

text: Martina Vlčková
foto: archiv autorky

Na knihách a čtení jsem vyrostla

Vystudovala psychologii, nadchla se pro neurovědy a začala se zajímat o to, jak funguje lidský mozek. Dnes Lenka Krámská patří mezi nejuznávanější světové neuropsycholožky. S její fascinující profesní cestou i zkušenostmi z praxe se můžete seznámit v obsáhlém a velmi čtivém knižním rozhovoru, který právě vychází v nakladatelství Rosier.

Rok 2025 je teprve na začátku.

S jakou energií, pocitem nebo třeba vizí jste do něj vstoupila?

S nadějí, že bude snad o něco klidnější než roky předchozí, ale to si říkám vlastně každý rok. Prožila jsem sportovní Vánoce na horách, což bylo velmi nabíjející, a dalo mi to nadšení k novoročnímu předsevzetí, že budu víc sportovat. Ale také věnovat se lidem, na nichž mi opravdu záleží a věcem, které mi dávají smysl. Že nechci ztrácet čas zbytečnostmi.

Jednou z letošních novinek je knížka *Tajemství duše ukrytá v mozku*, což je váš rozhovor s novinářkou Alenou Beníškovou. Co byste si přála, aby si z něj čtenáři odnesli?

Věřím, že nové a zajímavé informace podané srozumitelnou formou, které se mohou týkat potíží, s nimiž se například potýkají oni sami, případně jejich blízcí. V tom jim to může pomoci. Studentům praktický vhled do práce neuropsychologa a sdílení vlastních zkušeností a poznatků z praxe. Komplexní pohled na člověka a jeho zdravotní problémy, větší důraz na to, že by medicína neměla léčit jen tělesné obtíže, ale především celého člověka i s jeho rodinou. Protože tam je mnohdy klíč k řešení řady problémů. Také naději, že když budou pečovat o svou duši

a starat se o své tělo zároveň, jejich život bude mnohem kvalitnější, neboť jim to pomůže předejít řadě zdravotních problémů v budoucnosti.

Na knize jste pracovaly více než rok. V jakých podmínkách vznikala?

Vznikala přesně v době, kdy jsme měli vytopený byt rok a půl po kompletní rekonstrukci a vlastně začínali znovu. Akorát jsem procházela profesorským řízením, plně pracovala v nemocnici a na univerzitě a po práci pečovala o malou dcerku. K tomu jsem samozřejmě řešila spoustu problémů, které život přirozeně nese. Takže jsem si čas pro knihu musela „ukrást“ brzy ráno před prací, když byl okolo klid a nezvonily telefony. Dále večer, kdy nám oběma usnuly děti, po cestě ve vlaku, v autě, když onemocněli pacienti... Většinou rozhovory probíhaly přes videohovor či telefon, ale několikrát jsme se s Alenou setkaly osobně, což bylo vždy nesmírně milé.

Čím si vás vlastně neurověda získala?

Dlouho jsem chtěla studovat medicínu, ale psychologie je přeci jen velmi fascinující a zajímavý obor, který se na člověka a jeho život dívá komplexně. Neuropsychologie propojuje nejen poznatky medicínské a psychologické, ale i z dalších přírodních



Rosier, 399 Kč, již vyšlo

a společenských věd. Snaží se nacházet souvislosti mezi strukturou a funkcí mozku a projevy u konkrétního člověka, který trpí nejrůznějšími neurologickými, psychiatrickými a dalšími somatickými onemocněními.

Víme toho o mozku už dost, nebo pořád ještě málo?

O struktuře mozku můžeme říci, že víme téměř všechno. Problém je v pochopení jeho fungování, a to především při komplexních úkolech. Velmi málo toho víme o tom, kde všude se v mozku nachází svobodná vůle, empatie, svědomí, kreativita a další vyšší psychické funkce, které nás vlastně činí lidmi.

Najde se něco konkrétního, co vás na jeho fungování v poslední době vyloženě překvapilo?

To není jen v poslední době, vlastně mě to udivuje neustále. Jak je možné, že dva lidé, kteří mají podobnou diagnózu, patologickou lézi téměř ve stejné oblasti mozku, mají odlišné potíže? A proč se s nimi odlišně vyrovnávají? To mě nepřestává překvapovat.

Také asistujete u operací za plného vědomí – zatímco vaši kolegové odstraňují pacientovi z mozku patologickou tkáň, vy si s ním povídáte. Co všechno jste za ta léta vyslechla?

To asi nedokážu shrnout do pár vět. Od velmi obecných informací týkajících se pracovního života až po velmi osobní a důvěrné informace, které mnohdy pacienti nikomu předtím neřekli.

