

Jedan od pet telepsihiyatara na svijetu, u cilju promicanja mentalne higijene te inspiriran pr

Edita BURBURAN

Nekadašnji riječki student medicine Davor Mucić jedan je od pet telepsihiyatara na svijetu, odnosno istinski je pionir u liječenju osoba sa psihičkim problemima na daljinu. Život ga je na neobičan način odveo u Dansku, gdje je prije dvadesetak godina osnovao kliniku Mali princ. A priča o liječenju na daljinu nametnula se sama.

U ratno i poslijeratno vrijeme u Danskoj se zateklo puno izbjeglica, a mnogi i s problemima s kojima su se psihički teško nosili. Zbog nepoznavanja jezika nisu se mogli najuspješnije liječiti kod tamošnjih psihijatara, a uz prevoditelje je bilo prekomplikirano. Ta je okolnost bila zaslužna za životnu prekretnicu tada mладог psihijatra Mucića. Danas, nakon više od dvadeset godina prakse, osim što se zalaže za uvođenje telepsihiatrije kao obavezan predmet na fakultete, kad god može radi i na promidžbi mentalne higijene. Slično je razmišljao i kad je odlučio izdati prvi kantautorski album u kojem je spojio ljubav prema glazbi, te znanje i iskustvo psihoterapeuta. Pjesme koje je napisao i komponirao uglavnom su nadahnute pričama njegovih pacijenta, ali i njegov intimni katalizator.

U pogledu promidžbe mentalnog zdravlja za koje se psihijatar Mucić već godinama zalaže, prije nekoliko godina suradiuo je i s glumicom Ksenijom Prohaskom na predstavi »Odakle ste vi, gospodo«, a tu je i recentni dokumentarni film »Mali princ telepsihiatrije« koji otkriva raznolikost osobnosti Davora Mucića kao psihijatra, skladatelja, tekstopisca te modnog dizajnera jer sve što nosi na sebi sam kreira, a onda to indijski krojači i sašiju.

