

Pro stáří jsme různě talentovaní

Vzdělaný, kultivovaný muž, respektovaný vědec a pragmatik profesor Cyril Höschl. Je příjemné, když pojednou zjistíte, že mluví-li o vnučatech, jeho hlas znězní. Se svou ženou jezdí každý rok na malý ostrůvek v Řecku. Jméno neprozradí, aby tam příští sezonu nebylo plno a oni si mohli užívat samoty. Miluje Chopina a Bacha, naposledy ho nadchl román Khaleda Hosseiniho Tisíc krásných sluncí a s humorem vysvětluje, že pokud se doma hádá, zkušenosti psychiatra nevyužívá. Nebojí se stárnutí ani smrti. Tvrdí, že se na ně dá systematicky připravit.

Stále zapínat mozek

Jednou jste řekl, že dnešní doba je příliš klipovitá. Různá média neustále na člověka chrlí informace, z nichž si s obtížemi vybírá. Jak se v takové době cítíte?

Člověk vnímá dobu, v níž žije, podle zprostředkovaných představ o dobách jiných. Pokud si myslíme, že konec devatenáctého století v Čechách je předzvěstí poklidné atmosféry počátku století dvacátého, máme o něm téměř biedermeierovskou představu. Můžeme mít pravdu. V tom případě nám současná doba přijde hektická, povrchní a klipovitá. Ale co když se mýlíme? Náš zpětný pohled je deviovaný a překroucený prizmatem, jímž na minulost nahlížíme. Záleží i na prostředí, kde se pohybujeme. Pokud budu žít na salaši ve slovenských horách, současná doba mi hektická nepřijde. Jestliže se ale pohybují po evropských velkoměstech, s jízdním řádem naplánovaným na minutu, jsem pod časovým tlakem. Stále cítím napětí, věčně se zodpovídám z nevyřízených povinností. Pak tuto dobu vnímám jako hektickou a nezdravou. Do určité míry je ale doba taková, jakou si ji ve svém mikroklimatu uděláme. Věc, na kterou se ptáte, je nejčastěji hodnocena pohledem do médií. Tím, jak se zrychluje vizuální sdělování, zkracuje se četba. Dnešní mladší generace je líná číst. Má-li nějaký text uspět, musí být krátký. Nesmí být příliš komplikovaný. A o tom není pochyb, lze to i doložit.

Vám osobně to vadí?

Zkuste si vedle sebe položit noviny, jaké vycházely před padesáti lety a dnes. A je to mimo jakoukoliv diskusi! Vadí mi to jen do jisté míry. Pozoruji ale na sobě, a to si musí současná střední a starší generace přiznat, že máme schopnost se adaptovat. Pokud vidím v televizi film s dlouhými romantickými scénami, kde pět minut trvá záběr břízky, přistihnu se, že podvědomě mačkám knoflík ovladače ve snaze děj popohnat! Zvykl jsem si, že filmy mají rychlejší tempo. Občas až žasnu, jak mě filmy, které jsem viděl v době před třiceti, čtyřiceti lety, fascinovaly. Případaly mi napínavé a vzrušující. Dnes mi pojednou, neříkám že všechny, ale řada z nich, připadají zdlouhavé, dějově naředěné. Představuji si, že je prostříhám, tempo zrychlím! Na rychlejší, klipovitou dobu jsem se tedy částečně adaptoval.

Ještě v roce 1900 byl průměrný věk člověka čtyřicet sedm let. Dnes je to zhruba o dvacet let víc. Dokážeme ale s roky navíc, které jsme postupně získali, správně naložit?

Roky navíc, které dostáváme, jsou zdrojem nových problémů a výzev. Vezměte to jen z hlediska našeho oboru. Prodloužila se střední délka života. Stejně tak se ve větší míře objevily problémy a nemoci s vyšším věkem spojené. Odkrývá se populační skupina, která je mnohem

zastoupenější než dříve a s ní přicházejí různé zdravotní problémy. Náhrady kyčelních kloubů, operace šedého zákalu, rakovina prostaty, Alzheimerova a jiné demence. Pojednou jsou z nich téměř civilizační choroby! Medicína se naučila zvládat dřívější úskalí. V šedesátých letech téměř každý člověk zemřel na infarkt myokardu. Dnes ho většina lidí přežije. Zároveň ale medicínu očekávají problémy nové. Existují samozřejmě i výzvy v oblasti sociální. Neúnosnost stávajícího důchodového systému, kde stále menší skupina aktivně pracujících dříve či později neuživí stále větší skupinu důchodců. A dále musíme vzít v úvahu i problémy technického rázu. Starší generace se ocitá ve světě, kde každý z nás musí znát několik „pin kódů“ čili hesel k různým kartám a účtům. Klade to nároky na kognitivní výkon, který v těchto věkových kategoriích už není příliš pružný. Lidé to pojednou handicapuje, okolí nemá slitování. Pokud babička zapomene kód, peníze jí v bance nevydají.

