

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

Razmotrite
da stranice
štampane samo
u crno-belaj
boji

TRI OSNOVNA PRINCIPA ZA
BEZBEDNIJE INTERVJUISANJE

**RAZUMITE,
DA JE I VAŠE
EMOCIONALNO
ZDRAVLJE
TAKOĐE
VAŽNO**

#6.

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

TRI OSNOVNA PRINCIPA ZA
BEZBEDNIJE INTERVJUISANJE**RAZUMITE
DA JE I VAŠE
EMOCIONALNO
ZDRAVLJE
TAKOĐE VAŽNO****#6.**

Izloženost brutalnosti može uzeti emocionalni danak i medijskim profesionalcima. Briga o sebi je nešto što dugujete sebi – i svojim izvorima.

Izveštavanje o CRSV je emocionalno iscrpljujući posao koji nosi lični rizik za profesionalce u medijima koji često već rade u opasnim i nestabilnim okruženjima. Možda ste skloni da umanjujete sopstveno potresanje jer njegov stepen deluje beznačajno u poređenju sa onim kroz šta su prošli vaši sagovornici. Ipak, imajte u vidu da ti sitni udarci mogu vremenom da se nagomilaju i postanu nešto mnogo problematičnije, pa i da potencijalno utiču na to kako se odnosite prema kolegama i preživelim.

Mogućnost da budete uvučeni u to da ranjivom licu pružite obećanja oko emocionalne ili praktične podrške koja nije moguća ispuniti, neki su od primera šta može da se desi kada novinar ili snimatelj postane opterećen materijalom koji je prikupio. Razgovarajte o ovim pitanjima sa drugima, upražnjavajte planiranu strategiju brige o sebi i jasno govorite o tome šta možete, a šta ne da uradite da nekome pomognete.

Odri Lord, crnačka aktivistkinja za građanska prava, jednom je napisala:

Briga za sebe nije ugađanje sebi. To je samoodržanje.

Praćenje CRSV-a uključuje suočavanje sa nekim od najneprijatnijih stvari koje ljudska bića čine jedna drugima. Novinari nemaju običaj da provode puno vremena diskutujući o brizi o samom sebi i traumama, iako je to ključna tema za kliničare i druge koji se bave traumatičnim iskustvima.

Bez sumnje, novinari i snimatelji koji biraju da prate ovakve priče su uglavnom motivisani i veoma jaki pojedinci. Ali takav posao svakako nosi pojačan rizik za sindrom pregorevanja, depresiju, zloupotrebu supstanci i posttraumatski stres.^[a] Čak i tamo gde je efekat manje ozbiljan, težina koju možemo da imamo u procesovanju traumatskog sadržaja može da ima indirektni efekat i na naše već ranjive izvore.

Empatija kao dvosmerni most

Sposobnost da se empatično poveže sa drugima je suštinski važan kvalitet efikasnog novinara koji intervjuiše. Baš kroz empatiju stvaramo prostor u kome ljudi nailaze na razumevanje i osećaju se dovoljno bezbedno da podele svoja iskustva. Tako shvatamo i šta je važno u priči – pokušavajući da vidimo stvari stavljanjem na nečije mesto. Saosećanje otvara dvosmernu vezu između onog ko pravi intervju i njegovog sagovornika, gradeći most preko koga stvari idu tamo i nazad. Kao neko ko radi intervju možda ćete primetiti da povremeno preuzimate tuđa osećanja, a da niste u potpunosti svesni šta se dešava. Jake emocije kao što su stid, bespomoćnost i strah mogu

[a] Deo istraživanja može se naći na <https://dartcenter.org/content/covering-trauma-impact-on-journalists>.

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

biti zarazne na način koji može biti suptilan i težak za praćenje. Nije neobično da se novinari iznenada osećaju potišteno posle stresnog intervjua.

Slično tome, ponovo slušati ili čitati svedočanstva o tome kako su ljudi napadnuti ili mučeni kod nekoga može izazvati neočekivano javljanje prisilnih misli i slika pred očima. Ovo dejstvo je uglavnom kratkotrajno i relativno blago, i u nekoj meri je očekivano u takvoj situaciji – ali može imati posledice po mentalno zdravlje ako se vremenom nagomila. Ovaj fenomen naziva se posredna ili sekundarna traumatizacija.

Biti uvučen u uznemirenost drugih

Postoji teorija da novinari nikada ne treba da budu emocionalno umešani. Iako je ideja zanimljiva, stvari ipak ne funkcionišu tako. Vrlo je verovatno da ćete u nekoj fazi saradnje biti veoma zabrinuti i osećati želju da pomognete. Ako se to dogodi, od vitalnog je značaja da budete jasni kakva su vaša ograničenja kao novinara i šta možete, a šta ne da uradite da ponudite podršku. Granice se mogu zamagliti tako da izazovu štetu:

- Možete osetiti težnju ka manje profesionalnom, a više prijateljskom odnosu. Želja da se pomogne je razumljiva, ali i nerealna ako niste u poziciji da ispunite tu ulogu. Opasnost leži u građenju lažnih nada za nastavak emotivne i materijalne podrške koju neko nema kapaciteta da pruži. Zapamtite, lako je nenamerno buditi nečije nade: kod traume jaka osećanja kao što su privrženost i izdaja teku odmah ispod površine. Savršeno je moguće biti krajnje čovečan i postupati etički, a ne ponašati se kao prijatelj.
- Možda ste i sami iskusili seksualno nasilje. To vam može dati dragoceno razumevanje, ali vas takođe staviti i na mesto gde vaša iskustva postaju isprepletena sa onima vašeg sagovornika i čine da izgubite iz vida drugu osobu kao posebnu, jedinstvenu individuu.
- Možete upasti u zamku da poverujete kako intervju na neki način postaje terapijski, katarzičan ili iskustvo koje osnažuje vašeg sagovornika. Tačno je da preživeli često nalaze utehu u govoru i to može da im pomogne da stvore red u konfuznom i bolnom iskustvu. Ali kao medijski profesionalac nikako ne možete garantovati nešto takvo. U zajednici onih koji pružaju pomoć to se zove kompleks spasioca i može biti veoma problematično.

