

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

За можливості
роздрукуйте
сторінки в
чорно-білому
варіанті

ТРИ ГОЛОВНІ ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОГО
ПРОВЕДЕННЯ ІНТЕРВ'Ю

ПОДБАТИ
ПРО СВІЙ
ЕМОЦІЙНИЙ
СТАН

#6.

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

ТРИ ГОЛОВНІ ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОГО
ПРОВЕДЕННЯ ІНТЕРВ'Ю

ПОДБАТИ ПРО СВІЙ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН

#6.

Робота з історіями та кадрами жорстокості може згубно вплинути на душевний стан журналіста. Подбати про себе – ваш обов'язок перед собою та вашими героями.

Висвітлення сексуального насильства – це емоційно виснажлива робота, пов'язана з особистими ризиками для працівників медіа, які часто й так працюють у небезпечній та нестабільній обстановці. Ви можете не надавати значення власним переживанням, адже їх масштаб здається несуттєвим, якщо порівнювати з тим, що переживають постраждалі. Однак майте на увазі, що ці фрагментарні наслідки можуть з часом накопичуватися, переростаючи в щось серйозніше, і впливати на взаємодію з колегами та героями сюжетів чи статей.

Через емоційне перевантаження і бажання допомогти потерпілим журналіст або документаліст може марно обіцяти моральну підтримку чи вирішення проблеми. Обговорюйте ці моменти з іншими людьми, дотримуйтеся продуманої стратегії психологічної турботи про себе і чітко усвідомлюйте, що ви можете і чого не можете зробити для інших.

Одре Лурд, активістка руху за громадянські права афроамериканців, якось написала:

«Турбота про себе – це не потурання власним бажанням. Це самозбереження...»

Висвітлюючи сексуальне насильство, ви стикаєтеся з однією із найбільш жахливих дій людини проти людини. Журналісти рідко говорять про те, як важливо подбати про себе і чітко розуміти наслідки роботи в травматичних умовах. Наприклад, для лікарів, які працюють із психологічною травмою, це одна з ключових тем.

Уникайте таких помилок. Журналісти та документалісти, які вирішили висвітлювати ці історії, – як правило, цілеспрямовані та стресостійкі люди. Але ця робота пов'язана з певними ризиками: вигорання, депресія, зловживання психоактивними речовинами та посттравматичний стрес.^[a] Навіть якщо наслідки не такі серйозні, проблеми, які виникають через роботу з травматичною темою, можуть вплинути на героїв наших публікацій – і без того вразливих людей.

Емпатія – це місток із двостороннім рухом

Здатність співчувати та розуміти емоційний стан людини – найважливіша риса ефективного інтерв'юера. Саме через емпатію ми створюємо простір, у якому люди відчують: їх розуміють, вони в достатній безпеці, аби поділитися пережитим. Співчуючи, ми можемо визначити, що насправді важливе в тій чи іншій історії, і спробувати поглянути на речі з точки зору іншої людини.

[a] A research breakdown can be found at <https://dartcenter.org/content/covering-trauma-impact-on-journalists>.

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

Співчуття відкриває двосторонній зв'язок між інтерв'юером та героєм історії, створюючи місток із рухом в обидва боки. Як інтерв'юер ви можете помітити, що іноді несвідомо переймаєте на себе почуття інших людей. Сильні емоції, такі як сором, безпорадність та страх, можуть передаватися іншим. І це відбувається на рівні, який важко відстежити. Нерідко журналісти почуваються пригніченими після важкого інтерв'ю.

Так само неодноразове прослуховування і перечитування свідчень про напади й тортури може викликати нав'язливі думки і образи в голові, які виникають несподівано. Ці прояви зазвичай короткострокові та відносно легкі, але однаково можуть мати наслідки для психічного здоров'я. Таке явище називається вікарною або вторинною травматизацією. Воно стоїть в одному ряду з потенційними наслідками безпосереднього переживання чи свідчення про насильство.

Бути втягнутим в чуже горе

Теоретично журналісти ніколи не повинні виявляти своїх емоцій у роботі. Але в реальності так не буває. Цілком імовірно, що на якомусь етапі вас пересилить занепокоєння і бажання допомогти. Якщо це станеться, то важливо, щоб ви чітко усвідомлювали свої межі як журналіста: що ви можете і чого не можете зробити для потерпілих. Кордони в такій ситуації можуть виявитися розмитими:

- Може виникнути бажання віддати перевагу менш професійному, натомість більш дружньому формату взаємодії. Бажання допомогти зрозуміле, але воно нереалістичне, якщо ви не можете виконувати цю функцію. Небезпека в тому, що ви дасте людям марну надію на тривалу емоційну та матеріальну підтримку, яку ви не зможете забезпечити. Пам'ятайте, що дуже легко ненавмисно дати людині примарну надію. При травмі такі сильні почуття, як прихильність і зрада, лежать на поверхні. Цілком можна залишатись людським та етичним і не поводити себе як друг.
- Можливо, ви самі пережили сексуальне насильство. Це може дати вам перевагу: більш глибоке розуміння ситуації. Але ваш особистий досвід також може опосередковано вплинути на сприйняття досвіду вашого героя, внаслідок чого ви можете перестати бачити в ньому самостійну, унікальну особистість.
- Ви можете помилково вважати, що інтерв'ю неодмінно стане для вашого співрозмовника терапевтичним досвідом, очищенням, і додасть йому сили. Так і є, постраждалі часто знаходять утіху в розмові, і це може допомогти людям розібратися в заплутаних та болючих переживаннях. Але як журналіст ви не можете цього гарантувати. Організації, які займаються наданням допомоги, називають таку поведінку "комплексом рятівника", і це може бути серйозною проблемою.

