterského studia jsem dostala možnost dodělat si doktorát, pak mi ihned nabídli členství v oborové radě doktorského studia klinické psychologie – a takhle se to přirozeně dál nabalovalo. Co se týče profesorského řízení, jednoho dne za mnou přišla bývalá vedoucí katedry, doc. Ilona Gillernová, profesor Jiří Šípek, moje spřízněná duše z dob studií, s profesorem Petrem Weissem a v podstatě mě postavili před hotovou věc. Po profesuře jsme si tady v nemocnici udělali slavnostní snídani, můj bývalý šéf Mirek Kalina, který mě kdysi přijímal, se na mě podíval a pronesl: „Kdo by to do tebe řekl, že sundáš čepici a bude z tebe profesorka!“

Máte pětiletou dceru. Dovolím si osobní otázku: Musela jste kvůli profesi řešit dilema, zda mít, či nemít děti?

To ne, dítě jsem vždycky chtěla, sama jsem ze tří dětí a děti miluji. Ale byla jsem velmi ponořená do práce. Mám možná až příliš zodpovědnou povahu, chtěla jsem dobře dělat svou práci – a to se třemi dětmi nejde. Vždy něco zákonitě šidíte a to já prostě neumím. Najednou se roky překlopily, ani jsem nevěděla jak. Dcera se narodila, když mi bylo 38, a myslím, že přišla ve správný čas. Neměnila bych. Byla jsem celou dobu aktivní, ještě v osmém měsíci těhotenství jsem organizovala světový kongres neuropsychologů International Neuropsychological Society, konaný poprvé v Česku. Připravovala jsem ho šest let, takže se mi to ve finále hezky sešlo. Bylo to sice nesmírně náročné, za pět minut dvanáct, ale podařilo se to skvěle. Poslední tečka, než jsem šla na mateřskou.

Jak dlouho jste se svým tempem vydržela doma?

Už po návratu z porodnice jsem supervidovala zprávy od kolegyň, které byly v předatestační přípravě. Fyzicky jsem se vrátila po mateřské dovolené, tedy po půl roce, v nemocnici mi vyšli vstříc. Samozřejmě jsem si vyslechla i pár poznámek o krkavčí matce a podobně. Ale s manželem jsme přirozeně zvolili skandinávský styl, doma jsme se u dcerky střídali a oba chodili do práce. A to nemáme hlídací babičky. Podle mě je skvělé, když má dítě možnost od nejtutlejšího věku trávit čas s oběma rodiči a budovat si k nim vztah. Tohle v Česku moc nefunguje, stále přetrvává socialistický systém, kdy otec chodí do práce, vydělává peníze, a ženy jsou celkem nesmyslně čtyři roky zavřené doma, a když mají víc dětí, tak jsou doma třeba i deset a více let – takový profesní výpadek už nikdy nemůžete dohnat. To není nikde ve světě, ale ani ve zdánlivě sociální Skandinávii. Kolegyně z Finska se plně vrátila v roce dítěte. My jsme měli od začátku priority jasné, nechtěli jsme, aby dceru hlídala chůva, jak to dělají třeba v Americe, chtěli jsme se na výchově podílet oba a hledali jsme cesty, jak to zvládnout. Dnes se trochu dívám, jak se to vlastně podařilo.

S manželem, filozofem Davidem Krámským, jste 23 let. To vám musím pográtulovat.

Strašně to uteklo, ale opravdu to není jen tak. Je to mnohdy velké sebezapření a velká tolerance. Jsme spolu od studií, prošli jsme si zatěžkávacími momenty, to nebudu zapírat. Chce to hlavně respekt k jinakosti partnera. Nevnučovat mu, jaký má být, aby byl. Buď ho budu respektovat takového, jakého jsem si ho našla, nebo je lepší jít dál. Pokud se bude chtít měnit, udělá to. Nemá moc smysl hádat se nad zbytečnostmi, je to ztráta energie a život je na to moc krátký. To vidím v nemocnici dnes a denně. My jsme k sobě s mužem naprosto upřímní, říkáme si věci, jak jsou, nehrajeme na sebe žádná divadla, na to se známe moc dobře. A taky si jeden druhého vážíme.

Těšíte se každý den do práce?

Těším, i po těch letech. Práce mě baví a mám ji ráda. Každý den je tu jiný a práce s pacienty, kolegy a studenty je smysluplná a hluboce naplňující. Poslední dobou jsem byla dost unavená, i s ohledem na svůj věk vnímám, že bych měla víc relaxovat a dopřát si prostor pro sebe. Než jsem měla dceru, chodila jsem každý den plavat, to teď bohužel nezvládám. Ale když si dám na váhu, půjdu si na hodinu zaplavat, nebo půjdu s dcerou na procházku, je jasné, která možnost zvítězí. Uvědomuji si však, že i čas pro sebe je důležitý a že v mém programu dost chybí.

Tak si to můžete dát jako předsevzetí do nového roku.

Přesně to udělám!

» My jsme k sobě s mužem naprosto upřímní, říkáme si věci, jak jsou, nehrajeme na sebe žádná divadla, na to se známe moc dobře. A taky si jeden druhého vážíme. «

