

Module 4 Video Class 5 - Interview with Bruce Shapiro (Russian)

[00:00:00] Здравствуйте. Добро пожаловать в четвертый модуль нашего курса «Журналистика в пандемии: Освещение COVID-19 сейчас и в будущем».

[00:00:10] Сейчас мы поговорим о том, что, я уверена, занимало многих, а именно о том, как позаботиться о себе, когда вы работаете с этой невероятно сложной и тяжелой темой. Итак, в этом видео мы поговорим с Брюсом Шапиро. Он журналист-расследователь, работающий с темой прав человека, и исполнительный директор Центра журналистики и травмы Дартов, который работает в высшей школе журналистики Колумбийского университета. Брюс, спасибо, что пришли поговорить с нами.

[00:00:44] Очень рад быть с вами, Мэрин.

[00:00:44] Прежде всего, этот курс собрал журналистов со всего мира. Их тысячи, и я подозреваю, что многие, особенно не в США, возможно, не знают о Центре Дартов. Можете ли вы начать с короткого рассказа о том, что это за центр и чем он занимается?

[00:01:00] Конечно. Центр журналистики и травм Дартов находится в Нью-Йорке, мы единственный университетский центр в мире, который занимается проблемами эффективного, этичного и инновационного освещения тем насилия, конфликтов и трагедий во всем мире. Что это за проблемы? С одной стороны, это вопрос о том, какие навыки, инструменты, знания о психологической травме и ее воздействии на людей, семьи и сообщества, нужны нам в нашем журналистском арсенале. Как мы можем освещать не только последние новости о кризисе, но и его долгосрочные последствия, последствия насилия, трагедий, бедствий по мере того, как они приходят в жизни семей, сообществ и отдельных людей?

[00:01:53] Этой теме традиционно уделяется мало внимания как в подготовке журналистов, так и в журналистской практике, и последние 20 лет мы пытаемся развивать её и искать новые интересные способы рассказывать обо всём этом с состраданием.

[00:02:08] С другой стороны, если задумываться о том, как травма влияет на людей, то журналисты неизбежно приходят и к другому вопросу: «А как насчет нас самих?». Журналисты освещают много трагедий, много сложных событий, иногда самых сложных событий в жизни людей, от семейного и домашнего насилия и уличной преступности до войн или этой пандемии — и как эта работа влияет на нас как журналистов? Центр Дартов первым начал изучать воздействие травматических событий на журналистов и начал разрабатывать подходы как к заботе о себе, самопомощи, так и к институциональной обязанности медиа по заботе о журналистах и к поддержке со стороны коллег в масштабах всего сообщества, которые нужны журналистам, чтобы оставаться устойчивыми к стрессу, чтобы хорошо справляться с чрезвычайно важными и порой сложными задачами.

[00:03:03] Я думаю, эта устойчивость будет невероятно важна для всех нас как журналистов в нашей работе в течение следующих месяцев или, возможно, лет, по мере того, как разворачивается эта история. Но почему травма вызывает особую озабоченность у журналистов?

[00:03:20] Ну, я думаю, здесь есть более общие причины связи между журналистикой и травмой и более частные. Многие ужасные вещи, которые происходят в жизни людей, одновременно оказываются хорошими новостными поводами, и для этого есть веская причина. Дело не только в сенсационности: такие вещи, как убийства, массовые расстрелы, землетрясения, серьёзно дестабилизируют общественную жизнь и одновременно бросают огромные вызовы демократии. И если пойти по списку самых важных решений, которые обществам приходится принимать в любой точке мира — как заботиться об уязвимых людях? Что делать с гендерным насилием? Что с мигрантами и беженцами? А с психически нездоровыми людьми? Что делать, в данном случае, с долгосрочными последствиями пандемии? — все они затрагивают самую суть миссии журналистики. Вы бы не отправили писать о футбольном матче журналиста, который не знает правила, не знает, в чём цель игры, что делает судья. При этом исторически медиа отправляют журналистов разговаривать с жертвами, писать о судебных процессах, о всевозможных войнах, всевозможных ужасных событиях — без каких-либо знаний или компетенций, связанных с травмой, с научными основами наших знаний о ней, о том, как она может влиять на наши источники, как она может создавать проблемы для потребителей новостей и для нас как журналистов. Это общая картина.

[00:04:57] В случае с этой пандемией, я думаю, беспрецедентной во многих отношениях, мы имеем дело не только с обычными проблемами журналистов, пишущих о сложных событиях, но и с неизбывностью этой пандемии для нас как журналистов, с проблемами нашего ремесла, связанными с дистанционной работой, с социальным дистанцированием, а также с сочетанием ощущения страха и утраты и этого неослабевающего стресса, с которым мы живём и будем жить ещё неизвестно сколько. С этим живут все люди, озабоченные социальным дистанцированием и беспокоящиеся о своих близких, но у нас как журналистов есть некоторые свои особенности. Я думаю, что журналистскому сообществу нужно говорить о травме как для того, чтобы поступать справедливо по отношению к людям, о которых мы пишем, так и для того, чтобы мы сами могли оставаться в строю и использовать свои навыки на протяжении всей этой пандемии. Не просто пробежать спринт, выдохнуться и выгореть, а, скорее, «сгладить кривую стресса», если хотите, чтобы во время этой пандемии мы как общественные журналисты добросовестно оставались на своих постах, требовали ответа у власти имущих, писали о тех, кто борется с болезнью — столько времени, сколько потребуется.

[00:06:20] Знаете, то, что вы говорите, действительно отзывается в моей душе, когда я вспоминаю некоторые мои прошлые редакционные задания, которые, как вы знаете, были особенно сложными для меня, связанные с травмой у других людей и у меня самой. Цунами в Индийском океане, ураган «Катрина» — всё это были редакционные задания, я знала, что в какой-то момент вернусь с них домой. С этой пандемии невозможно вернуться домой, она с нами в нашей жизни, в наших домах, где большинство из нас оказались заперты. Сейчас она по-настоящему неизбежна. И мне кажется, что из-за этого проблемы заботы о своих источниках и заботы о себе становятся ещё более острыми.

[00:07:10] Это так. Я думаю, однако, что важно помнить вот о чём. 20 лет исследований журналистов и других профессий, связанных с травмой, но в особенности журналистов, дали нам один очень важный и полезный в работе вывод, который заключается в том, что в целом, хотя журналисты чаще встречаются с травматическими событиями, чем люди большинства других профессий, на самом деле мы очень гибкие и выносливые. Наши показатели ПТСР и других

психологических проблем значительно ниже, чем у населения в целом — мы имеем дело с теми же проблемами — и сопоставимы с показателями полицейских, пожарными, солдат, других профессий, работающих с травмами, или даже ниже. Наука говорит нам, что наша работа защищает нас. Осознание необходимости работы перед лицом таких событий, как эта пандемия, защищает нас. Наши навыки и способности защищают нас, давая ощущение того, что у нас есть миссия и смысл жизни, которое помогает нам в трудных заданиях. Наши коллеги защищают нас, работа в сообществе, причастность к отделу новостей, команде или просто широкому сообществу журналистов, даже если ты фрилансер — все эти штуки защищают нас.

[00:08:36] Рассматривая проблемы журналистской работы в этой пандемии и то, во что она нам обходится, важно одновременно не патологизировать себя и ситуацию, то есть помнить, что мы представители довольно гибкой и жизнестойкой профессии, и принимать некоторые меры для того, чтобы укрепить те источники силы и устойчивости, которые у нас уже есть.

[00:09:02] Я хочу спросить вас и о нашем профессиональном долге позаботиться о людях, с которыми мы говорим, и о нашем долге перед собой. Давайте сначала поговорим об источниках. Что бы вы посоветовали журналистам, которые пишут об этой пандемии во всех ее аспектах, будь то медицинская помощь или последствия для торговли, продовольственного сектора, транспорта, семей, о том, как они могли бы проявлять заботу о людях, с которыми разговаривают?

[00:09:32] Я думаю, важно помнить о том, что люди, которые испытывают большой страх или сталкиваются с большими потерями, как в случае этой пандемии, — это люди, которые, независимо от их первоначального социально-экономического статуса, оказались лишены ощущения контроля и власти над своей жизнью. Очень многие наши журналистские инструменты прекрасно подходят для мэров, президентов, начальников полиции и руководителей корпораций — людей, у которых много власти. Но у нас есть и другой набор инструментов, который поможет, когда мы пытаемся наладить доверительные отношения с людьми, которые оказались очень уязвимы, пережили потерю, или которые могут чувствовать себя обманутыми и преданными правительством или медициной или бояться такого предательства. Иногда люди будут очень рады поговорить, и это нормально, а иногда нам как журналистам придется потратить гораздо больше времени не просто на укрепление доверия в целом, но и на поиск способов в процессе нашей работы вернуть этим людям чувство контроля.

[00:10:47] Знаете, любой может пойти и взять интервью у Дональда Трампа или Владимира Путина, и мы все представляем, что приходится делать: не давать уйти от ответов, добиваться неловких признаний под запись, давить на них и быть агрессивным, потому что так надо. С уязвимыми собеседниками, с травмированными собеседниками, с жертвами этой пандемии и теми, кто выжил после болезни, нужно помнить, что у вас как у журналиста более сильная позиция — вы умеете общаться с людьми и говорить от их имени, вы понимаете, как эта история будет развиваться. Поэтому в этом случае собеседникам нужно дать больше свободы выбора, быть немного более осторожным и открыто и прямо говорить о том, кто вы такой, что делаете и чего потребует от них ваша работа. Как-то так, на сайте центра Дартов есть много инструкций с подсказками для интервью о травмах.

[00:11:36] Важно также, однако, признать, что не стоит патологизировать состояние травмированных собеседников или относиться к ним как к больным. Многие исследования и просто человеческий опыт говорят о том, что очень часто люди, прошедшие через катастрофические потери, горе или травматический опыт, очень хотят рассказать об этом и будут охотно говорить с журналистами. Меня поразили целый ряд бесед с коллегами-журналистами — расследователями, политическими журналистами, да всякими журналистами — за последние несколько недель во всём мире: все они говорят, что сейчас, в целом, их источники охотнее беседуют с ними. Как новые, так и старые источники стремятся к той связи, которую представляет собой разговор с журналистом. Я думаю, это очень важно.

[00:12:44] Более того, я думаю, мы как журналисты, имея минимальные знания о травме, иногда боимся ретравмировать людей, усилить их страдания. Однако исследования указывают на то, что интервью о травмирующем опыте само по себе не приведёт к ретравматизации. Это может быть тяжело, это может вызвать некоторый кратковременный стресс, но исследования показывают, что рассказ о травматическом опыте на самом деле не ухудшает состояние человека в долгосрочном периоде.

[00:13:28] И на самом деле верно обратное: есть исследования, свидетельствующие о том, что, например, жертвы пыток, которые дают показания в комиссиях по расследованию событий, как правило, в долгосрочной перспективе живут и чувствуют себя лучше, чем те, кто отказывается дать показания. Эта связь с обществом, которую символизирует журналист, это чувство того, что твой опыт признаётся и принимается слушателем — а за этим отдельным слушателем-журналистом стоят все его читатели, слушатели, зрители, потребители контента, всё общество — оказываются очень важными для многих людей, переживших травму, когда эти интервью делаются грамотно.

[00:14:12] Я считаю важным вызовом для журналиста не столько ретравматизацию, сколько сохранение доверия источника к журналисту, которое нельзя утратить. Важно помнить, что будь то потеря близкого в этой пандемии коронавируса, посягательство на половую неприкосновенность, пытки или массовая стрельба — все люди, которые пережили какую-то травму или жестокое обращение, столкнулись с грубым нарушением общественного договора, грубым предательством и обманом ожиданий безопасности, в которой мы нуждаемся и которой ожидаем от нормальной жизни. Поэтому если мы как журналисты придём к ним и как будто не будем слушать внимательно, нарушим обещание или плохо организуем работу — вот это как раз может восприниматься как повторное предательство, как вскрытие той старой раны, моральной травмы. Мне кажется, когда журналисты рассуждают о ретравматизации и вспоминают некоторые реакции, иногда довольно непростые, которые наблюдали у своих источников — часто дело в доверии и предательстве, а не в том, что, собственно, когда-то случилось с человеком. И я думаю, что эта разница очень важна: мы должны быть очень осторожными, открытыми и этичными в работе с людьми, которые столкнулись с нарушением своего чувства моральной безопасности или социального договора или надругательством над ними.

[00:15:55] Это мне кажется важным. Есть замечательное исследование, которое было проведено около года или двух лет назад, о женщинах народа езидов, которых журналисты интервьюировали о сексуальном насилии, с которым они столкнулись под властью ИГИЛ. Многие из этих женщин в беседах с психологами спустя несколько месяцев выражали некоторое недовольство поведением журналистов,

недовольство тем, что ими как будто манипулировали или принуждали их к чему-то — и было достаточно значительное, но меньшинство случаев, в которых, по их мнению, с ними действительно так поступили. Но подавляющее большинство женщин в этом исследовании сообщили, что, тем не менее, были рады поговорить с журналистами. Они хотели, чтобы мир знал, что с ними случилось. И вы знаете, если встать на этот путь выжившего, избежать принуждения и манипуляций, интервью о травмах могут быть очень полезными.

[00:17:05] Позвольте спросить вас — мы говорили о том, как позаботиться о наших источниках и корректно вести себя с ними, а как журналисты должны позаботиться о себе? Есть ли какие-то конкретные вещи, которые стоит держать в голове во время работы с этой темой в следующие недели, месяцы или годы?

[00:17:19] Это очень важно, и я снова направлю вас за справочными материалами на сайт Центра Дартов.

[00:17:24] Мы обязательно дадим на них ссылку.

[00:17:25] Я думаю, есть пара вещей, которые нужно знать. Прежде всего, как я уже говорил в начале, особенность этой травмы, этой коронавирусной пандемии во всем мире — это бескрайний, неослабный и сложный стресс, который она вызывает у нас как журналистов. Мы вынуждены жонглировать нашей домашней жизнью, социальным дистанцированием, техническими проблемами, страхом за экономическую жизнеспособность наших медиаорганизаций — и всё это пытаюсь делать работу, которая и в иных обстоятельствах была бы непростой. Так что, наряду с заботой о себе при травме, к которой я перейду через минуту, я думаю, что главная мысль, которую я слышу от психологов и психиатров, беседовавших с центром Дартов, — это необходимость «сгладить кривую стресса», выбрать такой ритм нашей работы и такую нагрузку, при которых у нас есть достаточно времени на восстановление. Это не только длинные выходные дни, но даже в течение рабочего дня, если вы работаете дома, это какие-то крошечные «наноперерывы», это ритуалы в конце интервью или в конце редакции материала, когда вы встаёте со своего места, моете руки в течение 20 секунд, умываете лицо холодной водой. Делайте такие вещи последовательно.

[00:18:47] Закладывайте в расписание время «без экранов» и подальше от новостей. Нам всем нужно немного времени на буквальное неврологическое восстановление, немного спокойствия без постоянных маленьких всплесков тревоги и адреналина, которые генерируют соцсети даже в нашей нежурналистской жизни. Поскольку мы как журналисты и как граждане имеем дело с сильным страхом смерти и большим количеством тяжёлых образов, вымышленных или реальных, нам нужны и какие-то позитивные образы в жизни.

[00:19:23] Нужно закладывать время на то, чтобы посмотреть на произведения искусства или прогуляться на природе, или на другие вещи, которые создают у нас позитивные образы. Иногда даже нужно специально вызывать эти образы в сознании: у некоторых моих знакомых журналистов на телефонах или компьютерах есть специальные «успокаивающие картинки», несколько изображений, глядя на которые, они сразу чувствуют облегчение и успокаиваются. Так что если вам пришлось посмотреть тяжёлое видео, скажем, из больничного морга или вы обнаруживаете, что какой-то увиденный образ не даёт вам покоя, возникая в

сознании, когда вы этого не хотите, вы можете активно вспоминать эти нужные образы и мысленно «выталкивать» из головы образы бедствия.

[00:20:06] Нам нужны такие стратегии ухода за собой, которые снижают наше физиологическое возбуждение, и мы должны действовать намеренно и осознанно. Я уверен, что в этой пандемии у каждого журналиста должен быть план заботы о себе, и он не обязательно должен быть сложным. Но это должен быть записанный где-то план, в котором будет то, что вы сможете делать каждый день в рамках вашей рабочей рутины, чтобы возвращать себе чувство контроля над тем, что вы можете контролировать. Такие вещи, как составление списков, ведение рабочего журнала — это очень полезно. Йога, медитация, езда на велосипеде, аэробная нагрузка, которая снижает физиологическое возбуждение, — это тоже полезно.

[00:20:52] Это штуки, которые вы уже можете делать и так, или, может быть, это работало в прошлом, но вы вроде как забросили эти привычки какое-то время назад — так вот, пришло время достать весь этот ящик с инструментами и выбрать несколько вещей, которых вы точно сможете придерживаться, и делать это на протяжении всей пандемии. Потому что психологи очень обеспокоены, и совершенно правильно, о выгорании и депрессии как следствиях этого длинного периода стресса.

[00:21:22] Теперь что касается травмы — это, очевидно, связанные вещи, и для журналистов, которые имеют дело с травматическими событиями и опытом, у нас есть похожие советы. Мы знаем, что физкультура, йога, медитация — такие вещи очень полезны. Ещё полезно наблюдать за собой и замечать признаки проблем, подумать о том, какова ваша нормальная рабочая производительность, и обращать внимание на отклонения. Если вы стали хуже спать или нарушаете дедлайны чаще, чем обычно, на это стоит обратить внимание.

[00:21:58] Поддержка коллег имеет решающее значение, просто общайтесь с коллегами, даже если вы говорите только о технических аспектах вашей работы. Во всех литературных источниках, посвящённых журналистике и другим профессиям, сталкивающимся с травмой, основным фактором риска психологического вреда оказывается социальная изоляция. А главный фактор устойчивости, главный предиктор того, что люди хорошо справляются с травмой, — это социальные связи. Нынешняя ситуация изолирует нас от наших коллег и наших семей — или, наоборот, не изолирует от некоторых семей и изолирует от других, всё сложно. Нам нужно на какое-то время специально выстроить какие-то способы взаимодействия с коллегами так, чтобы оказаться в культуре обучения и роста, где основное внимание уделяется тому, как мы можем продолжать учиться на наших рабочих заданиях и делать нашу работу лучше, приобретая по пути какие-то новые навыки. Всё это имеет огромное значение в заботе о себе при работе с травмой. И наконец, я бы сказал, что если журналист обнаружит, что работа его всё-таки достала — если вы поймёте, что вам мешают жить какие-то образы из прошлых материалов, которые постоянно к вам возвращаются; если вы заметите, что нарушаете дедлайны, что на вас не похоже — некоторые из нас постоянно сдвигают дедлайны, но если происходит что-то нетипичное для вас; если вы прибегаете к алкоголю или другому «самолечению» чаще, чем вам хотелось бы — поговорите с кем-нибудь об этом.

[00:23:43] Прежде всего поговорите хотя бы с коллегой или членом семьи, кому вы доверяете, но, помимо этого, работа с травмой — это область, где хорошо

подготовленным психологам действительно удалось добиться отличных результатов.

[00:23:58] Научная база лечения таких травм достаточно надёжна, в основном речь идёт о краткосрочной терапии, как правило, без лекарств. Если не получить помощь, то подлинное посттравматическое стрессовое расстройство — которое возникает у меньшинства журналистов — если его не лечить, оно может быть довольно навязчивым и самым прямым образом вмешиваться в работу тех самых механизмов, на которые мы полагаемся в нашей журналистской работе. В то же время это одна из наиболее успешно излечимых проблем во всей вселенной психического здоровья. Так что зовите на помощь, если вам это нужно. Избегание помощи обычно не избавляет от проблем — всё, как правило, становится хуже.

[00:24:45] Я так благодарна вам за этот совет. Большое спасибо за то, что поделились своими мыслями со всеми нашими слушателями, которые будут работать с этой темой в течение следующих недель, месяцев и лет. Я думаю, что, как только мы закончим разговор, я сама создам в своём телефоне несколько «успокаивающих картинок» и, возможно, заведу дневник. Брюс Шапиро, исполнительный директор Центра Дартов — большое спасибо, что присоединились к нашему МООС. Я ценю это.

[00:25:09] Очень рад быть здесь.