Нездатність впоратися зі своєю власною реакцією може зашкодити інтерв'ю. Наприклад, ми можемо розчаруватися в людях через переконання, що вони могли б робити більше, щоб допомогти собі, або почати порівнювати страждання інших людей, вважаючи вартими уваги лише найекстремальніші з них.

Що з усім цим робити?

Відмовитися від співчуття чи знецінити важливість вашої місії – це не вихід. Навмисно придушувати власні почуття теж не допоможе. Крім того, обидва компоненти є ознаками психологічної стійкості. Сприймайте емпатію як м'яз, який потребує запланованого відпочинку. Відпочинок від роботи допоможе побачити перспективу, а також дасть змогу відновити сили та відволіктися від важкого матеріалу. Життєво необхідно повертатися в позитивне русло. Ось деякі дії, які можуть допомогти:

- **Заплануйте заняття, що дозволять вам дистанціюватися від роботи над важким матеріалом (і взагалі від усього, що нагадує вам про роботу).** Захоплене хобі, читання книжки чи будь-що інше, що відволікає вас від теми – це хороші варіанти. Ще один спосіб, який допомагає багатьом – медитація.
- **Плануйте регулярні перерви та періоди відпочинку.** Ми можемо набагато ефективніше давати собі раду з важким матеріалом, якщо не втомлені.

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

- **Тримайте себе у формі.** Фізичні вправи, розтяжки, дихальні вправи, здоровий сон і харчування – все це ефективні способи позбутися тиску і накопичення стресу.
- **Обговоріть проблеми з колегами, менторами або друзями.** Іноді важко розібратися в ситуації без сторонньої поради. Якщо ви колега, до якого хтось звернувся за допомогою, уважно вислухайте і не поспішайте вирішувати неоднозначну проблему за людину, перш ніж вона розбереться в ній сама. Також може допомогти ведення щоденника.
- **Проведіть час на природі.** Багато хто вважає це особливо корисним.
- **Позитивно ставтеся до помилок, роблячи висновки.** Якщо щось пішло не так, пообіцяйте собі вчитися на помилках та невдалих рішеннях і не повторювати їх.

Багато що зі сказаного стосується формування захисних звичок. Важливо не кидати їх при наростанні стресу. Навіть якщо ви в польових умовах і працюєте понаднормово, ви все одно можете урізноманітнювати свій розпорядок дня. Дослідження показують, що соціальна підтримка є найважливішим чинником, що сприяє стійкості [b]. Остерігайтеся надмірної ізоляції, зловживання різноманітними речовинами та перевантаження на роботі. **Все вирішує баланс.**

Управління перехідними процесами

Неважливо, ви місцевий журналіст чи іноземний, що прилетів до країни із редакційним завданням, ви однаково можете відчути невідповідність між відносно привілейованим вашим життям та ситуацією, у якій живуть інші. Це робить перехідний період особливо важким.

Журналісти, які працюють над цією темою, часто відчувають безпорадність (через неможливість зробити більше, щоб зупинити страждання) та провину (через те, що вони мають можливість повернутися додому). Простих відповідей на ці питання не існує, але ви можете покращити ситуацію, пропрацювавши її. Спитайте себе: “Як надмірна вимогливість до себе через ситуацію, на яку я не можу вплинути, допоможе моїм героям і роботі загалом?” Важко співчувати іншим, не співчуючи самому собі. Чим похмуріша тема, тим важливіше зробити крок назад і спробувати знайти нехай незначні, але позитивні епізоди, які нададуть вам сил. Знову ж, може допомогти спілкування з людьми, які розуміються на цих питаннях.

Додаткові матеріали: самодопомога

У Dart Centre є детальний посібник з роботи зі світлинами та **кадрами жорстокості**. Прочитайте також коротку пам’ятку роботи з **травматичними свідченнями під час журналістського розслідування**, а також **матеріали дискусії** між журналістами та документалістами щодо самодопомоги під час роботи з матеріалами сексуального насильства над дітьми. Як зазначено в розділі №1, менеджери можуть користуватися **цим посібником**. У цьому **розділі сайту** детальніше розглядаємо організаційні питання, в тому числі значення підтримки з боку колег.

Let’s Talk: Personal Boundaries, Safety and Women in Journalism пропонує рекомендації журналісткам, які розповідають про сексуальні домагання. **Ця пам’ятка**, підготовлена Dart Centre для Reporters sans Frontières, містить конкретні поради щодо самодопомоги для журналістів, які працюють у зонах конфлікту. Зрештою, оскільки історії про сексуальне насильство часто привертають увагу тролів та інших недоброзичливих людей у мережі, ось **кілька порад**, як захистити себе в мережі.

ПОДІЛИТИСЯ
ЦИМ
РОЗДІЛОМ:



[b] Див. S. M. Southwick and D. S. Charney, Resilience: The Science of Mastering Life’s Greatest Challenges (Cambridge: Cambridge University Press, 2012), especially chapters 4, 6 and 7.