Jste respektovaný vědec, cítíte se sám být v tomto směru něčím handicapován?

Do určité míry vnímám, jak nestíhám v porovnání s nejmladší generací, která obratně zachází s výpočetní technikou a softwarem. A to jsem si o sobě vždy myslel, že jsem v tomto směru progresivní! K přístrojům, technice, počítačům mám přátelský vztah. Najednou je vám ale téměř šedesát a zjistíte, že všechno už je jinde. Do mnoha věcí se nechcete pouštět. Říkáte si, k čemu mi to vlastně bude, pokud se něco takového naučím? Ztrácíte tím určitou komparativní výhodu, kterou mladí mají. Staří "fousové" jim sice mohou vytýkat, že nečtou, neumějí česky, protože přesně netuší, jaký je rozdíl mezi tvrdým a měkkým i. Na druhou stranu umějí tisíc jiných věcí, které je na dobu a civilizaci, v níž žijí, adaptují lépe, než citát z klasické řecké literatury.

Může člověk udělat něco pro to, aby jeho mentální stárnutí proběhlo důstojně?

Jednoduchá rada je v tomto případě příliš nepoctivá. Mezi lidmi existují rozdíly dané genetickou výbavou, výchovou, rodinnou tradicí i způsobem života. Ve schopnosti zvládat své stáří jsme různě talentovaní. Někdo je starý už ve čtyřiceti, jiný v sedmdesáti vypadá jako kluk a stejně se i chová! Ne vždy za to ale může dotyčný sám. Najdete jisté obecné zásady, které zvyšují pravděpodobnost, že své stáří zvládneme a kognitivnímu úpadku, který provází různé demence, do jisté míry zabráníme. Patří k nim obecné zásady zdravého životního stylu, především pohyb. Je mnohem účinnější než různá dietní omezení. Podobná pravidla platí v oblasti duševního zdraví. Do nejvyššího věku je třeba udržovat aktivitu. Mozek je orgán jako každý jiný. Cvičíte svaly, aby nezakrněly, stejně tak je dobré zapínat mozek, neustále využívat paměť, přestože už možná nemá takovou kapacitu. Můžeme začít tím, že se do nejvyššího věku snažíme vykonávat nějakou duševní činnost. Pokud máme štěstí, je to třeba naše povolání. Zkuste ale i luštit křížovky, hrát šachy, stýkejte se s lidmi, protože sociální síť vytváří stálé nároky na duševní aktivitu. I obyčejné klábosení v hospodě je lepší než sedět doma nebo na lavičce, sypat holubům a čekat na smrt. Nejobecnější zásadou, jak si stáří vylepšit a jeho negativní dopady oddálit, je fyzická a duševní aktivita.

Mnohé lidi ve starším věku ale často trápí i na pohled zdánlivé banality, třeba nespavost. Doporučujete jim léky nebo pohyb?

Dnes už se mnohé typy nespavostí spíše než hypnotiky léčí antidepresivy nebo psychoterapií. Existuje například metoda, kterou u nás zavedla jedna naše kolegyně. Je tak účinná, že když článek o jejích výsledcích poprvé poslala do mezinárodního časopisu, vrátili jí práci s tím, že podvody neuveřejňují. Což se jí samozřejmě velice dotklo. Nemohli uvěřit, že něco podobného má takovou úspěšnost.

V čem spočívá ta metoda?

Pokud trpíte houževnatou nespavostí, zakáže se vám spát. Říkáte: Já jsem celou noc nespál! Dobře, tak nespěte dál.

Jak dlouho nespavec takovou léčbu vydrží?

Pokud není příčina nespavosti v nějakém jiném medicínském problému, pacienti opravdu nesmějí spát. Nakonec i největší nespavec nevydrží déle než jednu, dvě nebo tři noci. A potom si vyškemrá alespoň čtvrt hodinku. Po několika nevyspaních je však i čtvrt hodina žalostně málo. V rámci léčby se krutě odpíraného pomaloučku přidává. Za pár měsíců spíte bez prášků osm hodin v kuse. Stejně jako v Africe v oblastech hladomoru neexistuje mentální anorexie, při naprostém nedostatku spánku neexistuje nespavost.