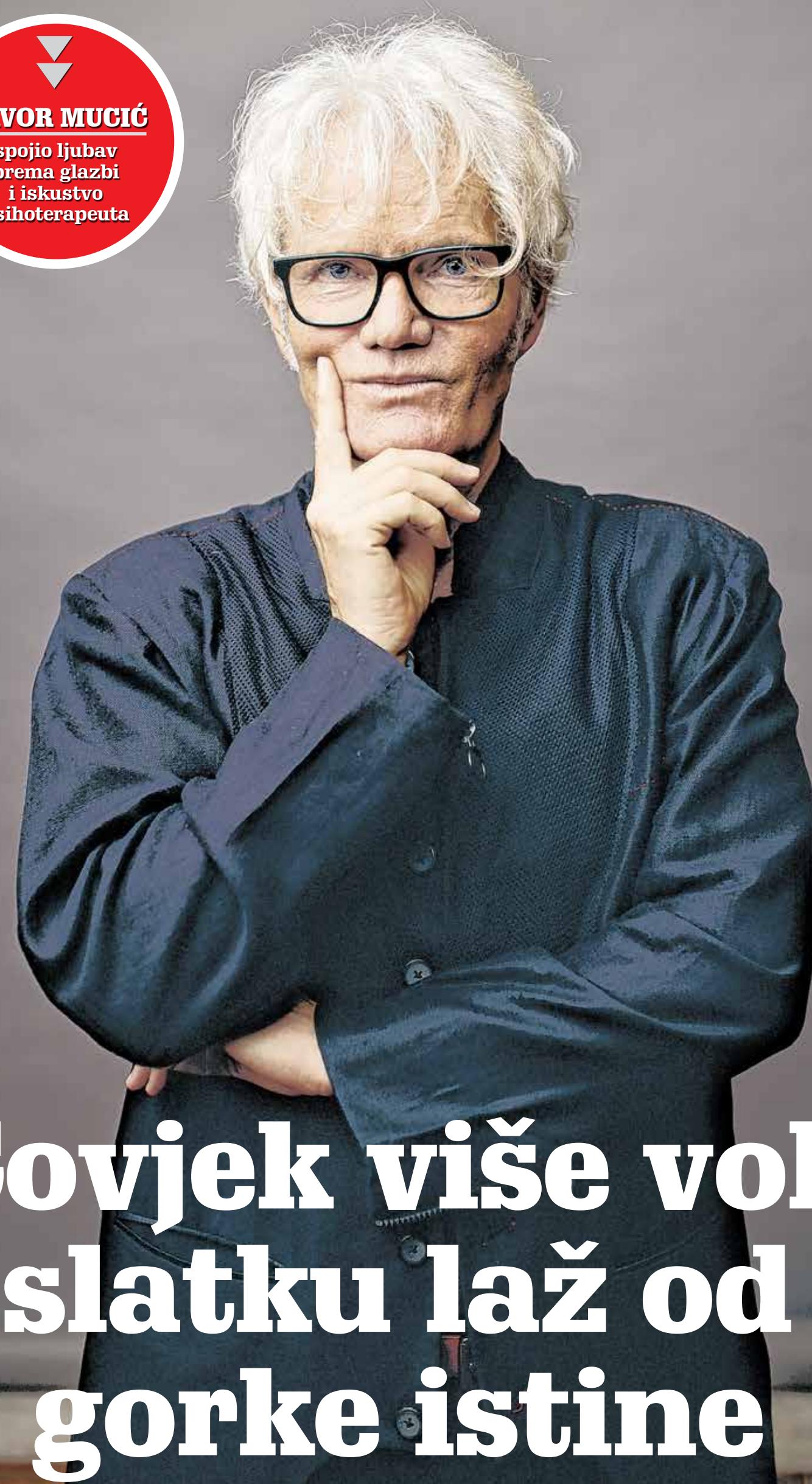
Životna prekretnica

Izdali ste kantautorski album na kojem ste suradivali s vrhunskim glazbenicima, koliko dugo ste radili na projektu, kako ste došli na tu ideju?

- Kako mi je bilo neugodno isfuravati svoje ime u okviru kreativnosti koju pisanje pjesama za pjevanje podrazumiјeva, krajem devedesetih sam smislio pseudonim Mali Princ. To je ujedno bio i naziv humanitarnog projekta s ciljem pomoći djeci bez roditelja. Ideja za takvu inicijativu nastala je kao rezultat mog višegodišnjeg rada s našim izbjeglicama u Danskoj. Kroz razgovore s pacijentima, shvatio sam da su u ratu svi propatili, neovisno o svom imenu ili porijeklu. Smatrao sam da djeca koja su ostala bez roditelja zaslужuju bolju budućnost pa sam 1999. pokrenuo humanitarni projekt Mali Princ kako bih pokazao da je zajedničkim snagama moguće napraviti nešto dobro i korisno. Dobio sam pomoći danske podružnice UNICEF-a kroz opremu za tjelesni odgoj i kompjutore u vrijednosti od 20.000 eura, a projekt je okupio više od stotinu umjetnika iz regije, ali i iz Danske, Švedske, Jamajke... Nije bilo jednostavno doći u kontakt sa svima i na brzinu realizirati zamisao. No, bilo je lijepo doživjeti pristanak mnogih kojima sam se obratio. Esma Redžepova, svjetska kraljica romske glazbe, rekla je: »Ne bih ti ja, Davore, pjevala za sve pare ovog svijeta, ali ovo što

DAVOR MUCIĆ

spojio ljubav
prema glazbi
i iskustvo
psihoterapeuta



Čovjek više voli slatku laž od gorke istine

Nije stigmatizirajuće otići kirurgu plastičaru pa onda brže bolje cijelom svijetu pokazati kako izgledaju nove usne, grudi ili nos. A za to je, isključivo, zaslužan kirurg, a ne pacijent. Deformacijama u našim glavama ne bavimo se sve dok vrag ne odnese šalu i »dotjeramo cara do duvara«. Jer za rad na sebi treba, prije svega, osvestiti problem, a onda se, uz pomoć terapeuta, uhvatiti u koštač s time