Stalo se někdy, že si s vámi pacient povídat nechtěl?

Stalo se, že pacient na psychologické vyšetření sám jít nechtěl, byl tam poslán specialistou, ale když jsem mu srozumitelně vysvětlila důvod, obvykle následně dobře spolupracoval. Když pacienti přijdou na psychoterapii, jsou velmi motivováni, a naopak si povídat chtějí, protože často ve svém životě nemají nikoho, komu by se s tak niterným a tíživým problémem dokázali svěřit.

Říká se, že každá profese má svoji deformaci. Jaká je ta vaše?

Sama sobě jsem zakázala psychologizovat a nadměrně rozebírat problémy s kamarády a blízkými. Nechci se v žádném případě stavět do role experta a terapeuta, ale žít přirozené blízké vztahy. Víím, jak to může být pro ostatní otravné. Naopak někdy před cizími lidmi cíleně neříkám, co dělám, třeba na dovolené nebo na masáži, jinak bych nedělala opravdu nic jiného, než řešila problémy. Znáím to. Nicméně, nějak přirozeně mají lidé tendenci se mi svěřovat, zřejmě je to dáno tím, že si s lidmi ráda povídám. Ale asi jsem zdeformovaná v tom, že když se s někým budu náhodně, nebo mezi známými potkám, tak si bohužel všímám toho, co asi dotyčný má za sebou, jaký úraz prodělal, jakou neurologickou chorobou trpí a v čem je třeba trochu jiný.

Jak vypadá váš běžný den?

Je vrchovatý. Vstávám hodně brzy, abych vše stihla připravit pro dceru, pak jsem v práci s pacienty, se studenty... Den uteče závratnou rychlostí, protože je neustále co dělat. Po práci následuje péče o dceru, a večer, když usne, pracuji na počítači a věnuji se nějaké intelektuální činnosti. To mě moc baví a je to pro mě taková prevence proti vyhoření.

Vaše práce je přesto psychicky i fyzicky velmi náročná, jak si dobijíte baterky?

Nejvíce mě nabíjí příroda a sport, hlavně plavání a v zimě lyže. Jsem na to



od časného dětství zvyklá, plavala jsem závodně. Také mě moc těší kreativní aktivity a cestování s dcerkou, ale i jakákoliv fyzická práce doma či na zahradě. Když pracuji s lidmi, potřebuji také chvíle samoty, abych se opět těšila na práci s nimi.

A jakou roli hrají ve vašem životě knížky?

Zásadní, na knihách a čtení jsem vyrostla, jsou součástí mého života. Jen se těším, že si postupně vyčlením více času pro beletrii, především pro mé oblíbené detektivky. Mám rozečtenou detektivku od Bernarda Miniera *Mráz*,

Kruh a Tma, a ještě mi chybí další dva díly *Noc a Sestry*. A moje kamarádka, která pracuje v manželské poradně, mi doporučila 2 tituly: jeden se jmenuje *Ztracené* s podtitulem *Krátké příběhy pro divoké ženské duše*, druhý *Zakázané lásky*, ale ty si nechám na léto.

Jaký příběh vás nadchnul v poslední době?

Musím říct, že s jistou pravidelností mě nepřestávají inspirovat příběhy mých pacientů. Rostu a učím se s nimi. Oni jsou pro mě ti největší učitelé.

Dnešní doba je komplikovaná a nejistá. Jak se starat o svůj mozek? Jak mu prospět?

Asi takovým nejjednodušším a univerzálním pravidlem je umírněnost a pestrost, a to nejen co se týče stravy, ale také aktivit. Nic nepřehánět. Dbát na bezpečnost ve smyslu prevence úrazů, předcházet civilizačním chorobám správnou životosprávou a spánkovou hygienou. Důležité pro ochranu mozku je vyhýbání se toxickým látkám a závislostem všeho druhu, trénovat psychické funkce celoživotním vzděláváním, četbou, a smysluplnými společenskými a fyzickými aktivitami. Ale především pečovat o psychické zdraví, žít ve zdravých a emočně naplňujících vztazích a občas se zapojit do nějaké dobročinné aktivity pro blaho potřebných. A v dnešní době mozku velice prospěje nezapomínat na pravidelný detox od všech elektronických zařízení a aktivit na sociálních sítích. ■

Prof. PhDr. LENKA KRÁMSKÁ, Ph.D. (* 1980)

Registrovaná klinická psycholožka a psychotherapeutka specializující se na klinickou neuropsychologii. Ačkoli má dlouholeté klinické zkušenosti s psychiatrickými pacienty, věnuje se hlavně 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 dceru Isabellu.