Vy sám, pane profesore, se bojíte stárnutí?

Stárnutí se nebojím, vnímám je jako přirozený proces.

Bojíte se smrti?

Nebojím se ani smrti, pokud to nebude nějaké dlouhodobé mučení. Vinou své profese se navíc na myšlenku na smrt adaptuji už asi od svých pětatřiceti let. A všem všemu doporučuji.

Jakým způsobem se adaptujete na svůj vlastní konec?

Uvědomuji si, že jsem smrtelný. Mladistvý pocit nezranitelnosti, nesmrtelnosti a toho, že všechna onemocnění, která poznáváte, když studujete medicínu, se týkají pouze pacientů, ale ne vás samotných, postupně mizí. Palčivěji si to uvědomíte po padesátce. Začínají zdravotní problémy, o nichž si člověk myslel, že je má pouze předchozí generace a on sám je nikdy mít nebude. Příprava spočívá třeba už v tom, že si fenomén smrti uvědomíte. Něco si o ní přečtete. Přistoupíte na to, že se vás týká. Na druhou stranu je dobré si uvědomit, že tu jsme i pro druhé lidi. Nejenom pro sebe. Je nutné promýšlet situace, co dělat v případě, kdybych byl na jiných lidech zcela závislý.

Žijeme si jako ve vatě

Souhlasil byste v případě vlastní bezmoci s euthanasii?

Ne, jsem jejím odpůrcem. Pokud vezme rozhodování o životě a smrti do svých rukou člověk, bude nedokonalé. Stejně jako jiná jeho rozhodování. Euthanasii je možné zneužít k řešení majetkových sporů. Forenzní psychiatry stále zaměstnávají různí "dědicové", kteří se i mnoho let po smrti svých příbuzných soudí o to, že se snaží zpochybnit jejich duševní příčetnost v případě, že dotyční zesnulí majetek odkázali někomu jinému. Nevěřím, že by sféra "zabíjení babiček" zůstala vůči těmto tendencím imunní. Navíc, proč přenášet rozhodnutí pouze na lékaře? Jestliže někdo chce sám sebe (nebo nedejbože svého příbuzného) zabít, ať to udělá.

Ale to ne, špinavou práci má udělat doktor! Zabije někdo svou vlastní matku tím, že jí vstříkne jed do žíly? Na tom si můžete vyzkoušet argumenty pro a proti euthanasii. Představa, že to udělá doktor, je přijatelná. Odpojili ji z hadiček, chudáka, aby netrpěla! Ale zavolejte příbuzné a řekněte jim, ať oni odpojí ten přístroj. Najednou mají problém.

Proč obvykle máme právě tak problém u blízkého člověka v okamžiku jeho odchodu ze života zůstat?

Jsou to životní paradoxy. Rodiče nás vychovávají, ale někdo jiný, obvykle lékaři nebo sestry, jsou s nimi v momentě jejich smrti. Současná generace je z části rozmazlená, mnohem rozmazlenější než předchozí. V tomto regionu už dlouho nebyla válka, vyhýbají se nám větší přírodní katastrofy s tisícovkami mrtvých. Žijeme si jako ve vatě. Patříme k deseti procentům nejbohatších zemí světa, přitom se tu stále skuhrá a demonstruje. Ale tváří v tvář přirozeným nárokům života, jako jsou setkání s neštěstím, smrtí, zraněním, nemocí, jsou lidé pojednou zcela vykojení a handicapovaní. Nejrady by svou emoční nálož delegovali na jiného.

Jak podstatná je ve vyšším věku láska?

Je to jeden z nesmírně pozitivních podpůrných faktorů. Nemusí jít jen o lásku v nejvyšším slova smyslu. Stačí přátelství. Je důležité mít někoho, komu můžu věřit, komu se svěřím, s kým sdílím své starosti. Může to být přítelkyně, sousedka, kamarádi v hospodě na vesnici. Je důležité najít si pro sebe takového člověka. Opuštěnost je totiž významný rizikový faktor pro rozvoj deprese ve stáří a pro sebevražednost, která je právě v nejvyšších věkových kategoriích vysoká. Sociální izolace snižuje odolnost ke stresu. Čili "mít svého člověka", vnímat lásku, je ochranný faktor před negativními vlivy opuštěnosti, stresu a deprese.

