

## 模块 4 视频课 5: Bruce Shapiro 访谈

[00:00:00] 大家好，欢迎回到“疫情中的新闻业：当前与未来的新冠肺炎报道”课程的第 4 模块。

[00:00:10] 接下来我们将要讨论的这个话题你们一定非常关心，那就是在报道复杂和可怕的新冠肺炎时，我们应该如何照顾好自己。在这个视频片段中，我将会与 **Bruce Shapiro** 进行访谈。他是一名调查记者和人权记者，也是达特新闻与创伤中心的执行董事，该中心是哥伦比亚大学新闻学院的一个项目。**Bruce**，感谢来到我们的课堂进行交流。

[00:00:44] 我很高兴能参与课堂，**Maryn**。

[00:00:45] 首先，学习这个课程的记者来自世界各地。他们有成千上万人，我估计来自其它国家的记者也许并不熟悉达特中心。因此我们可以首先请您介绍一下达特中心及其事务吗？

[00:01:00] 当然可以。达特新闻与创伤中心位于纽约。我们是世界上唯一一个依托大学的，致力于对全世界的暴力、冲突和灾难进行有效率、有道德和有创新报道的新闻中心。对此我们有几个侧重点。一方面，对于心理创伤我们需要掌握什么技能、工具和知识？它对个人、家庭和社区有什么影响？这是我们记者需要了解的。我们如何做到不仅报道危机事件的重大新闻，还报道其长期后果和余波。比如暴力、灾祸和灾难，当它们冲击家庭、社区和个人时如何报道？

[00:01:53] 长期以来，这个领域一直被新闻培训和新闻实践所忽视。过去 20 年，我们在这个领域一直在鼓励创新，激励富有同情心的新型报道。

[00:02:07] 同时，当我们挖掘“灾难会对人们有什么影响”时，作为记者，我们会面临另一个问题，那就是“对我们会有什么影响”。记者会报道生活中的许多灾难、许多悲惨事件，以及人们生活中一些极其恶劣的事件，比如亲密伴侣之间发生的暴力事件、街头犯罪、战争或这次的疫情。这种工作会对记者产生什么影响？对此，达特中心一直在发挥先驱作用，研究创伤对记者的影响，制定措施指导记者进行自我关照，并指导机构尽好关照义务，同时中心还在行业内为记者提供所需的同行支持，让记者能够保持坚强的内心，出色地完成极其重要的任务，有时是极具挑战的任务。

[00:03:03] 我认为在疫情持续的未来几个月或几年，有一颗坚强的内心对我们所有记者而言均非常重要。但是记者为什么需要特别关注创伤问题呢？

[00:03:20] 我认为创伤或新闻报道是存在某种交集的。[00:03:25] 其中既有普遍因素，也有具体因素。[1.9s] 人们生活中发生的许多极其糟糕的事件恰好是具有新闻价值的事件，这是有原因的，我们不仅仅是为了追求轰动效应才报道这类新闻。比如谋杀、大规模枪击事件和地震，它们会对社会结构造成巨大破坏，同时会对民主提出巨大挑战。在全世界，如果你了解过各个社会面临的无可回避的问题，你会发现这些问题恰好是新闻报道的重心，比如我们如何照顾弱势群体？我们如何处理性别暴力？我们如何对待移民和难民？我们如何对待精神障碍者？包括现在，我们如何应对疫情的长期后果？在报道足球比赛时，我们不会派一名不了解足球规则、不了解进球、不了解裁判工作的记者去做报道。但在以前，我们却派对创伤没有任何了解或一无所知的记者去采访受害者，去报道庭审，去报道各种战争和各种糟糕的事件。他们不了解创伤科学，不了解创伤会如何影响我们的新闻来源人士，会如何挑战新闻读者，会如何挑战我们记者。

[00:04:55] 这是广泛意义上的交集。而说到这次的疫情，从很多方面来说它都是前所未有的。我们不仅要应对灾难报道的常见挑战，还要应对渗透到记者的生活中，让记者避无可避的病毒；另外，由于我们在报道时需要保持社交距离，因此我们还要应对远程报道提出的能力挑战；尤其是，我们还承受着害怕和失落，因为我们所有人都处于一个无止境和不确定的高压时期。遵守社交隔离措施的人担心自己爱的人是否安全，但我们作为记者却要担心很多额外的事情。因此我觉得，我们整个记者群体都需要讨论和关注创伤问题，这样做既是为了公正对待我们报道的人，也是为了让我们能坚持到底，能持续在整个疫情期间发挥才干。我们不应仅做短跑选手，因为短跑选手会很快耗尽体力，精疲力竭；我们还要从长计议，平稳度过整个疫情期，确保我们能坚守岗位，发挥我们的力量，为那些与疾病斗争的人作见证。

[00:06:31] 您提到的内容让我非常有共鸣，我联想到了我以前做的报道任务，那些任务对我特别有挑战性，其中既有他人的创伤，也有我的创伤。我曾去报道印度洋海啸，也曾去报道卡特里娜飓风，我那时是出任务，我知道我会在某个时刻回家。但在这个疫情中，我们“无家可回”，因为它已经渗透到了我们的生活中，渗透到了我们大多数人隔离的房子里。从这点来看，新冠肺炎确实避无可避。在我看来，这加大了我们的关照新闻来源人士和关照自己的难度。

[00:07:10] 确实如此。我觉得我们应该认识到一点。我们对记者以及其它接触创伤的职业进行了 20 年的研究。这些研究，尤其是针对记者的，让我们得出了一个非常重要的认识，  
[00:07:25] 也得出了一个重要的推论， [0.6s] 那就是总体而言，虽然记者接触创伤的频率高于大多数职业，但我们是一个适应性极强，韧性极佳的群体。大体而言，我们受到的创伤后应激障碍和其它心理伤害远远低于研究总体。我们接触的事件和警察、消防员、战士及其它接触创伤的职业类似，但我们受到的心理创伤与他们相当或低于他们。科学让我们知道，我们的职业是安全的。在流行病或类似事件面前做报道时，我们的工作安全的。我们的报道技能和我们的付出是安全的，这传递出一种使命感和意义，而这些能帮助我们完成艰巨的任务。我们的同事是受到保护的。我们拥有自己的社群，成为编辑部、新闻团队或记者团体的一员，哪怕是自由职业记者也一样，这些都对我们起到保护作用。

[00:08:35] 所以当我们看到疫情报道的挑战和代价时，我们还要注意不要把自己当成心理病人，而是要认识到我们是适应能力强、心理抗压能力强的职业人士，同时我们应该做一些事情来放大我们原本就有的力量和韧劲。

[00:09:02] 我想问一下，我们有责任关照我们访谈的对象，也有责任照顾好自己，我们先来谈新闻来源。当记者报道疫情的方方面面时，如新冠肺炎的临床护理，或新冠肺炎对贸易、食品系统、旅游和家庭产生的连锁反应，您可以给记者提什么建议，以便他们关照采访的对象？

[00:09:31] 我觉得重要的是，我们要牢记，承受了很多恐惧或失去很多亲友的人，不论他们原来的社会地位和经济地位如何，他们多多少少都是生活中失势的人，这次疫情中就有很多活生生的例子。我们记者有很多采访技巧非常适用于采访市长、总统、警察局长和企业高管，这些很有权势的人。而当我们要与另一些人建立信任时，我们需要的是另一套技巧，比如那些极为弱势的人、失去亲友的人，或是感觉被政府或医学背叛或对它们感到失望的人。有时那些人非常渴望倾诉，那样当然很好。但有时我们记者需要花更多的时间，我们不仅要以普通的方式建立信任，在报道过程中还要寻找办法，让采访对象找回一些能量。

[00:10:47] 每个记者都可以采访特朗普或普京，你们只要能找到机会，照本宣科就是了。你们想要让他们当众说难堪的事情，你们可以气势汹汹，因为这是记者该做的。但是对于弱势的新闻来源人士，对于有心理创伤的新闻来源人士，对于受害者以及这个疫情中的幸存者，你们要想到，作为记者你们是更得势的一方。你们要有沟通的能力，你们要为他们见证，你们要理解事情的经过。你们要给他们更多选择，对他们再额外关照一些，更加透明地让他们知道你们是谁，你们在做什么，你们需要做什么报道，诸如此类。关于创伤采访，达特中心的网站上有很多提示表。

[00:11:36] 另外同样重要的是，我们要认识到，我们不需要把受创伤的新闻来源人士当作病人或过度关照他们。许多研究和人类经验表明，通常在灾难中经历亲友亡故的人或经历过悲伤或创伤的人，他们往往非常渴望作见证，非常渴望与记者交谈。实际上，在过去几周，我和世界各地的记者同行进行了多次交谈，他们之中有调查记者、政治记者等各类记者。让我非常吃惊的是，所有记者都说，现在总体而言，他们的新闻来源人士更渴望与他们交谈。不论是新结识的新闻来源人士还是以前的新闻来源人士都渴望建立联系并与记者交谈。这正体现了这一点。

[00:12:40] 所以我觉得这一点很重要。此外，作为记者，现在我们有时候会害怕，因为我们有了一些关于创伤的知识，所以有时候我们会害怕会给采访对象造成二次创伤，害怕增加他们的痛苦。但研究结果似乎表明，接受有关创伤的采访不会给他们造成二次创伤。这种采访也许很艰难，也许会引起短期的痛苦，但研究表明，接受有关创伤的采访并不会导致他们的长期状态出现恶化。

[00:13:28] 实际上，他们的状态反而会改善。例如，有许多研究表明，对比不愿意作证的受虐者，在真相委员会中作证的受虐者从长远来看更有可能在调查中有更好的表现。从某种意义上来说，记者代表的是与社会的联系，幸存者会感觉到他们得到了记者的认同，而记者背后是所有新闻读者，或新闻听众，或新闻观众，或下载新闻的人。当这种采访进展顺利时，对许多幸存者来说，得到社会的认同是一种与社会联系的重要方式。

[00:14:09] 真正的挑战是什么？我觉得这很重要。真正的挑战不是造成二次创伤，而是建立信任，避免背叛新闻来源人士的信任。我们要记住很重要的一点，不论是在这次新冠肺炎疫情中失去亲友，还是经历性侵犯、虐待或是大规模枪击事件，经历过创伤或虐待的人实际上经历的是社会契约被严重侵犯。我们生存所需要和指望的安全感被严重破坏。所以作为记者，如果我们去采访他们却表现得不专注倾听，或如果我们违背承诺，或混乱无序，那样可能会导致对方遭受二次背叛，遭受伤口被重新撕开，遭受精神伤害。当人们担心二次创伤问题，担心我们记者可能会引起新闻来源人士的任何反应时，有时我觉得这个问题很棘手，其实造成伤害的往往是信任与背叛问题，而不是创伤采访。我觉得这是个重要的区别。

[00:15:36] 当我们与创伤人士接触时，我们要格外注意，格外透明，格外合乎道德，因为他们的精神安全感和社会契约感已经被侵犯或破坏。在我看来这至关重要。有一个非常棒的研究，大约公布于一年前，应该是两年前。它研究的是雅兹迪女性，她们接受了记者的采访，讲述了她们 **ISIS** 统治下的被侵犯经历。**ISIS** 统治下的性侵犯。几个月后心理学家对她们进行了采访，她们有许多人表示，记者的采访让她们感到有些痛苦。她们不喜欢被操控或胁迫的感觉。这种案例虽然属于少数，却在所有少数案例中尤为显著，她们在这些案例中确实有那种感觉。但是这个研究中有绝大多数女性表示，她们仍然很高兴能参与采访。她们想让全世界知道她们经历了什么。如果我们能总结这次幸存者采访的教训，避免胁迫，避免操控，那么创伤采访可以非常有收获。

[00:17:05] 我想问一下，我们已经谈到了如何关照我们的新闻来源人士，如何恰当地对待他们。那么记者如何自我关照呢？在未来几个月或几年里，当他们进行这种采访时，有什么需要特别注意的地方吗？

[00:17:19] 这一点很关键。同样，我建议你们去看达特中心网站的提示表。

[00:17:24] 我们会去看的。

[00:17:27] 但我觉得我们需要清楚几点。首先，我在一开始时说过，这一次创伤、这一次全球新冠肺炎疫情的特殊之处，在于它给记者施加了无止境、无间断和复杂的压力。我们要兼顾家庭环境、社交距离、技术问题，担心新闻机构出现经济问题，同时我们还要完成在任何情况下都是艰巨的报道工作。所以除了我稍后会谈到的创伤自我关照以外，我觉得达特中心访谈过的心理学家和精神病学家给了我一个关键信息，那就是我们需要舒缓压力，掌握好工作的节奏和工作量，确保我们有恢复心态的时间。这指的不仅仅是休假，在工作日里，如果你们是在家办公，那么你们可以简短休息一下，在采访或编辑结束后做一些有仪式感的事情，比如花 20 秒钟洗一下手，或用冷水冲一下脸。我们要有安排地做这些事情。

[00:18:46] 我们要适时地远离设备，远离新闻工作。我们需要一些神经上的恢复时间，需要一些神经上的安宁，以缓解社交媒体讯息连续给我们带来的一阵阵焦虑和紧张，甚至在非工作时间里也是如此。

[00:19:09] 我们作为记者和市民要面对很多死亡的恐惧，要面对很多让人难受的虚构画面或真实画面，因此我们在生活中需要有积极的画面。我们需要安排一些时间去欣赏艺术，或走进自然，或做一些事情让我们的大脑留下积极画面，在有需要的时候召唤这些画面。我认识的一些记者会把他们的安抚图片放在电话或电脑上。这些图片可以迅速给他们带来安宁和抚慰。因此如果你们看了某个病房的视频信息，或发现某个画面一直让你们心神不宁，在不经意间闯入你们的大脑，那么你们可以努力回想积极画面，在意识里把那些令人心烦的画面赶走。

[00:20:06] 我们需要有自我关照的策略来缓解我们的生理冲动，而且我们需要刻意地使用这些策略。我的意思是，在这个疫情中，我相信所有记者都需要有一个自我关照的计划，这个计划不需要很复杂。但它应该是你们自己写的计划，而且计划里注重的是你们每天可以做的小事情，你们要把它们当作工作安排的一部分，以便你们能从这些可以掌控的事情中获得一些掌控感。比如制作清单，写工作日记。那非常有帮助。还有瑜伽、冥想、骑行和有氧运动，能缓解生理冲动的事情均非常有帮助。

[00:20:52] 你们可以安排一些你们通常会做的事情。也可以做一些以前曾经能够缓解压力的事情，只不过你们暂停了一段时间。现在是时候[00:21:01]查看你们的事情列表了，[1.8s]然后选一些可以坚持做的事情，为了应对疫情而做下去，因为心理学家非常担心，记者在长期的压力中会耗尽心力，陷入沮丧。

[00:21:22] 现在我们来谈如何应对创伤。它们是有关联的，对于要克服创伤的记者，有一些建议是相通的。我们知道，锻炼、瑜伽、冥想，这些事情非常有帮助。此外我们还要熟悉自己的变化，多多地去想自己正常工作的表现是怎样的，并注意观察自己的变化。如果你们的睡眠质量不好，或者你们发现自己逾期交差的次数多于正常情况，那么你们就需要注意了。

[00:22:01] 同行支持非常关键。我们要与同事保持联系，即使是谈论工作技巧也可以。关于记者和其它接触创伤的职业，研究这些职业的所有文献均表明，导致心理伤害的第一大风险因素是社交孤立。而能让内心强大的第一大因素是建立社会联系，这也是能让人们有优秀表现的第一大因素。这次的疫情让我们与同事和家人隔离开来，或者不是将我们与家人隔离，而是与其它人隔离，这很复杂，但我们要有意识地想一些办法，以便在整个疫情期间与同事互动，营造一种学习的文化，让我们能专注于从报道任务中持续学习，以便更好地在整个疫情期间开展工作，培养新技能。这种做法能让我们在创伤自我关照中大大受益。

[00:23:10] 最后我要说，如果记者确实发现报道工作让他们很煎熬，如果你们发现你们会想起之前报道的画面，那些画面总是浮现出来打扰你们，如果你们发现你们总是错过交差日期，觉得这不符合你们的风格，我们有些人经常会推迟截止日期，但如果你们发现自己推迟截止日期是因为出了新状况，如果你们发现自己用药的次数过多，那么请和别人谈一谈这种情况。首先，最起码是要和信任的同事或家庭成员谈。不过在创伤领域，心理学家拥有着专业知识和技能，也有很好的工作记录，因此可以和他们谈。

[00:23:58] 处理创伤的科学非常成熟。这一科学大部分关注短期疗法，大多数情况下不涉及使用药物。创伤后压力综合征影响的是少数记者，但如果我们放任这种疾病不加以治疗，这种疾病会变得非常顽固，并且会非常直接地干扰我们报道所依赖的机制。但另一方面，这种疾病在所有精神健康疾病中是最有希望成功治愈的疾病之一。所以如果有需要的话请寻求帮助。回避帮助在大多数情况下不会让问题自行消失。它们会变得更加严重。

[00:24:45] 非常感谢您提的建议，也非常感谢与这门课程的所有学生分享这些建议，他们在未来几周、几个月和几年里将要应对这个挑战。而我的话，这次谈话结束后，我会在手机里放一些安慰图片，也许也会开始写日记。非常感谢，**Bruce Shapiro**，达特中心的执行董事，感谢参与我们的慕课，我非常感激。

[00:25:09] 很高兴能参与课堂。