

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

Рассмотрите
возможность
печати только
серых страниц

#6.

ТРИ ГЛАВНЫХ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО
ПРОВЕДЕНИЯ ИНТЕРВЬЮ

**ПОЗАБОТЬТЕСЬ
О СВОЕМ
ЭМОЦИОНАЛЬНОМ
СОСТОЯНИИ**

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

ТРИ ГЛАВНЫХ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО
ПРОВЕДЕНИЯ ИНТЕРВЬЮ

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ

#6.

Освещение эпизодов жестокости может пагубно повлиять на эмоциональное состояние журналиста. Позаботиться о себе – ваш долг перед собой и вашими источниками.

Освещение CRSV – это эмоционально истощающая работа, которая сопряжена с личными рисками для работников СМИ, часто и так работающих в опасной и нестабильной обстановке. Вы можете быть склонны не придавать значения собственным переживаниям, потому что их масштаб кажется несущественным по сравнению с тем, что переживают пострадавшие. Тем не менее, имейте в виду, что эти фрагментарные последствия могут со временем накапливаться, перерастая в нечто более серьезное с потенциальными последствиями для того, как вы взаимодействуете с коллегами, а также с пострадавшими.

Невыполнимые обещания эмоциональной или практической поддержки уязвимым источникам в будущем – один из примеров того, что может произойти, когда журналист или документалист оказывается эмоционально перегружен материалом. Обсуждайте эти проблемы с другими людьми, следуйте продуманной стратегии психологического ухода за собой и четко осознавайте, что вы можете и чего не можете сделать в плане помощи другим.

Одре Лурд, активистка движения за гражданские права афроамериканцев, однажды написала:

«Забота о себе – это не потворство собственным желаниям. Это самосохранение...»

Освещая CRSV, вы сталкиваетесь с одним из наиболее пугающих действий людей в отношении себе подобных. Журналисты редко говорят о том, как важно позаботиться о себе и хорошо понимать последствия работы в травмирующих условиях, хотя это одна из ключевых тем для практикующих врачей и других специалистов, работающих с травмой.

Не заблуждайтесь: журналисты и документалисты, решившие освещать такие истории, – как правило, целеустремленные и очень жизнестойкие люди. Но, тем не менее, эта работа связана с повышенным риском синдрома выгорания, депрессии, злоупотребления психоактивными веществами и посттравматического стресса. [a] Даже если последствия не столь серьезны, трудности, с которыми мы сталкиваемся при переосмыслении травмирующего содержания работы, могут оказать влияние на и без того уязвимых пострадавших.

[a] С перечнем исследований можно ознакомиться на сайте: <https://dartcenter.org/content/covering-trauma-impact-on-journalists>.

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

Сопереживание – это мост с двусторонним движением

Способность сопереживать и оценивать эмоциональное состояние людей – важнейшее качество эффективного интервьюера. Именно через сопереживание мы создаем пространство, в котором люди чувствуют себя понятыми и в достаточной безопасности, чтобы поделиться пережитым. Только сопереживая, мы сможем понять, что важно в той или иной истории, и попробовать взглянуть на вещи с позиции другого человека.

Сопереживание открывает двустороннюю связь между интервьюером и интервьюируемым, создавая мост с движением в обе стороны. Как интервьюер вы можете обнаружить, что иногда принимаете на себя чувства других людей, не осознавая в полной мере происходящего. Сильные эмоции, такие как стыд, беспомощность и страх, могут передаваться другим, причем на уровне, который трудно отследить. Нередко журналисты чувствуют себя подавленными после тяжелого интервью.

Точно так же неоднократное прослушивание и перечитывание свидетельств нападений и пыток, может вызвать навязчивые мысли и образы в голове в самое неожиданное время. Эти проявления обычно краткосрочные и относительно мягкие, и во многом закономерные, но они могут иметь последствия для психического здоровья, когда накапливаются со временем и укореняются. Это явление называется викарной или вторичной травматизацией, и оно стоит в одном ряду с потенциальными последствиями непосредственного переживания или свидетельства насилия.

Быть втянутым в чужую беду

В теории журналисты никогда не должны быть эмоционально вовлечены. Хоть это и интересная идея, на практике все происходит не так. Вполне вероятно, что на каком-то этапе вы испытаете сильную обеспокоенность и желание помочь. Если это произойдет, очень важно, чтобы вы четко осознавали свои границы как журналиста, то, что вы можете и чего не можете сделать в плане оказания поддержки. Границы могут оказаться весьма размытыми и трудноопределимыми:

- Вы можете почувствовать тягу к менее профессиональному, более дружескому формату взаимодействия. Желание помочь понятно, но оно нереалистично, если вы не в состоянии выполнить эту роль. Опасность заключается в том, что вы дадите людям ложную надежду на долгосрочную эмоциональную и материальную поддержку, которую вы не в состоянии оказать. Помните, что надежду легко заронить ненароком: при травме такие сильные чувства, как привязанность и предательство, лежат на поверхности. Вполне возможно поступать этично, не ведя себя при этом как друг.
- Возможно, вы сами когда-то пережили сексуальное насилие. Это может дать вам преимущество – более глубокое понимание ситуации, но ваш личный пережитый опыт также может опосредованно повлиять на восприятие опыта вашего источника, в результате чего вы можете перестать видеть в собеседнике самостоятельную, уникальную личность.
- Вы можете ошибочно полагать, что интервью непременно станет для вашего собеседника терапевтическим, очищающим опытом и вольет в него силы. Действительно, пострадавшие часто находят утешение в разговоре, и он может помочь людям разобраться в запутанных и болезненных переживаниях. Но как журналист вы никак не можете этого гарантировать. Организации, занимающиеся оказанием помощи, называют такое поведение «комплексом спасителя», и проблема может быть крайне серьезной.