Nejen na naší současné politické scéně je trend, že starší muž po mnohaletém vztahu svou ženu opouští pro výrazně mladší partnerku. On opravdu "někoho má", ale jak se s tím vypořádá jeho žena?

Dnes je v módě takzvaně upgradovat neboli vyměňovat původní manželky za mladší a hezčí. Je to trend, který je jakýmsi atributem úspěšnosti. Většinou jde o muže, kteří si něco podobného mohou dovolit ekonomicky. Vzniká populace odvrhovaných žen ve věku, v kterém už samy zakotvit zpravidla nemohou. Nenacházejí plnohodnotné partnery, s nimiž by mohly sdílet stáří. Ale není na nás, na lékařích a psychiatrech, abychom hodnotili etické aspekty tohoto jevu. Necht' je uplatní společnost, legislativa nebo náboženství. Na nás je, abychom to vnímali profesionálně. Musíme ženám, které se nikoli vlastní vinou dostaly do tíživé životní situace, pomoci zvládnout případné deprese. Často jsou depresivní už proto, že menopauza, kterou prožívají, je rizikové období. Bolest z rozpadu vztahu v této životní etapě je pro ně ještě výraznější.

Myslíte si, že muž "po výměně" je šťastný?

Často nikoli. Poměrně brzy zjistí, že šel z bláta do louže. Každý vztah postupně zevšední. Přinese zhruba stejné problémy jako ten předchozí. Bude to vlastně totéž v bleděmodrém. A překvapení nebo rozčarování muže je nakonec tak silné, že kdyby o tom býval věděl včas, mnohdy by si svůj krok rozmyslel. Nemluvíme o případech, kdy rozdíl je skutečně objektivní.

Může se stát, že máte partnera, s nímž nejste kompatibilní a výměnou problém vskutku vyřešíte. Ale řekl bych, že těchto případů je menšina. Většinou jde spíše o nerozvážnost, která přinese přechodné okouzlení, jež záhy vyvětrá. Život vjede do stejných kolejí a vy si jen zkomplikujete vztahy s dětmi, příbuznými a přáteli. Ničeho dalšího nedosáhnete. Nanejvýš ještě finančně vykrvácíte.

Doma psychiatrem nejsem

Jak dlouho jste ženatý, pane profesore?

Od roku 1976. Třicet dva let.

Vaše paní je výtvarnice, máte spolu čtyři děti. Kde se seznamují výtvarnice s psychiatry?

Seznámili jsme se ještě za studií. Moje paní je o tři roky mladší, tehdy studovala Střední umělecko-průmyslovou školu, já už byl na medicíně. Bydleli jsme oba v Liberci a studovali v Praze. Seznámili jsme se při dojíždění autobusem.

Čím vás tehdy zaujala?

Byla podobná jedné herečce, která se mi líbila. A zaujala mě i jistou mírnou laskavostí. Třeba Jiří Bartoška mé paní říká: žena-cukřenka.

Neměl jste v manželství občas problém s tím, že jste se na ni nebo na děti díval jako na své pacienty?

Kdepak, na své nejbližší, ale ani na přátele a spolupracovníky se nikdy nedívám psychiatrickými brýlemi. Tím bych si život jen kazil! Asi jako zubař, který při rozhovoru s vámi nedělá nic jiného, než že se kouká, zda nemáte dvojku nebo trojku nakřivo a v hospodě si nemůže dát ani jazyk. To bych z přátelství s druhými lidmi a ze vzájemné komunikace vlastně nic neměl.

Nevyužíváte zkušeností svého oboru ani při manželské hádce?

Vůbec ne. Člověk, i psychiatr, má mnohem větší prožitek a radost, pokud se může chovat autenticky! A ne že vlastní situaci začnete řešit profesionálně nebo ji nějakým způsobem psychiatrizovat. Dokonce o psychiatrii říkám, že tady více než u jiných oborů platí teorie, podle níž člověk doma nemůže být lékařem.

Jaký jste otec?

Myslím si, že jsem tolerantní a liberál. V tom jsme se s mou ženou doplňovali, protože ona je spíše úzkostlivá. Naše děti proplouvaly v rodině, kde se je maminka snažila v nebezpečných aktivitách omezovat, bránila jim v nich. A tatínek je naopak učil slaňovat nebo skákat do vody. V rodině se tím vytvořily jisté kompromisy. Dokonce bych řekl, že jedna naše dcera zareagovala pod vlivem tatínkovy tolerance na maminčinu úzkostnost až přehnaně. Věnuje se adrenalinovým sportům, jezdí se záchrankou, leze po Himalájích, má seskok s padákem. Jako by chtěla dělat pravý opak maminčiny představy o bezpečí.