čicama svojih pacijenata objavio prvi kantautorski album »Gdje nema vrata caruje zid«

radiš je tako dobro i humano.« **I kako je prošao projekt?** - Kada je projekt završen i promoviran 2004. godine, na našim televizijama rečeno mi je da je prerano za takve potvrate. Projekt, sukladno tome, nikada nije zaživio, a pjesma »Od Sarajeva do Banjaluke«, na kojoj sudjeluju Dado Topić, Alen Islamović, Amir Kazić-Leo, Vajta, Esma Redžepova, Kornelije Kovač, Laza Ristovski i par zborova iz Kopenhagena i Beograda, nikada nije emitirana na nacionalnom radiju ili televiziji u regiji. Kao i svi sudionici na projektu, vjerovao sam da pjesma govorí ono što većina normalnih misle i osjećaju. Činilo mi se kako je to bila himna svih nas koji rat ne vidimo kao opciju. Bio je to manifest mentalne higijene što se provlači i kroz sve što radim. Zbog toga sam ovu pjesmu uvrstio i na recentni album »Gdje nema vrata caruje zid«, smatrajući da zaslужuje novu šansu. Za dobre stvari ne postoji ni krivo vrijeme ni krivo mjesto.

Imali ste i psihijatrijsku praksu, kako je to išlo zajedno?

- Po završetku snimanja CD-a »Mali Princ«, 2004. godine, odlučuo sam ostaviti posao psihijatra i doći ovdje, okupiti bend i svirati o ljubavi i pomirenju do jučer zaraćenim narodima. Istdobro sam dobio prvi 300.000 eura za prvi telesihijatrijski projekt pa sam odluku o bendu malo odgodio. Mislio sam kako će to biti samo nakratko. No, rad s traumatisiranim izbjeglicama, na daljinu, bio je prekretnica u mojoj karijeri i životu. Shvatio sam da ljudima mnogo više mogu pomoći kao psihijatar nego kao glazbenik. To me, ipak, nije spriječilo u nastavku pisanja pjesama inspiriranih pričama svojih zemljaka u Danskoj, a koje su rezultirale ovim novim CD-om.

Nagrada publike

Ovo nije vaš prvi susret pjesmom, kao autor pjesme još ste davne 1986. godine sudjelovali i pobijedili s pjesmom »Pronadi me u zvijezdam« koju je na Opatijskom festivalu izvela grupa 777?

- Da, u to vrijeme sam pripremio ispit iz patologije. Pjesma je dobila prvu nagradu publike, a ja sam službeno dobio potvrdu da znam napisati pjesmu, pa čak i hit koji se i danas može čuti na radiovalovima. Neki dan sam vozio prema Beogradu, gdje odabranom ekipom snimam novi CD koji se bavi podizanjem javne svijesti o nasilju nad ženama. Radio Beograd slavi sto godina postojanja pa svaki dan sviraju pjesme iz određene godine. Možete zamisliti to iznenadeće kada sam tijekom vožnje na radiju čuo pjesmu »Pronadi me u zvijezdam«.

Napisali ste i izvodite vrlo dirljivu pjesmu »Lijepa Ajša« koja je posvećena jednoj od vaših pacijentica, a kazali ste i kako ste nakon nekih razgovora znali i zaplakati...

- Da, to je samo jedna od pjesama s novog materijala koji će na ljeto ili iduću jesen. Razgovori s traumatisiranim pacijentima nisu jednostavni, a ni ja nisam stijena. U počecima psihijatrijske karijere događalo se da nakon slušanja teških priča i zaplakati. S godinama sam naučio osjećaje filtrirati kroz »pjesme za pjevanje i plakanje«, kako u šali zovem glazbu koju pišem. To je jedan od mojih načina