Неспособность справиться со своей собственной реакцией может навредить интервью и по-иному. Например, мы можем разочароваться в людях из-за убеждения, что они могли бы делать больше, чтобы помочь себе, или начать ранжировать страдания других людей, считая достойными внимания только самые экстремальные из них.

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

Что со всем этим делать?

Решение – не в том, чтобы отказаться от сопереживания или осознания важности собственной миссии. Искусственное подавление своих личных чувств не поможет. Кроме того, и то, и другое само по себе является компонентом психологической устойчивости. Вместо этого подумайте о том, что сопереживание – как мышца, которая нуждается в запланированном отдыхе. Время, проведенное вдали от работы, поможет увидеть перспективу, а также даст возможность восстановить силы и отвлечься от тяжелого материала. Вернуться в позитивное русло – жизненно важно. Вот некоторые действия, которые могут помочь в этом:

- **Включите в свой день занятия, которые позволят вам дистанцироваться от работы над тяжелым материалом** (и вообще от всего, что напоминает вам о работе). Увлекательное хобби, чтение книги или что-то, что отвлекает вас от темы, – все это хорошие варианты. Еще один вариант, который помогает многим, – медитация.
- **Планируйте регулярные перерывы и периоды отдыха.** Мы можем гораздо эффективнее переработать тяжелый материал, если не устали.
- **Держите себя в форме.** Физические упражнения, растяжка, дыхательные упражнения, правильный сон и питание – все это эффективные способы освобождения от давящего, нарастающего эффекта накапливающегося стресса.
- **Обсудите проблемные вопросы с коллегами, менторами или друзьями.** Иногда трудно разобраться в ситуации без совета со стороны. Если вы – коллега, к которому кто-то обратился за помощью, будьте хорошим слушателем, и не спешите решать неоднозначную проблему за человека, прежде чем он разберется в ней сам. Также может помочь ведение дневника.
- **Проведите время на природе.** Многие находят это особенно полезным.
- **Относитесь к ошибкам с позитивной точки зрения, извлекая уроки.** Если что-то пошло не так, пообещайте себе учиться на ошибках и плохих решениях, а не повторять их.

Многое из вышесказанного касается формирования защитных привычек, и важности не бросать их при нарастании стресса. Даже если вы находитесь в полевых условиях и работаете во внеурочное время, вы можете внести некоторое разнообразие в свой распорядок дня. Исследования показывают, что социальная поддержка, вероятно, является самым большим фактором, способствующим устойчивости^[a]. Опасайтесь избыточной изоляции и любого вида чрезмерного самолечения – с помощью разного рода веществ или перегрузок на работе. **Баланс – это ключ к успеху.**

Сложности переходного процесса

Будь вы местным журналистом или иностранцем, который прилетел в страну по заданию редакции, вы вполне можете почувствовать, что несоответствие между относительной привилегированностью вашей жизни и ситуацией, в которой живут другие, делает переходный период особенно трудным.

Журналисты, работающие над этой темой, часто испытывают бессилие (из-за невозможности сделать больше, чтобы положить конец страданиям) и вины (из-за того, что у них есть возможность вернуться домой). Простых ответов на эти вопросы не существует, но вы можете извлечь пользу, проработав их. Задайте себе вопрос: «Как мое самокопание из-за неподконтрольной мне ситуации поможет моим источникам и работе в целом?». Трудно быть сострадательным к другим, не будучи сострадательным к самому себе. Чем мрачнее тема, тем важнее сделать шаг назад и попытаться найти пусть незначительные, но позитивные примеры, которые укрепят ваши силы. Опять же, в этом может помочь общение с людьми, которые разбираются в этих вопросах.

[a] С перечнем исследований можно ознакомиться на сайте: <https://dartcenter.org/content/covering-trauma-impact-on-journalists>

[b] См. S. M. Southwick and D. S. Charney, Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges (Cambridge: Cambridge University Press, 2012), особенно главы 4, 6 and 7.

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

Дополнительные ресурсы: самопомощь

В Dart Centre есть подробное [руководство по работе с визуально-травмирующими изображениями](#). Прочтите также [краткую памятку по работе с травмирующими свидетельствами в ходе журналистского расследования](#), и [материалы дискуссии между журналистами и документалистами](#) по самопомощи при работе над материалами по сексуальному насилию над детьми. Как указано в разделе [#1](#), менеджеры могут обратиться к [этому руководству](#). В [этом разделе сайта](#) более подробно рассматриваются организационные вопросы, включая роль поддержки со стороны коллег.

Let's Talk: Personal Boundaries, Safety and Women in Journalism предлагает рекомендации журналисткам, которые рассказывают о сексуальных домогательствах. [В этой памятке](#), подготовленной Dart Centre для Reporters sans Frontières, содержатся конкретные советы по самопомощи для журналистов, работающих в зонах конфликта. Наконец, поскольку истории о сексуальном насилии часто привлекают внимание троллей и других недоброжелателей в сети, [вот несколько идей](#) по цифровой самообороне.

ПОДЕЛИТЕСЬ
СТАТЬЕЙ:

