

Module 4 Video Class 5 - Interview with Bruce Shapiro 🇵🇹 (Portuguese)

Olá! Bem-vindos ao Módulo 4 do nosso curso "Jornalismo na Pandemia: Cobertura da COVID-19 agora e no futuro". Agora, vamos falar sobre algo que eu tenho certeza que tem passado muito por suas cabeças, que é como cuidar de si mesmo enquanto você cobre este assunto incrivelmente complexo e assustador. Neste vídeo, vou falar com Bruce Shapiro. Ele é um jornalista investigativo, um repórter de direitos humanos, e o diretor executivo do DART Center for Journalism and Trauma, que é um projeto da Columbia Journalism School. Bruce, obrigada por vir falar com a nossa turma.

Muito feliz por estar aqui, Maryn.

Primeiro, os jornalistas que estão fazendo este curso vêm de todo o mundo. Há milhares deles e eu imagino que, especialmente quem está em outros países, podem não saber sobre o DART Center. Podemos começar falando um pouco sobre o que é o DART Center e o que ele faz?

Com certeza. O DART Center for Journalism and Trauma está sediado em Nova York. Somos o único centro universitário no mundo dedicado a coberturas eficazes, éticas e inovadoras sobre violência, conflito e tragédia em todo o mundo. E isso significa algumas coisas. Significa, por um lado, questionar quais são as habilidades, as ferramentas e os conhecimentos sobre traumas psicológicos, seu impacto sobre indivíduos, famílias e comunidades, que precisamos ter em nosso kit de ferramentas de repórteres. Como devemos fazer a cobertura não apenas dos últimos acontecimentos da crise, mas também das consequências de longo prazo, o que ocorre depois da violência, da tragédia, do desastre, à medida que se desenrolam na vida das famílias, das comunidades e dos indivíduos? Essa é tradicionalmente uma área negligenciada no treinamento na prática do jornalismo. Nós temos tentado, nos últimos 20 anos, promover a inovação e também reportagens sensíveis nesta área.

Ao mesmo tempo, quando você pergunta: "como as pessoas são afetadas pelo trauma?", como repórter, você tropeça em outra pergunta, que é: "e quanto a nós mesmos?" Repórteres cobrem muita tragédia, muitos eventos difíceis, alguns dos eventos mais difíceis na vida das pessoas, seja violência cometida por parceiros íntimos, crime de rua, guerra, ou esta pandemia. E como esse trabalho nos afeta como jornalistas? O DART Center tem sido pioneiro na pesquisa do impacto do trauma nos jornalistas. Bem como no desenvolvimento de práticas de autocuidado, na promoção do dever institucional de cuidado e no apoio de pares, que jornalistas precisam para se manterem firmes, para lidarem bem com atribuições extremamente importantes e às vezes desafiadoras.

Eu acho que a resiliência vai ser um aspecto incrivelmente importante do que todos nós, como jornalistas, faremos nos próximos meses - ou, talvez, anos - à medida que a história [da pandemia] se desenrola. Mas por que o trauma é uma preocupação particular para os jornalistas?

Bem, eu acho que há razões gerais e razões específicas. Muitas das piores coisas que acontecem na vida das pessoas são consideradas dignas de notícias, e há uma boa razão para isso. Não é só sensacionalismo. Coisas como assassinatos, tiroteios em massa, terremotos. Estas são grandes perturbações no tecido social. E também são enormes desafios para a democracia. E, de fato, se você listar quais são as maiores decisões que as sociedades têm que tomar em qualquer lugar do mundo... Como cuidamos de pessoas vulneráveis? O que fazemos em relação à violência de gênero? E quanto aos migrantes e refugiados? E quanto aos doentes mentais? E que tal, neste caso, o longo rescaldo de uma pandemia? Estes temas estão no coração da missão jornalística. Você não mandaria um repórter cobrir um jogo de futebol cujas regras você não conhece, o que é um gol, o que o árbitro faz. E, no entanto, historicamente, enviamos jornalistas para entrevistar vítimas, para noticiar julgamentos e todos os tipos de guerras, todos os tipos de situações terríveis, sem qualquer conhecimento ou treinamento sobre trauma. A ciência do trauma, como ele pode mudar nossas fontes, como ele pode desafiar o público, e como ele pode nos desafiar como jornalistas. Esse é o quadro geral.

E então, com essa pandemia, que é realmente algo sem precedentes de muitas maneiras diferentes, estamos lidando não apenas com os desafios habituais de noticiar situações difíceis. Mas também com a inevitabilidade da pandemia em toda a nossa vida como jornalistas, os desafios que surgem de ter que fazer reportagens de forma remota, incorporando o distanciamento social, e em particular, a combinação de medo e perda nesse período incessante e incerto de estresse que todos nós estamos enfrentando. As pessoas que estão praticando distanciamento social estão preocupadas com seus entes queridos. Mas para nós, como jornalistas, isso inclui uma série de questões adicionais. Então, eu acho que nós, como uma comunidade de jornalistas, precisamos falar sobre trauma. Tanto para sermos justos com as pessoas sobre as quais estamos noticiando, como para que possamos usar nossas habilidades para aguentar firme ao longo desta pandemia. Para que não sejamos corredores de velocidade, que ficamos exaustos e esgotados, mas que possamos "achatar a curva" de estresse ao longo da pandemia e nos certificar de que, como jornalistas, estejamos fazendo nosso trabalho, mantendo o poder sob vigilância, sendo testemunhas daqueles que estão lidando com a doença, pelo tempo que for preciso.

O que você está dizendo realmente reverbera em mim em relação a algumas das coberturas que eu fiz no passado e que, você sabe, foram particularmente desafiadoras para mim, envolvendo trauma para os outros e traumas para mim também. Indo para o tsunami do Oceano Índico. Indo para o furacão Katrina. Eu estava fora, fazendo essas coberturas, e eu sabia que, em algum momento, eu voltaria para casa. Não há como "voltar para casa" desta pandemia. Ela está conosco em nossas vidas, em nossas casas, onde a maioria de nós está confinada. Neste aspecto, a pandemia é algo do qual não podemos escapar. E me parece que os desafios de cuidar das fontes e cuidar de nós mesmos são ainda mais intensos.

Eles são. Eu acho que é importante saber uma coisa, no entanto. 20 anos de pesquisa sobre jornalismo e outras profissões que lidam com trauma, mas o jornalismo em particular, nos dá uma visão muito importante: no geral, mesmo que jornalistas sejam expostos a mais trauma do que a maioria das profissões, nós somos uma tribo realmente muito adaptativa e resiliente. No geral, nossas taxas de PTSD (desordem de estresse pós-traumático) e outras lesões psicológicas são muito menores do que a população que está enfrentando o que estamos noticiando. E são comparáveis ou inferiores às taxas de policiais, bombeiros, soldados, outras profissões que enfrentam trauma. O que a ciência está nos dizendo é que nossa profissão está protegida. Ter um trabalho a fazer diante de acontecimentos como esta pandemia é algo que confere proteção. Nossas habilidades e nossa ética são protetoras, transmitindo um senso de missão e significado que nos ajudam em tarefas difíceis. Nossos colegas são protetores. Ter uma comunidade, fazer parte de uma redação, ou uma equipe, ou uma comunidade de jornalistas, mesmo que sejamos freelancers. Essas coisas são protetoras. Assim, ao olharmos para os desafios e os custos de noticiar esta pandemia, também é importante que não nos patologizemos, que reconheçamos que somos uma profissão bastante adaptativa e resiliente, e que façamos algumas coisas para fortalecer essas fontes de força e resiliência que nós já temos.

Eu gostaria de perguntar sobre o nosso dever de cuidar das pessoas que estamos entrevistando e também sobre o nosso dever de cuidar de nós mesmos. Vamos falar sobre os entrevistados primeiro. Jornalistas estão noticiando sobre esta pandemia em todos os seus aspectos — quer se trate de atendimento médico ou das consequências no comércio, alimentação, viagens, famílias. Que conselho você daria aos jornalistas a respeito de serem cuidadosos com seus entrevistados?

Acho que é importante lembrar que as pessoas que estão sentindo muito medo ou que lidaram com a perda, como está acontecendo muito nesta pandemia, são pessoas que, independentemente do seu status social e econômico, são privadas de poder, poder de fato. E muitas das nossas ferramentas como repórteres são muito adequadas para prefeitos, presidentes, chefes de polícia e executivos corporativos. Pessoas que têm muito poder. Mas temos que usar um kit de ferramentas diferente quando estamos tentando inspirar confiança em pessoas altamente vulneráveis, que sofreram perdas, ou que podem sentir que os governos ou a medicina os traíram ou decepcionaram de alguma forma. Às vezes, as pessoas ficam muito ansiosas para falar, e tudo bem. Às vezes, precisamos gastar muito mais tempo como jornalistas, não só construindo essa confiança de uma maneira geral, mas encontrando algumas maneiras de mudar de posição alguns pedaços de poder.

Qualquer um pode entrevistar Donald Trump ou Vladimir Putin, e você faz o que precisa fazer, mantém o pé na porta, você quer que eles digam coisas embaraçosas. Você é duro com eles, porque é o que precisamos fazer. Já com fontes vulneráveis, fontes traumatizadas, vítimas e sobreviventes desta pandemia, você deve pensar em si mesmo como alguém com poder: a capacidade de comunicar e testemunhar por essas pessoas, de compreender como essa história se desenrola. Então, você quer dar a elas mais opções, ser um pouco mais cuidadoso e mais transparente sobre quem você é, e o que você está fazendo, o que a reportagem vai demandar. Coisas assim. Há muitas dicas sobre como fazer entrevistas com pessoas em situação de trauma no site do DART Center.

Também é importante, no entanto, reconhecer que não precisamos patologizar ou mimar fontes traumatizadas. Muitas pesquisas e experiências humanas dizem que, muitas vezes, as pessoas que passaram por uma perda catastrófica, ou sofrimento, ou trauma, às vezes têm um grande desejo de testemunhar, estão ansiosas para falar com repórteres. Na verdade, fiquei impressionado com uma série de conversas que tive com colegas jornalistas - repórteres investigativos, repórteres políticos, todos os tipos de jornalistas - ao longo das últimas semanas ao redor do mundo, todos eles estão dizendo que, na verdade, agora, no geral, suas fontes estão mais ansiosas para falar com eles. Tanto as novas fontes como as antigas estão ansiosas para ter a conexão que falar com um repórter representa. Isso é realmente importante. Além disso, como repórteres, graças a um pouco de conhecimento sobre trauma, às vezes tememos retraumatizar, aumentar o sofrimento das pessoas. O que a pesquisa parece sugerir é que ser entrevistado sobre trauma não é, por si só, voltar a traumatizar as pessoas. Pode ser difícil. Pode causar algum sofrimento a curto prazo, mas os estudos sugerem que ser entrevistado sobre uma experiência traumática não gera piora a longo prazo.

E, na verdade, o oposto é verdadeiro. Há estudos que mostram que, por exemplo, vítimas de tortura que testemunham em comissões da verdade tendem a ficar melhor a longo prazo do que aquelas que optam por não fazê-lo. A conexão com a sociedade que um jornalista representa - esse sentimento de ser ouvido por alguém e, por trás desse alguém, haver outros leitores, ouvintes, ou telespectadores, ou seja, ser ouvido pela sociedade - é uma conexão importante para muitos sobreviventes, quando estas entrevistas ocorrem bem.

O que é um desafio não é tanto a re-traumatização, mas sim confiança e evitar trair a confiança das fontes. É importante lembrar que, seja a notícia sobre uma perda durante a pandemia de coronavírus, ou uma agressão sexual, ou tortura, ou um tiroteio em massa, as pessoas que sofreram trauma ou abuso sofreram uma grave violação do contrato social. Traição grosseira da segurança que precisamos e esperamos ter durante toda a vida. Então, como repórteres, se entramos na vida das pessoas e parecermos não estar dando ouvidos, ou se quebrarmos as nossas promessas, ou se estivermos desorganizados, isso pode ser vivido como uma segunda traição, como uma reabertura dessa ferida, daquela lesão moral. Quando pensamos nas reações que muitos de nós já recebemos das nossas fontes, e isso pode ser bastante desafiador, muitas vezes são reações no terreno da confiança e da traição, e não no terreno do trauma. E acho que é uma distinção muito importante.

Precisamos ser extra-cuidadosos, extra-transparentes e extra-éticos no nosso relacionamento com pessoas cuja segurança moral e cujo contrato social foram violados ou abusados. Isso para mim é crucial. Na verdade, há um estudo maravilhoso, que saiu há cerca de um ou dois anos atrás, sobre mulheres Yazidi que foram entrevistadas por jornalistas sobre agressões sofridas segundo as regras do ISIS. Agressão sexual sob a regra do ISIS. E essas mulheres, quando foram entrevistadas por psicólogos meses depois, expressaram alguma angústia pelas práticas jornalísticas. Elas não gostaram de se sentir manipuladas. Ou coagidas - e havia uma minoria, mas uma minoria significativa de casos, em que elas sentiam que esse tinha sido o caso. Mas, esmagadoramente, as mulheres deste estudo sentiram que, mesmo assim, estavam contentes por terem participado. Queriam que o mundo soubesse o que lhes tinha acontecido. Se pudermos nos agarrar a essa missão, evitarmos sermos coercivos, evitarmos ser manipuladores, então a entrevista com pessoas em situação de trauma pode realmente ser profundamente gratificante.

Deixe-me perguntar... Estamos falando sobre como cuidar de nossas fontes e tratá-las adequadamente. Como os jornalistas devem cuidar de si mesmos? Há algo em particular que os jornalistas devem ter em mente ao embarcar nesta cobertura durante o próximo mês, meses ou anos?

Isso é crucial. E, novamente, vou recomendar que vejam as recomendações no site do DART Center.

Vamos dar o link para elas no curso.

Mas acho que há algumas coisas para saber. Em primeiro lugar, como eu disse no início, o que é diferente sobre este trauma, esta pandemia de coronavírus em todo o mundo, é o tipo de estresse sem fim definido, incessante e complicado que nos é imposto como jornalistas. Onde estamos fazendo malabarismos para lidar com os nossos ambientes domésticos, com o nosso distanciamento social, com nossas falhas de tecnologia, com nosso medo pela viabilidade econômica das redações, ao mesmo tempo em que estamos tentando fazer o que seria um trabalho desafiador em qualquer circunstância. Então, além do autocuidado com o trauma, sobre o qual eu vou falar em um minuto, uma mensagem chave que estou recebendo dos psicólogos e psiquiatras com quem o DART Center tem conversado é a necessidade de "achatar a curva" do estresse, tirar um tempo livre do trabalho e de nossa carga de afazeres, para ter certeza que estamos tendo um tempo de recuperação.

Isso não significa apenas tirar grandes dias de folga. Mas, mesmo no decorrer de um dia de trabalho, se você estiver trabalhando em casa, fazer micro-pausas, criar rituais no final de uma entrevista ou no final de uma edição, onde você levanta, lava as mãos por 20 segundos, joga água fria no rosto. Faça essas coisas de forma estruturada. Construa um tempo longe do computador e dos celulares, um tempo longe do ciclo de notícias. Todos nós precisamos de um pouco de tempo de recuperação neurológica, um pouco de calma neurológica dos constantes flashes de ansiedade e adrenalina gerados pelos nossos feeds de mídia social, mesmo em nossas vidas não-jornalísticas. Precisamos, porque estamos lidando, como jornalistas e cidadãos, com muito medo da morte e com muitas imagens difíceis, imaginadas ou reais. Precisamos de algumas imagens positivas da vida. Nós precisamos criar algum tempo para olhar para a arte, ou fazer caminhadas na natureza, ou fazer outras coisas que gerem imagens positivas em nossas cabeças. E, algumas vezes, recorrer a essas imagens. Alguns jornalistas que conheço guardam o que chamam de "arquivos de conforto" em seus telefones ou computadores. Algumas fotos que, para eles, são imediatamente calmantes e reconfortantes. De modo que, se você estiver olhando para um vídeo desafiador de uma ala hospitalar, ou se uma imagem estiver voltando para assombrá-lo e se intrometendo quando você não quer, você pode ativamente olhar para essas fotos reconfortantes e mandar embora, de uma forma cognitiva, as imagens de angústia.

Precisamos de estratégias de autocuidado que diminuam nossa ansiedade biológica, e precisamos fazer isso de forma deliberada. Acredito que, nesta pandemia, todos os jornalistas precisam de um plano de autocuidado. E não precisa ser algo complicado. Mas deve ser um plano escrito, focado em algumas coisas que você pode fazer todos os dias, como parte de sua rotina de trabalho, para obter algum controle sobre as coisas que você pode controlar. Coisas como fazer listas, manter um diário de trabalho. Isso é muito útil. Yoga, meditação, ciclismo, e esses tipos de atividade aeróbica que diminuem sua ansiedade biológica são muito úteis. Sabe, coisas que você já fazia normalmente. Ou coisas que tenham funcionado para você no passado, mas que você deixou para trás. Agora é a hora de convocar aquela biblioteca de prazeres e escolher algumas coisas que você sabe que pode aderir e fazer durante a pandemia. Porque os psicólogos estão bastante preocupados, corretamente, com o burnout e a depressão como consequência desse longo período de estresse.

Agora falando sobre o trauma. E, é claro, são coisas conectadas. Mas para jornalistas que lidam com trauma, alguns conselhos são semelhantes. Sabemos que exercício, yoga, meditação, esses tipos de coisas são muito úteis. Sabemos que perceber seus próprios sinais, pensar muito sobre como é sua própria dinâmica de desempenho de trabalho e ficar atento às mudanças. Se você não está mais dormindo tão bem, ou se você está descobrindo que está descumprindo o deadline mais do que o habitual, você deve prestar atenção nisso. O apoio dos pares é crucial. Simplesmente estar em contato com colegas, mesmo que seja para falar do trabalho. Em toda a

literatura que tem sido feita sobre jornalismo, bem como sobre outras profissões que lidam com o trauma, o fator de risco número um para problemas psicológicos é o isolamento social. E o fator de resiliência número um, o fator número um associado às pessoas que estão indo bem, é a conexão social. Então, agora, que estamos nos isolando dos nossos colegas, e de nossas famílias — ou não isolando de algumas famílias, mas isolando de outras, é complicado — devemos construir deliberadamente, ao longo do tempo, formas de interagirmos com nossos colegas, que nos tragam aprendizados. Que nos permitam focar em como podemos continuar aprendendo com nossas pautas, para fazermos nosso trabalho melhor, ganhando novas habilidades. Coisas assim fazem uma enorme diferença em relação a trauma e autocuidado.

Finalmente eu diria que, se o jornalista descobrir que o trabalho está te afetando; ou se você perceber que imagens de histórias passadas estão constantemente voltando de maneiras que interferem na sua vida; se você perceber que está descumprindo os deadlines de um jeito que não é o seu normal - alguns de nós empurram o prazo o tempo todo, mas se você descobrir que está fazendo isso de uma maneira nova; se você estiver se medicando mais do que gostaria; então converse com alguém sobre isso. Primeiro, converse com um colega de confiança ou com alguém da família. Mas o trauma também é uma área em que psicólogos que são habilidosos nesse campo, em particular, realmente têm um excelente histórico. A ciência do tratamento do trauma é bastante robusta. É principalmente relacionada a terapia de curto prazo e, na maioria das vezes, sem uso de medicamentos. Se não for tratado, o transtorno de estresse pós-traumático genuíno, que representa uma minoria dos casos entre os jornalistas, mas se não for tratado, pode ser terrivelmente persistente e interferir de forma muito direta com os mecanismos de que dependemos nas nossas reportagens. Por outro lado, é uma das áreas mais bem tratadas em todo o universo da saúde mental. Então, busque ajuda se precisar. Negar ajuda não vai fazer as coisas sumirem. Tendem a piorar.

Estou muito grata por este conselho. Muito obrigada por compartilhá-lo com todos os participantes do curso, que vão enfrentar este desafio nas próximas semanas, meses, anos. Eu acho que eu mesma vou até o meu telefone, assim que finalizarmos nossa conversa, para criar alguns "arquivos de conforto" de imagem para mim. E talvez começar um diário. Muito obrigada, Bruce Shapiro, diretor executivo do DART Center por se juntar ao nosso curso. Eu gostei muito.

Estou feliz por ter participado.