Problemi u apsorbovanju ličnih reakcija mogu i na druge načine skrenuti intervju sa koloseka. Na primer, možemo postati frustrirani što ljudi ne čine više da pomognu sebi, ili možemo da odmeravamo patnju drugih tako da se samo najekstremniji slučajevi smatraju dostojnim pažnje.

Šta uraditi po ovom pitanju?

Rešenje nije da se odrekemo empatije ili osećaja da imamo misiju. Veštačko gušenje reakcija neće pomoći. Umesto odustajanja, mislite na empatiju kao na mišić kome koristi strateško odmaranje. Vreme koje provedete van posla donosi perspektivu, kao i prostor da ponovo napunite baterije i ispetljate se iz užasavajućeg materijala. Ponovno povezivanje sa pozitivnijim dimenzijama života je vitalno. Evo nekoliko stavki koje mogu da pomognu:

- **Izgradite aktivnosti tokom dana koje će vam dopustiti da se distancirate od užasavajućeg materijala** (i bilo čega što će vas generalno podsećati na posao). Hobi koji okupira, čitanje knjige ili bilo šta što vam odvlači misli sa teme su dobar izbor. Tehnika zvana majndfulness (svesna meditacija) još jedna je opcija koja kod mnogih deluje.
- **Odredite redovne pauze i periode odmora.** Možemo "svariti" uznemiravajući materijal mnogo efikasnije kada nismo umorni.
- **Održavajte telo u ravnoteži.** Vežbanje, istezanje, vežbe disanja, adekvatno spavanje i pravilna ishrana su efikasni načini da se oslobodite napetosti kao efekta akumuliranog stresa.
- **Razgovarajte o uznemirujućim pitanjima sa kolegom, mentorom ili prijateljem.** Ponekad je teško videti jasno stvari pre nego što budu izgovorene. Ako ste vi neko kome se kolega obraća, budite dobar slušalac umesto da žurite da rešite njihovu dilemu pre nego što su imali priliku da je ispitaju. Pisanje dnevnika i beleški takođe može da pomogne.

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

- **Povežite se sa prirodom.** Mnogi ljudi nalaze da to veoma pomaže.
- **Zauzmite pozitivan stav o naučenoj lekciji prema greškama.** Ako stvari krenu u pogrešnom smeru, posvetite se učenju iz nezgoda i loših odluka umesto da ih ponavljate.

Mnogo ovoga što smo pomenuli tiče se zaštitnih navika i kako ih ne odbaciti kada se nagomila stres. Čak i ako ste na terenu i radite nepredvidiv broj sati, ipak možete postići neku raznolikost u svojoj rutini. Istraživanja pokazuju da je društvena podrška verovatno najveći pojedinačni faktor koji doprinosi oporavku. [b] Budite oprezni sa prevelikom izolacijom i bilo kojom vrstom preteranog lečenja na svoju ruku, bilo putem supstanci ili preteranog rada. **Ravnoteža je ključ.**

Dolasci i odlasci

Bilo da ste lokalni novinar ili stranac koji dolazi i odlazi iz zemlje, možete sugurno osetiti da razlika u relativnoj privilegovanosti vašeg života i situacije u kojoj žive drugi čine suočavanje prilikom odlazaka sa mesta sukoba naročito teškim.

Među medijskim profesionalcima, osećaj nemoći (jer nisu u stanju da učine više da okončaju patnje) i krivice (jer mogu da se vrate kući) su česti. Nema lakih odgovora na ove dileme, ali možete imati koristi tako što ćete raditi na njima. Možda da se zapitate ovo: "Da li će to što sam strog prema sebi zbog nečega što nije pod mojom kontrolom pomoći mojim izvorima ili učiniti moj rad relevantnijim?" Teško je saosećati sa drugima ako takođe ne saosećate sa sobom. Što je mračnija tema, bitnije je pomeriti granicu i naći male pozitivne stvari koje vas ponovo potvrđuju. Da ponovimo, razgovor sa ljudima koji razumeju ova pitanja može pomoći..

Dodatni resursi: briga o sebi

Dart Centar ima detaljan vodič o radu sa **traumatskim slikama**. Pogledajte takođe i ovaj spisak koji će vam pomoći da se bolje bavite **užasnim svedočanstvima tokom istraga** i **ovu diskusiju** o brizi o sebi između novinara i snimatelja koji su radili na pričama o seksualnom zlostavljanju dece. Kao što je pomenuto u odeljku **#1**, **ovaj vodič** mogu pogledati menadžeri. Ovaj **deo vebsajta** bavi se detaljnije organizacionim pitanjima, uključujući ulogu podrške kolega.

"Hajde da razgovaramo: Lične granice, bezbednost i žene u novinarstvu" nudi savete za novinarke u vezi sa seksualnim uznemiravanjem. **Ova lista** koju je Dart Centar uradio za Reportere bez granica nudi specifične savete o brizi o sebi za novinare koji rade u zonama sukoba. Najzad, pošto su priče o seksualnom nasilju često magnet za trolove i druge negativne aktere na internetu, ovde su neke ideje o **digitalnoj samoodbrani**.

PODELITE
ČLANAK:

[a] Vidi S.M. Sautvik i D.S. Čarni, Otpornost: Nauka savladavanja najvećih životnih izazova (Cambridge University Press, 2012), naročito poglavlja 4, 6 i 7.