Věnuje se některé z vašich dětí medicíně?

Mladší dcera dělá urgentní medicínu, věnuje se resuscitaci a anesteziologii. Starší dcera vystudovala několik škol. Částečně se týkají jazyků, zčásti politologie a médií. Na filozofické fakultě studovala tlumočnictví a překladatelství, vystudovala politologii, potom žurnalistiku na fakultě sociálních věd, kde to dotáhla k doktorátu. Mezitím se stala bakalářkou také na Policejní akademii. Jeden ze synů vytváří software. Svět počítačů ho fascinuje už od dětství, vystudoval matematicko-fyzikální fakultu a plně se věnuje softwarové tvorbě. Je to vyložené matematický typ, zajímají ho šachy, setkal se s Gatesem nebo s Kasparovem. Informatika je jeho svět. Nejmladší syn studuje na FAMU scénaristiku. Ten je spíše bohém. Řekl bych, že nejstarší dcera je z našich dětí nejvíce univerzální. Vidíte to i z počtu škol, které dokázala absolvovat. Nakonec se ale rozhodla pro rodinu. Čeká čtvrté dítě, díky ní jsem už trojnásobný dědeček. Je doma, pečuje o děti, stojí u plotny, utírá zadečky a jezdí na očkování.

Dokážete ji pochopit?

Ano, protože je šťastná. Žije sto kilometrů odtud, na chalupě na venkově. A rodina je pro ni vůbec nejdůležitější. Možná měla z našich dětí našlápnuto k největší kariéře, ale právě tohle je kariéra, pro kterou se ona sama rozhodla.

Není to podobné jako v případě vaší ženy, která se také kvůli péči o děti plně nerealizovala ve svém oboru?

Proti mnoha svým kolegům, kteří se umění věnují naplno, je moje paní skutečně částečně handicapovaná tím, že strávila téměř celý aktivní věk péčí o čtyři děti. A to dá zabrat, navíc za komunismu neexistovala možnost mít třeba někoho k ruce. Stále jen stojíte u žehličky, mandlu nebo pračky. Obrovský záprah ve dne, v noci. Ztratila tím nejlepší léta. Roky, kdy ostatní budují kariéru. Ale mám pocit, že vůbec nelituje. Čtyři děti jsou satisfakce, která na misce vah vašeho života každý úspěch vyváží. Člověk se musí už na začátku společného života rozhodnout, co si od něho slibuje. Pokud chci být mladá, úspěšná manažerka, čtyři děti si dovolit nesmím. Je to buď anebo, jen je třeba to přece jen trošku ovládat rozumem.

Dokážete své ženě i po tolika letech vztahu něčím udělat radost?

Radost jí udělá, když jsem doma. Protože doma téměř nejsem. Nejen kvůli povinnostem u nás v psychiatrickém centru a po republice, ale spoustu času mi zaberou i pracovní cesty po Evropě. Když jsem se své ženy zeptal, co si přeje ke kulatinám, odpověděla: no, jestli bys nemohl být doma!

Je velký rozdíl v tom, když se muž stává otcem a po letech dědečkem?

Je to úplně jiné. Prarodič je na tom ve všech ohledech mnohem lépe. Užíváte si pouze pozitivní stránku věci. Veškerou zodpovědnost, nemoci, noční vstávání, cesty k doktorovi, obavy, rozražená kolena, hlavy, vyražené zuby, všechno obstarávají rodiče. A vy, jako babička a dědeček, přijedete pouze slízat smetanu. Pomazlit se, tajně podsunout, co je zakázané, získat si pro sebe malého spiklence. Dětství vnoučat je nádherné! Vidíte na něm všechno to, co vám u vlastních malých dětí uteklo. Uvědomíte si, že jejich dětství prolétlo

velice rychle. Stále jsme byli v práci, dřeli od rána do večera - a najednou šup, děti byly velké a vylétly z hnízda. A člověk by nejraději všechno vrátil zpátky, své dluhy nějakým způsobem splatil. Ale už to nejde. Teprve vnučata vám dají tuto nádhernou možnost! Vychutnáváte si ji, protože ji vnímáte s daleko větším klidem, než v případě svých vlastních dětí.