održavanja osobne mentalne higijene. Kako uglavnom radim s traumatisiranim migrantima iz regije, neke teme se ponavljaju. Jedna od njih je žal za domovinom. Najčešće tek kada izgubimo shvatimo što i koliko smo imali. Patriotizam se ne radi sjećati u svome dvořtu i bulazneći o tisučljetnom snu i povijesti o kojoj nemamo pojma. Patriotizam raste kada napustimo domovinu. Pjesma »Tamo daleko« govori o tome kako se osjećaju migranti i svi koji su jednom, dobrovoljno ili pod prinudom, devedesetih, napustili svoja ognjišta. Oni koji su prošli kroz pakao razumiju kako je opeći se i na šibicu. Tisuće njih su po Skandinaviji, Australiji i Americi... Dodu u domovinu na par tjeđana godišnje, da ih želja mine, a onda se vrate u svoje tuge. A ovdje se neki drugi žene i udaju, smiju i plaču, kao što su to oni nekada radili. Neke dobre ljude sunce više nikada neće ugrijati, a neke, druge i drugačije, i dalje grije uzalud. O tome pišem i pjevam, u nadi da ćemo progledati i izići iz tunnela kojem se kraj ne nazire.

Znači li to da je i psihijatrijska potreban katalizator?

- Svakome je potreban katalizator i mentalna higijena. Jedan od najvažnijih ciljeva moje glazbe je, pored širenja dobrote, i promidžba mentalne higijene. Petsto godina nas uče da trebamo prati ruke. Zar nikoga od nas nije sram da to još nismo naučili? U vremenu korone, recimo, bili smo bombardirani porukama o pranju ruku s plakata na zidovima javnih ustanova. O mentalnoj higijeni, s druge strane, ni nije. Nema plakata, nema predavanja, nema novinskih članaka, ništa nema, a tako jako nam je potrebna. Ako je nama sve jedno kakvu glazbu slušamo, koje knjige čitamo ili uopće ne čitamo, te za koga glasamo i za što, onda nas ne treba čuditi zašto u životu imamo jednako sreće i uspjeha kao na lotu ili u kockarnici. Mali Princ ima novi CD »Gdje nema vrata caruje zid«. Sam naslov govori o potrebi suradnje, komuniciranja, dvosmjerne ulice u našim životima, potrebi za tolerancijom i fleksibilnosti u rigidnom svijetu podijeljenom između nuklearnih velesila, nacije, religija, i bog te pitao čega sve ne. Oko sebe smo izgradili kineske zidove, a svi bismo radio da nas netko razumije i voli. Glazba, ali i umjetnost uopće, može i mora imati za cilj i to da nas učini boljim ljudima nego što smo bili jučer. Ne možemo

66 Kada pacijent ima suicidalne namjere, i to vam kaže tijekom online konzultacije, vi morate znati koga zvati, gdje pacijent stanuje, s kime živi, gdje je najbliža policijska stanica... Dakle, terapija na daljinu nije ispijanje kave putem Skypea, Vibera ili WhatsAppa. Od korone naovamo terapeuti, na žalost, improviziraju, a to može imati negativne posljedice za pacijente

66 Svi mi imamo potrebu nekome se povjeriti, »istreseti ili potužiti. Netko će to odraditi kroz kreativne aktivnosti, a drugi će problemima »udaviti« prijatelje pa ih tako izgubiti... A problemi će ostati. Kada to shvate, neki će se javiti terapeutu koji je za to obrazovan i plačen. Koji put će svatko od nas odabrat, ovisi o razini naše svijesti o mentalnoj higijeni. Ta razina je općenito ravna nuli i zato je važno promovirati mentalnu higijenu gdje god da se nađemo. Ne ma krivog mjestu ili tajminga za takvo što. Ja to sada radim na filmskim festivalima kroz panel diskusije o mentalnom zdravlju filmskih radnika. To

je jedna od mojih starih ideja koju promičem zadnjih 6, 7 godina. Nećete vjerovati koliko je stigme u svjetu filma koji je, inače, poznat po tome da pomiče granice i ruši tabue.

Telesihijatrom započeli ste se baviti kako biste pomogli izbjeglicama i žrtvama rata, možete li procijeniti kolikom broju pacijenata ste pomogli?

- Ne mogu procijeniti broj jer naš posao, uglavnom, ne podrazumijeva potpuno izlječenje. Zato sam, često, u početku karijere požalio što nisam zubar, ha, ha... Važno je da pacijent postane svjestan svojih mogućnosti i novonastalih ograničenja te kroz terapiju nauči funkcioniратi na drugačiji, ali zadovoljavajući način. Ja sam, vjerojatno, jedan od pet psihijatara na svijetu s više od tisuću pacijenata lječenih putem telesihijatije, pa sukladno tome i više tisuća sati provedenih ispred ekранa. Veliki je broj pacijenata koji su glasno izrazili zahvalnost i kazali da ne znaju gdje bi bili da me nisu sreli iako su se terapije odvijale isključivo na daljinu.

Ograničenja

Kad govorimo o razgovoru na daljinu, što biste naveli kao nedostatak takvog pristupa? Primjerice većina aplikacija ne ispunjava osnovne zahtjeve glede sigurnosti podataka, a prepostavljamo kako je i »čitanje« goriva ti-jela neadekvatno?

- Kao i sve u životu, tako i telesihijatrica ima svoje nedostatke. Uobičajeno je vjerovati da su nedostaci ovi koji ste spomenuli. Takva vjerovanja takođe dolaze od kolega i drugih koji nemaju kliničko iskustvo i teoretsko znanje o telesihijatiji. Moderna tehnologija je kao najbolji automobil, recimo, Rolls-Royce. Međutim, ako nemamo vozačku dozvolu, taj auto će nam stajati u garaži i skupljati prašinu. Danas većina bolnica ima sofisticiranu videoopremu dizajniranu za provođenje telesihijatije, to jest dijagnostike i liječenja na daljinu. Ta oprema u većini slučajeva skuplja prašinu jer nemamo obavezno obrazovanje niti trening u korištenju te tehnologije pri dijagnostici i liječenju. Oprema se sastoji, između ostalog, od takozvane »stand-alone« videokamere koja se na daljinu može pomicati i zuminirati. Kada to znate raditi, onda čitate govor tvjela još bolje nego da ste u istoj prostoriji s pacijentom. Na daljinu možete zuminirati kameralu na svega par centimetara od zjenice oka pacijenta i tako predvidjeti suzu, prije nego je i sam pacijent toga svjestan. Ako se, sjećate, s pacijentom u ordinaciji, približite na par centimetara od lica kako biste vidjeli ono što možete vidjeti kamerom s tisuću kilometara daljinu, ovaj će vam odvlati šamar i optužiti vas za seksualno šikaniranje. Nadam se da je ovaj primjer dovoljno slikovit.

66 Uvesti osnove telemedicine pa time i digitalnog mentalnog zdravlja u kurikulum studenata medicine je osnova bez koje se ne može govoriti o digitalizaciji sustava zdravlja i zajednice uopće

I pak, što ako je pacijent tako labilan da tijekom razgovora na daljinu iskaže agresivne namjere ili suicidalne namjere? Odnosno moželi se telesihijatrica primjenjivati sa svim pacijentima?

- Odlično pitanje. Kada pacijent ima suicidalne namjere, i to vam kaže tijekom online konzultacije, vi morate znati koga zvati, gdje pacijent stanuje, s kime živi, gdje je najbliža policijska stanica... Dakle, terapija na daljinu nije ispijanje

kave putem Skypea, Vibera ili WhatsAppa. Od korone terapeuti, nažalost, improviziraju, a to može imati negativne posljedice za pacijente. Zato sam, između ostalog, početkom pandemije napisao globalne smjernice za telesihijatiju, kako bi kolege širom svijeta spremnije ušli u bitku s izazovima koje je pandemija donijela. Tu su obrađene aktivnosti vezane za dijagnostiku i liječenje na daljinu. Jer taj proces niti počinje niti završava kada sjednete pred ekran. Postoji niz mjeru sigurnosti koje svaki terapeut, koji se upušta u rad na daljinu, mora znati.

Postoje li fakulteti koji nude takvu vrstu pristupa, razmišlja li se o uvođenju takve edukacije?