V jedné ze svých prací zmiňujete pokusy Michaela Meanyho, který pozoroval potkany. Zkoumal potkaní matky opečovávající mláďata, sledoval, zda za příštím chováním potomků stojí geny nebo zacházení v raném mládí. Jak to s našimi geny je?

To je největší otázka současné přírodovědy. Vztah vrozeného a naučeného u lidí byl donedávna mystériem. V posledních letech však došlo ve studiu tohoto vztahu k pozoruhodnému pokroku, zejména díky právě Michaelu Meaney z McGill univerzity v Montrealu a jeho spolupracovníkům, kteří u potkanů prokázali zásadní význam mateřského chování v prvních dnech po porodu mláďete. Mateřské chování - lízání, mazlení, pečování – přeprogramovává, nastavuje genom potomka a rozhoduje tak na celý život o jeho odolnosti vůči zátěži a o mnoha dalších rysech.

Spisovatelka Tereza Boučková ale ve své knize Rok kohouta vypráví příběh svých dvou adoptivních synů. Opečovávala je, laskala a milovala, bezesporu jim nastavila vhodnou normu chování. Výsledek jejího snažení se přesto rovná nule. Jak je to možné?

Adopční studie ukázaly, že rozhodující je, jak se matka chová, nikoli zda je matkou genetickou či adoptivní. To by svědčilo spíše pro rozhodující vliv prostředí a podporovalo výchovný idealismus. Naproti tomu ale právě zkušenost s adopcí opakovaně ukazuje, jak pronikavou roli genetická výbava hraje v utváření povahy a tedy i chování. Jednu idealistickou učitelku angličtiny na pražské lékařské fakultě zavraždila její dospívající adoptivní dcera, rozkrájela její tělo, nacpala do kufru a odnesla do sklepa. Tento rozpor může být dán tím, že mateřské chování "přeprogramovává" jenom něco, že u lidí je tomu principiálně jinak než u potkanů (to je ale málo pravděpodobné) a že kritická perioda vývoje dítěte, kdy by chování adoptivní matky mohlo rozhodnout, je jiná a jinde, než se domníváme.

Jak jako lékař a pedagog vlastně vnímáte dnešní mladou generaci?

Nejsem ten, který žehrá, jak je mládež zkažená, i když to tak v mnoha situacích vypadá. Objevuje se mezi nimi obrovské množství pronikavých talentů. Mám pocit, že když jsem sám studoval, v naší generaci spolužáků jsme podobné talenty měli jen zcela výjimečně. Dokonce i na medicíně se dnes mohou objevit jedinci, kteří jsou naprosto fenomenální. Je to jako byste měla zázračné dítě, které vám hraje v pěti letech Paganiniho! Pravda je, že největší talenti, které jsme zachytili, už jsou v cizině. Jeden z nich je v Oxfordu, další v Kanadě a v USA. Objevují se velice talentovaní mladí lidé, ale podmínky v oblasti výzkumu, které by je doma mohly udržet, jsou se světem zatím nesrovnatelné. Podmínky života ale už srovnatelné jsou. Ve vědě však stále v mnohém zaostáváme a rozhodující činitelé si nebezpečí toho zřejmě neuvědomují. To je problém, který mě hodně trápí. Nastupující generaci totiž vnímám velmi pozitivně.

Prof. MUDr. Cyril Höschl, Dr.Sc., FRCPsych., se narodil 12. listopadu 1949 v Praze. Absolvoval Fakultu všeobecného lékařství UK, pracoval postupně jako odborný asistent, docent a profesor na 3. lékařské fakultě UK, jejímž byl v letech 1990-1997 děkanem. Je přednostou Psychiatrické kliniky 3. LF UK, ředitelem Psychiatrického centra Praha a Centra Neuropsychiatrických studií v Praze. Působí jako profesor na Lékařské fakultě Univerzity P.J. Šafárika v Košicích. Je prezidentem Evropské federace lékařských akademií a Evropské psychiatrické asociace. Je ženatý, otec čtyř dětí.

Proti stáří bojuje tím, že je optimisticky naladěný, snaží se v druhých vidět vždy to lepší, má smysl pro srandu, má dost dobrých přátel, pije červené víno, cílevědomě se vyhýbá sladkostem a přetučnělým jídlům. Jinak o své zdraví příliš nepečuje, pohybu by rád měl víc, ale svádí to na nedostatek času, chodí pozdě spát.