- Ne postoje takvi fakulteti, barem ne u EU-u. Uvesti osnove telemedicine pa time i digitalnog mentalnog zdravlja u kurikulum studenata medicine je osnova bez koje se ne može govoriti o digitalizaciji sustava zdravlja i zajednice uopće. Po red toga, trebalo bi obavezno učiti specijalizante kako koristiti tehnologiju u psihijatriji. Nije to samo video. Tu su još

v virtualna realnost, umjetna inteligencija i još tristo čuda o kojima pišem u najnovijoj knjizi koja je ovih dana promovirana na svjetskom kongresu psihijatara, a zove se »Digital mental health - the future is now«. To je druga knjiga iz serije objavljene za Springer. Prva je »e-mental health«, publicirana 2016. Volio bih znanje i iskustvo stečeno u svijetu prenijeti studentima na matičnom Medicinskom fakultetu u Rijeci. Koliko god da sam više od polovine života proveo izvan zemlje, nisam zaboravio gdje mi srce pripada. Digitalno mentalno zdravlje na bilo kojem medicinskom fakultetu u zemlji bilo bi inovacija i dodatna vrijednost s kojom se nitko u regiji ne može pojaviti. Nažalost, mi u Europi nemamo mnogo kliničkih eksperata iz oblasti digitalnog mentalnog zdravlja.

Nije lako biti pionir

Moglo bi se reći da ste pionir u otvaranju puta telesihijatiji, kako na vaše ideje reagiraju kolege?

Svi zajedno doprinosimo »društvu« ovakvome kakvo jeste. Mislim da društvo u kome živimo ne skrbio o mentalnoj higijeni, ali desetljećima doprinosi mentalnoj prljavstini i zaglavljuvanju. U socijalnim mrežama caruje glupost i površnost. Najvažnije je biti popularan, pa što košta da košta. Sve je išlo dobro do pojave pametnih telefona. Do tada su kompjutore kupovali ljudi koji su nešto znali o internetu pa su ga koristili za posao, učenje i usavršavanje, ali i zabavu. Promovirajući telesihijatiju uviđek sam naglašavao mogućnost bliskosti usprkos fizičke udaljenosti. Zahvaljujući tehnologiji mogli ste s ujakom u Australiji svaku jutro ispijati kavu, kao da ste susjedi. Nakon dolaska smartphonea svu su, prije svega, otkrili zabavu. Tako je nastupilo doba distance usprkos fizičkoj blizini. Zato sjedimo u kafiću i dopisujemo se na pola metra udaljenosti. Dakle, kad su svi, kojima ne bi palo na pamet kupiti laptop, dobili smartphone, otkrili smo u kakvom društvu živimo. Pristup društvenim mrežama je drastično porastao, a mi smo shvatili da su budale uviđek bile tu, samo nije bilo interneta i pametnih telefona da nam to otkriju. Za mentalnu higijenu u regiji ključna tema je rat devedesetih, a što se više kopramo, to više tonemo. »Gdje ima obrazima i stid...« pjeva Mali Princ na novom CD-u. Mi živimo u društvu koje je zaboravilo što znači stid i sram. Oni, takoder, doprinose mentalnoj higijeni. U mom djetinjstvu stid je bio obavezni dio kućnog odgoja. Ako bismo ukrali žvaku u trgovini, donijeli kući jedinicu iz matematike, ponavljali razred, tukli se ispred zgrade i slično, majka je znala reći: »Nemoj me sramotiti pred Bogom i ljudima.« Jer sramota ne voli svjedoče, a laž im se raduje. Nama je stid bio odraz zdravog razuma, utisnut u podsvijest. No, došlo je vrijeme u kome zdrav razum ne vrijedi pišljiva boba, a laž je modus vivendi. A kada je tako, onda je ludilo blagoslov. Na koncu ispadne da su normalni samo oni koje ne znamo. Danas nije nikakva mudrost biti uspiješan ili normalan. Samo se okreneš oko sebe, pogledajte konkurenčiju i sve će vam biti jasno.

Glazbene suradnje

Vrijedno je spomenuti kako su na albumu »Gdje nema vrata caruje zid« surađivali brojni priznati glazbenici među kojima su Ivan Aleksićević, Saša Lokner, Laza Ristovski, Kornelije Kovač, Esma Redžepova, Dado Topić, Alen Islamović, Amir Kazić-Leo, Robert Furić, Henry Radanović, Ivan Peskić, Denis Razumović, a materijal je sniman u Rijeci, Kopenhagenu i Beogradu.